

## **Problemi di erezione: cosa sono e come risolverli?**

**Categoria : RUBRICA MEDICA**

**Pubblicato da [Luisa De Micco](#) in 18/12/2015**

**I problemi di erezione sono sempre più diffusi purtroppo, e questo anche se la scienza medica e il benessere generale hanno fatto passi da gigante in questi ultimi decenni!**



Col termine problemi di erezione si possono intendere molte cose ma, il più delle volte, ci si riferisce alla disfunzione erettile (detta anche impotenza maschile), ossia un problema che consiste nella palese difficoltà di avere o mantenere un'erezione per condurre un rapporto sessuale soddisfacente.

Le più recenti statistiche sulla diffusione dei problemi di erezioni dicono che il 12% della popolazione maschile in Italia ha questo problema. Tradotto in numeri significa: oltre 3 milioni di uomini italiani. E non si tratta solo di un problema legato alla vecchiaia&hellip;

&hellip;Infatti, sempre le statistiche, indicano che solo il 50% dei casi di disfunzione erettile riguarda gli ultrasessantenni, il restante 50% dei problemi di erezione riguarda uomini sotto i 60 anni. Di questi ultimi, il 45% dei casi sono uomini tra i 30 e i 60 anni, e il restante 5% sono uomini sotto i 30 anni (anche giovanissimi).

Quali sono le cause di questo problema che affligge così tanti uomini? Una valida erezione è il risultato di una risposta fisiologica, che dipende dal complesso concatenamento di svariati fattori sia fisici che psichici. Pertanto, è difficile individuare una causa &ldquo;unica&rdquo; dell&rsquo;impotenza. In ogni caso, analizziamo nel dettaglio quelle che sono le cause più frequenti.

### **Cause biologiche e fisiche dei problemi di erezione:**

- >Incidenti o interventi chirurgici che vanno a incidere sul midollo spinale e sull&rsquo;area pelvica
- >Grave obesità
- >Sclerosi multipla, paraplegia, Morbo di Parkinson e in generale tutte quelle malattie che provocano una &ldquo;rottura&rdquo; del collegamento fra pene e cervello
- >Bassa percentuale di testosterone prodotta dai testicoli (questo avviene soprattutto in età avanzata)
- >Abuso di alcool, droghe e tabacco
- >Alcuni farmaci come gli anticonvulsivi, gli antidepressivi, i neurolettici e gli antipertensivi
- >Tutte le malattie cardio-vascolari che provocano una diminuzione nell&rsquo;afflusso sanguigno del pene
- >Sindrome metabolica e diabete

### **Cause psichiche dell&rsquo;impotenza:**

- >Di tipo relazionale: problemi e scontri interni alla coppia, separazione, difficoltà nel costruire una vita equilibrata sia dal punto di vista affettivo che sessuale, eccetera
- >Di tipo individuale: timore di non essere all&rsquo;altezza, stress, depressione, ansia, lavori particolarmente faticosi e stressanti protratti per lungo tempo, eccetera

### **I sintomi più comuni:**

- >Scarso o nullo desiderio sessuale
- >Problemi a mantenere un&rsquo;erezione duratura
- >Problemi ad avere una semplice erezione

C&rsquo;è da sottolineare che, molto spesso, non è mai una sola causa (fisica o psicologica) che determina i problemi di erezione maschile. Di frequente accade che una causa ne alimenti altre. Esempio pratico: magari un uomo è stressato sul lavoro e ha timore di fare cilecca, perché la sera si sente stanco. Questo timore, ovviamente, non lo aiuta e peggiora ancora di più la situazione e così finisce che a letto fa cilecca per davvero&hellip;

...A causa di questo, magari inizia a sfogarsi con alcool e tabacco e ciò aggrava ancora di più le sue problematiche erettive e peggiora ulteriormente il morale. E così finisce per prendere antidepressivi (che possono aggravare ulteriormente la disfunzione erettile), eccetera, eccetera. Insomma: diventa un serpente che si morde la coda!

Ovviamente è solo un esempio, non conoscendo **la situazione personale specifica** è impossibile stabilire le possibili cause e le relative conseguenze. Tuttavia, è un esempio che purtroppo ha molta attinenza con ciò che spesso accade realmente, a molti uomini, nella vita di tutti i giorni.

Una delle frustrazioni maggiormente diffuse, specie tra i giovanissimi che presentano disfunzioni erettile del pene, è "idea o la convinzione di "essere un caso unico", poiché troppo giovane per poter avere problemi di erezione.

