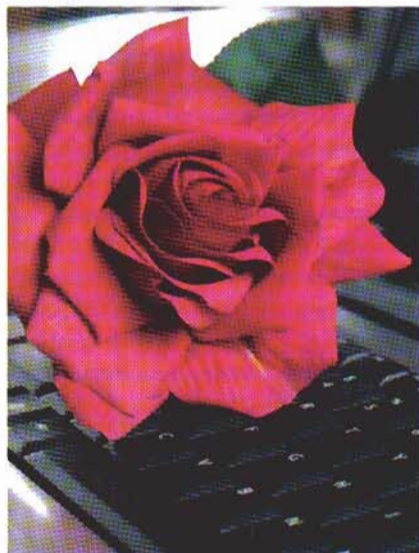




**Tutto ciò che volevate sapere sul sesso e non avete mai osato chiedere. Per questo il Dott. Marco Rossi risponde alle domande dei lettori di Matrix. Scriveteci!**



### Amore in ufficio

*Sono insieme ad una ragazza da circa 5 anni e con lei le cose non vanno bene, infatti il nostro rapporto è monotono. Da circa due mesi ho conosciuto una mia collega che mi piace molto. Per ora non è successo nulla, ma ho la sensazione che stia nascendo un'intesa che va ben oltre la semplice amicizia... Siamo in perfetta sintonia! Ho paura a buttare al vento il rapporto con la mia ragazza, ma nello stesso tempo vorrei vivere una storia di passione con l'altra ragazza. Come posso fare?*

**Alessandro**

Hai perfettamente ragione a valutare bene prima di "buttare al vento" il tuo rapporto di 5 anni, in quanto i tradimenti possono avere un impatto molto negativo, per non dire disastroso, sulla vita di coppia.

È dunque molto giusto e corretto da parte tua riflettere a lungo prima di fare una scelta. Prima di tutto dovresti immedesimarti nel futuro e pensare a come sarebbe la tua vita senza la tua fidanzata... Pensi che questa separazione potrebbe significare una "perdita" dolorosa o una "liberazione"? Prova a pensare se l'attrazione per questa collega non è basata solo sul fascino della novità, a cui si contrappone la routine di 5 anni di fidanzamento. Tuttavia anche il "conosciuto" ha il suo fascino, anche la vita di coppia può essere un'esperienza stimolante, basta solo che noi stessi ci impegniamo e dedichiamo tempo ed attenzioni! Inoltre dovresti sforzarti di capire se questa attrazione non è solo una passione momentanea. Ho la sensazione che tu stia proiettando sulla tua collega tutte le tue fantasie, il desiderio di sensazioni ed emozioni nuove, che il tuo "monotono" rapporto non riesce più a stimolare in te. L'aspetto però più importante su cui devi fare attenzione è se il desiderio di tradimento non è che un pretesto, che cela un disagio ed un'insoddisfazione ben più profonda. L'insoddisfazione di coppia!! Se vi sono problemi con la tua fidanzata, varrebbe la pena affrontarli direttamente. Se non c'è la volontà di affrontarli allora significa che il vostro rapporto è giunto alla fine. Cerca di capire cosa vuoi e cosa provi veramente per la tua attuale compagna. Una cosa sola non potrai mai sapere in anticipo: se l'eventuale tradimento sarà un errore oppure no. Questo lo scoprirai solo vivendo e magari sarà troppo tardi, per cui rifletti bene prima di agire.