Convinzione non condivisa dai risultati delle statistiche ma che, molto spesso, può condurre il giovane a uno stato depressivo e a un abbassamento della propria autostima che andranno, come abbiamo visto nell'esempio sopra citato, solo ad aggravare il problema di erezione...

**A chi ci si rivolge in genere?** Di norma, se il problema di erezione si verifica con una certa frequenza, può essere bene rivolgersi al medico di famiglia. Sarà lui poi a suggerire eventualmente una visita specialistica dall'andrologo, dall'urologo, dallo psicologo o dal sessuologo, valutando la tipologia di problema e le possibili cause.

Anche se, da quanto testimoniano molti uomini che hanno già eseguito una o più visite specialistiche, il più delle volte ci si sente trattati in modo freddo e superficiale, e alla fine vengono sempre prescritti **farmaci per la disfunzione erettile** con molta facilità (chissà perché), anche quando non è stata trovata una causa al problema di erezione di tipo organico.

**Parliamo ora delle cure e delle terapie** che, normalmente, vengono prescritte per i problemi di erezione. Qui di seguito, troverai un elenco con le mie considerazioni sulla reale efficacia, dandosi che alcune di esse hanno un'efficacia molto limitata e circoscritta mentre invece altre sono delle vere e proprie fregature.

**I farmaci orali.** I farmaci per la disfunzione erettile sono 3 e sono tutti e 3 famosi e molto conosciuti anche da chi non ha mai fatto uso:

- >Sildenafil (famoso col nome di Viagra)
- >Vardenafil (famoso col nome di Levitra)
- >Tadalafil (famoso col nome di Cialis)

La differenza tra questi farmaci per il trattamento dei disturbi di erezione sta nel dosaggio, nella durata dell'effetto e negli effetti collaterali, ma sostanzialmente funzionano allo stesso modo "facilitando" il meccanismo di afflusso di sangue al pene per provocare l'erezione.

Questi farmaci sono molto famosi, ma non è altrettanto diffuso e conosciuto il loro principio di funzionamento. Quello che la stragrande maggioranza degli uomini non sanno è che, assumendo uno di questi farmaci, **NON si ottiene un'erezione automatica.**

Per ottenere l'erezione occorre sempre e comunque uno stato di eccitazione mentale!

Quindi in presenza di blocchi mentali o emotivi di vario tipo (ansia da prestazione, paura di deluderla o dell'eventuale confronto con i suoi ex, convinzioni autolimitanti, autosabotaggi inconsci, eccetera), o in mancanza di una forte e costante eccitazione sessuale priva di blocchi, anche assumendo questi farmaci NON si ottiene l'erezione (o un suo miglioramento).

Perciò possono risultare utili nel trattamento dei problemi di erezione solo quando **la causa è di tipo organico**, e la componente sessuale mentale e psicologica è nella norma. Un altro mito da sfatare è che non aumentano di per se stessi la durata dell'erezione.

I possibili **effetti collaterali** non sono trascurabili, specie se si stanno già assumendo altri farmaci per altri motivi o in presenza di particolari condizioni di salute. L'utilizzo e la prescrizione di questi farmaci può essere fatta SOLO dal medico, dopo un'opportuna diagnosi.

Quello che va evitato assolutamente è la ricerca su internet di questi farmaci poiché si tratta sempre di imitazioni farmacologiche fatte ad arte (stessa confezione, stesso aspetto delle pillole, sito web ben curato), ma con principi attivi e dosaggi differenti dagli originali, e che possono provocare seriissimi effetti collaterali. Con i farmaci non si scherza !

**Le pompe meccaniche per il pene, protesi e chirurgia.** La pompa meccanica per il pene è un cilindro chiuso a una sola estremità e dentro il quale va infilato il pene ancora allo stato flaccido. Grazie ad una pompa manuale o meccanica, viene creato il vuoto d'aria all'interno del cilindro, questo vuoto meccanico andrà in seguito a richiamare il sangue all'interno del corpo cavernoso del pene fino a portarlo in erezione.

Una volta raggiunta l'erezione viene infilato un anello particolare alla base del pene, in modo tale da non permettere la fuoriuscita del sangue dal corpo cavernoso del pene, e ottenere così un'erezione abbastanza soddisfacente. Concluso il rapporto, si leva l'anello e il pene torna in stato di riposo.

Come si può ben immaginare non si tratta di una soluzione né definitiva per il problema di erezione, né tanto comoda e pratica (se per esempio si ha l'intenzione di farlo in auto o fuori di casa, bisogna portarsi con se la pompa meccanica).