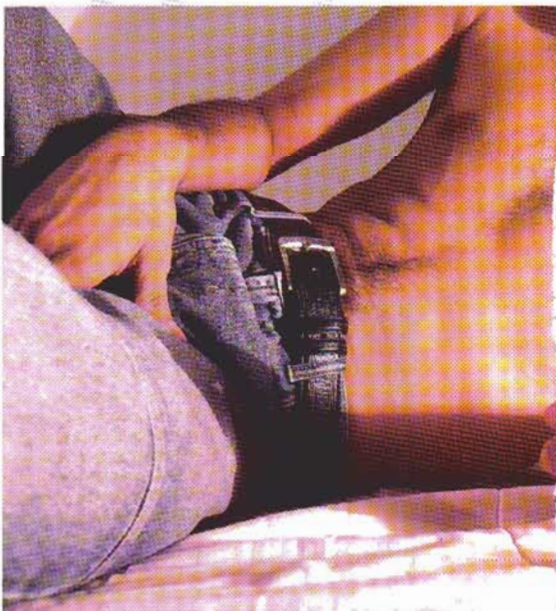
### Questione di... tempo

*Ho 42 anni e mi chiamo Nicola. Le scrivo per un problema comune a molti uomini che mi angoscia moltissimo: l'eiaculazione precoce. Fino ad alcuni anni fa la mia vita sessuale poteva considerarsi normale. Non ho mai avuto*

*tempi molto lunghi, ma credo, comunque, nella norma. Di colpo si sono sensibilmente ridotti fino a rendere le mie prestazioni ridicole ed altamente imbarazzanti. Il mio medico di fiducia mi ha detto che probabilmente dipende dal fatto che non affronto la sessualità con la tranquillità e serenità necessarie. Mi ha consigliato di provare il Viagra, ma i risultati sono stati insoddisfacenti e tendo anche ad avere problemi di erezione. Volevo sapere se vi sono altri prodotti, oltre al Viagra, che possano materialmente dare una mano in questa situazione.*

**Nicola**

Innanzitutto dovresti specificare quali sono "questi tempi nella norma" che riuscivi ad avere in passato e che ora vorresti prolungare! Infatti il problema dell'eccessiva velocità, che affligge il 40% della popolazione maschile, è spesso circondato da una mancanza di informazioni precise su quando si deve effettivamente parlare di una reale patologia e su quando è effettivamente necessario ricorrere ad una terapia. Nella tua lettera non mi indichi o meglio non "quantifichi" la tua velocità, pertanto mi risulta difficile poterti consigliare. Si può parlare di ecces-



siva velocità se il rapporto termina entro 15-30 secondi, oppure se termina dopo solo 10 spinte pelviche, tuttavia ritengo sia scorretto, sotto il profilo sessuologico, dare una definizione di tempi, in quanto si può parlare di eiaculazione precoce solo quando un uomo non è in grado di controllare il proprio stimolo eiaculatorio a prescindere dal tempo. Nel tuo caso la tua insoddisfazione e il fatto che tu ritenga le tue prestazioni "ridicole ed imbarazzati" mi fa pensare che ci possa essere un reale disagio nel vivere l'intimità. Oltre che all'utilizzo di preservativi ritardanti, il mio consiglio è quello di cercare di ridurre il più possibile l'ansia, il nervosismo e di concentrarti sulle sensazioni, evitando di proiettare il pensiero al raggiungimento dell'orgasmo. Il fatto che tu venga troppo in fretta rispetto alle tue aspettative può avere ragioni psicologiche o relazionali, non per altro l'incapacità di trattenersi molto spesso viene curata con un approccio psicologico o psicoterapeutico a volte anche di coppia. Se dopo aver provato a "gestire" l'ansia e a non focalizzare il tuo pensiero sul timore di eiaculare troppo velocemente, il problema sarà ancora presente, ti consiglio farmaci, che non servono appositamente per curare il problema della eiaculazione precoce, ma che possono favorirne un "controllo". Tali farmaci non sono specifici per ridurre i tempi dell'eiaculazione, ma sono antidepressivi e possono essere usati per tale scopo in un contesto terapeutico. La loro prescrizione deve essere fatta da un medico, tenendo conto delle caratteristiche del paziente e del suo stato di salute...

Il tuo medico di fiducia ha quindi ragione a consigliarti di vivere con meno ansia il rapporto, ma sarebbe il caso anche di sottoporli ad una visita andrologica, per accertare che non vi siano problemi fisici ed organici. In alcuni casi la terapia può

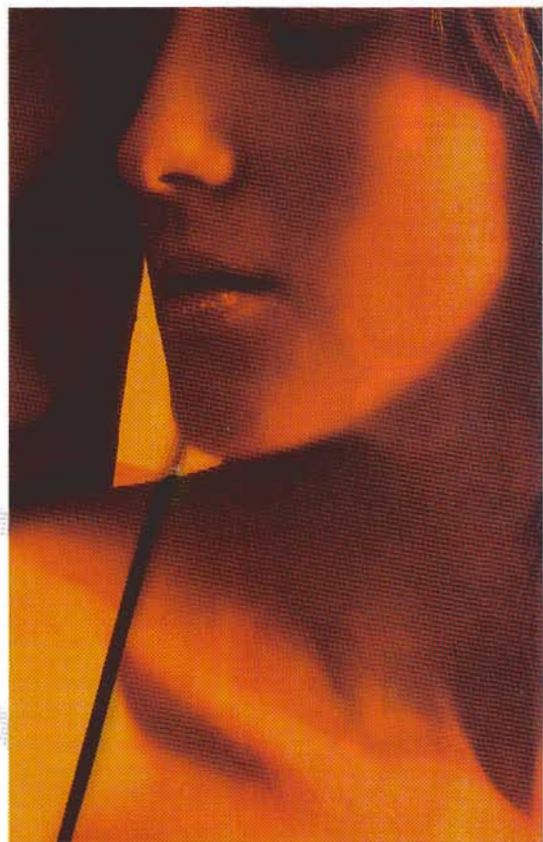
prevedere di ricorrere anche alla circoncisione, poiché tale operazione, diminuendo lievemente la sensibilità, aiuta a ritardare il raggiungimento del piacere. Per quanto riguarda il Viagra questo farmaco è adatto per i deficit erettili, non per l'eiaculazione precoce, ma dato che accusi anche problemi di erezione il mio consiglio è di assumere invece come farmaco per favorire l'erezione il Cialis: questo farmaco è un vero "alleato", poiché per le sue caratteristiche peculiari – ad esempio l'efficacia protratta per 36 ore e il fatto che non sia controindicato se si assume cibo o alcol – lascia spazio e tempo per la dimensione romantica e quindi per la qualità del rapporto, consente l'atto sessuale al momento opportuno senza altre preoccupazioni, quali quelle legate al momento dell'assunzione, come al contrario accade con gli altri farmaci per le disfunzioni erettili.

### Lei "comanda" a letto

*La mia donna ha una pessima abitudine: quando facciamo sesso sembra un vigile che smaltisce il traffico. Mi fornisce continuamente indicazioni, consigli su cosa devo fare, dove la devo toccare, ecc. Questo suo atteggiamento mi urta tantissimo e mi fa passare la voglia di fare l'amore con lei. Cosa posso fare per farle capire che così facendo cancella ogni mio desiderio?*

**Luciano**

Ogni persona vive la propria sessualità in modo diverso: è necessario, per la felicità della coppia, tener conto di questo fatto, per approdare ad un piacere condiviso. Tuttavia il sesso deve essere vissuto in modo spontaneo, senza che uno dei due partner imponga all'altro cosa fare e come farlo. Prova a parlare serenamente con la



tua partner e a farle capire che queste sue continue "indicazioni" ti danno molto fastidio. Dopo tutto il bello dell'intimità è anche quello di scoprire pian piano quali sono i gesti e le parti del corpo che più ci danno piacere e che più risvegliano la nostra sensualità.

Mi permetto però di farti notare che il comportamento della tua ragazza, se non fosse così eccessivo, è un atteggiamento molto positivo, poiché dimostra che è una donna molto aperta e poco inibita, che riesce a parlare delle sue emozioni e del suo piacere, senza imbarazzo o vergogna. Cerca quindi di "coltivare" questa sua dote e soprattutto cerca di seguire le sue "indicazioni". In questo modo potrai essere certo di vivere una sessualità molto soddisfacente ed appagante... sicuramente per la tua donna! ■

Inviare le vostre domande a: [redazione@matrixweb.tv](mailto:redazione@matrixweb.tv)