**Le protesi per il pene** consistono in un intervento chirurgico per inserire, all'interno del pene, una protesi gonfiabile con la quale è possibile portare il pene in uno stato di erezione sufficiente a permettere il rapporto. È un intervento chirurgico costoso e spesso con fastidiose complicazioni come le infezioni, e viene effettuato solo in casi estremi quando tutti gli altri trattamenti per la disfunzione erettile non hanno successo.

**La chirurgia vascolare** è un trattamento chirurgico con il quale si "ripara" un vaso sanguigno danneggiato, che provoca problemi di erezione maschile, magari in seguito ad un urto violento nella zona genitale o un incidente. Viene eseguito solo in casi gravi e se non c'è altra alternativa.

**Fra i rimedi naturali vi sono vari integratori alimentari** (vitamine, aminoacidi, ossido nitrico, estratti di erbe o bacche provenienti da paesi esotici, oli e creme). Svariati test scientifici indipendenti hanno dimostrato un'efficacia minima di questi rimedi naturali, molto inferiore a quella reclamizzata, spesso nulla, e comunque SOLO in soggetti che non presentavano problemi di erezione.

Alcuni di questi integratori, anche se vengono reclamizzati come "naturali", possono interferire con alcuni farmaci e **provocare problemi** ben più gravi della disfunzione erettile. In alcuni

sono stati persino trovate sostanze illecite e molto dannose, che non vengono riportate in etichetta.

Nessuno di questi può migliorare o intervenire sulla componente mentale e psicologica necessaria per ottenere l'erezione e mantenerla.

**Ciò che considero una fregatura e che ti sconsiglio.** Tra i vari rimedi per l'impotenza, ci sono anche i tanto reclamizzati esercizi per l'allungamento del pene. Chi propone questi esercizi, oltre a promettere allungamenti del pene credibili solo ai più ingenui, promette anche di risolvere i problemi di erezione, potenziarla, migliorare l'eccitazione, il desiderio sessuale e sentirsi più desiderato dalle donne.

Numerosi andrologi si sono espressi più volte e in modo negativo riguardo questi esercizi e la loro elevata pericolosità: **possono ledere e danneggiare il muscolo estensore del pene** e provocare la rottura di vene e capillari all'interno del corpo cavernoso del pene, provocando anche la più totale e irreparabile impotenza.

È ovvio che fanno leva sull'insicurezza che moltissimi uomini hanno riguardo le dimensioni del pene (insicurezza che il più delle volte è ingiustificata e alimentata da chi propone questi esercizi).

Anche chi ha un pene di dimensioni considerevoli può avere problemi erettivi, mancanza di desiderio o eccitazione, o una forte insicurezza sessuale a letto. Pensare di sentirsi sessualmente più sicuri e migliorare l'eccitabilità allungando il pene, ammesso e non concesso che sia veramente possibile, è solo un'illusione;

**Brevi consigli, basati sull'esperienza reale, che sento di darti.** Una visitina dal proprio medico di base è sempre ben raccomandabile in ogni caso (se non obbligatoria), e può essere anche un'occasione per effettuare un test di salute generale dell'apparato genitale (stato della prostata, livelli testosterone, esame dello sperma).

Mai allarmarsi eccessivamente pensando subito al peggio. Spesso si tratta di un semplice stress, stanchezza fisica, problemi digestivi, incomprensioni di coppia o piccole insicurezze. La preoccupazione crea una tensione mentale che impedisce o limita

l' eccitazione durante il rapporto sessuale, e crea il conseguente problema di erezione.

Un'insicurezza sessuale o un blocco mentale non sono sintomi di "anormalità mentale", né di gravi problemi psicologici (salvo rari casi). Il più delle volte si tratta di "piccoli" auto-sabotaggi mentali che avvengono inconsciamente, o di convinzioni auto-limitanti (bassa autostima sessuale), facilmente e abbastanza velocemente risolvibili con il trattamento opportuno.

**Mai trascurare il problema di erezione troppo a lungo.** Troppo spesso molti uomini convivono col proprio problema di erezione per tempi decisamente troppo lunghi (a volte anche per diversi anni) senza cercare un rimedio o una soluzione, né facendo una visita dal proprio medico. Trascurare i problemi di erezione significa alimentarli e peggiorare la situazione già di per sé infelice.

Oltretutto, una volta trovata una possibile soluzione efficace, può essere più difficoltosa, e richiedere maggiore tempo ed energie, se prima ti sei trascurato per troppo tempo. In parole semplici: ci vuole molto più tempo per tornare erettivamente "a posto". Perciò, è decisamente più saggio e adulto, come comportamento, quello di cercare SUBITO un'adeguata soluzione ai problemi di erezione maschili.