

L'erezione sessuale ha l'effetto di gonfiare il pene perchè fa affluire una maggiore quantità di sange verso la punta

Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da [SARA RICCI](#) in 1/5/2015



L' erezione sessuale maschile è un evento naturale assolutamente sorprendente, proprio come la metamorfosi del bruco in farfalla. Un attimo prima hai un lembo di pelle moscio, insignificante, un attimo dopo un arnese torreggiante. Questa incredibile trasformazione comporta un'idraulica complessa, in base alla quale il pene si riempie all'improvviso di un volume di sangue otto volte superiore al normale; implica anche comandi ormonali, trasmissioni nervose, i misteri dell'eccitazione psicologica, l'odore dei capelli di lei e un sacco di altre cose che gli andrologi non hanno ancora capito del tutto e forse non capiranno mai. Non c'è da stupirsi se il maledetto aggeggio non funziona ogni volta! "Quasi ogni maschio adulto ha avuto qualche problema a raggiungere o a mantenere l'erezione, di tanto in tanto, questo è del tutto normale. Eppure è una cosa che moltissimi uomini non capiscono del tutto.

Ma in questo capitolo non stiamo parlando di una défaillance occasionale, ma di quella che un tempo veniva chiamata impotenza: l'incapacità di avere una erezione e/o di mantenere l' erezione abbastanza a lungo per avere un rapporto sessuale, sempre o quasi sempre.



Tanto per la cronaca, andiamoci piano con questo termine: impotenza. È una parola carica di significato e fuorviante, che fa pensare alla mancanza di potere, all'essere fisicamente inermi, inutili, esauriti. Anche per questo, questo disturbo sessuale è stato ribattezzato con nomi più difficili e quindi meno aggressivi: nomi come disfunzione erettile o erezione difficoltosa. Ma la verità è che a tutti gli uomini può capitare di avere problemi di erezione una volta soltanto o per un periodo e non per questo devono essere dichiarati malati di impotenza. La maggior parte di loro infatti, ha semplicemente qualche problema fisiologico nel raggiungere l'erezione. C'è una grossa differenza.

In uno studio del 1994 su 1700 uomini tra i 40 e i 70 anni, i ricercatori hanno scoperto che un sorprendente 52 per cento lamentava problemi di erezione minimi, moderati o gravi. Il Massachusetts Male Aging Study, condotto da studiosi del New England Research Institute di Watertown, Massachusetts, ha rilevato che nella fascia dei 40 anni era circa il 5 per cento a non riuscire a raggiungere l'erezione; in quella dei 70 anni il numero si triplicava, raggiungendo il 15 per cento. I ricercatori hanno ipotizzato che potrebbero essere tra i 10 e i 20 milioni gli americani maschi con una vera e propria impotenza (cioè che non riescono affatto ad avere una erezione). Se si includono quelli che hanno solo qualche problema, il numero arriva a 30 milioni. In Italia soffre di impotenza il 10-12 per cento degli uomini tra i 18 e i 65 anni, per un totale di circa 3 milioni di italiani. Per lo meno, non c'è motivo di sentirsi soli! Comunque, dallo studio svolto nel Massachusetts sono uscite un sacco di altre notizie incoraggianti. I ricercatori hanno scoperto che i problemi di erezione sono fortemente collegati all'invecchiamento (bella sorpresa!). Tale associazione, però, sembra avere più a che fare con il fatto che, avanzando nell'età, gli uomini sono più inclini ad ammalarsi, ed è questo che aumenta le probabilità di avere problemi sessuali.

Questi possono essere provocati da cardiopatie, cancro alla prostata, diabete insorto in età adulta e da una montagna di altre gravi malattie: dallo studio citato è emerso che le probabilità che un diabetico abbia problemi di erezione erano tre volte superiori a quelle di un non diabetico.

L'implicazione di tutto questo è che non c'è motivo che un uomo sano non possa restare sessualmente attivo fino a molto dopo che si sono sposati i figli dei suoi figli.

"I nostri dati mostrano che, mentre l'impotenza è fortemente associata all'età, ha molte cause, alcune delle quali possono essere annullate cambiando certi comportamenti e stili di vita", dice il professor Giovanni M. Colpi, responsabile del Servizio di Andrologia dell'Ospedale San Paolo di Milano. Ecco una serie di linee guida da seguire per prevenire i problemi all'origine.

Mangia magro. I ricercatori hanno trovato una forte correlazione tra problemi di erezione e cardiopatie, pressione alta e bassi livelli di HDL (il colesterolo "buono"). Ormai si ritiene che la causa più comune di impotenza sia la placca arteriosclerotica che si forma sulle pareti delle arterie del pene, possibile conseguenza di alti livelli di colesterolo nel sangue. In questo modo si restringe il diametro dei vasi che portano il sangue al pene. Quando il tuo corpo non è in grado di far arrivare abbastanza sangue a inturgidire il pene, non importa quanto tu sia arrapato, non riuscirai ad avere o a mantenere l'erezione.

Migliora la circolazione del sangue: Nel 1992, il National Institutes of Health (NIH) di Bethesda, nel Maryland, ha riunito un comitato di esperti per stendere una dichiarazione che riassume le conoscenze attuali riguardo i problemi di erezione. Una delle loro conclusioni: la maggior parte dei disturbi medici associati all'impotenza ha rivelato di avere influenza sul sistema arterioso (la circolazione del sangue). L'aumentare della circolazione del sangue nel pene è uno dei punti chiave degli esercizi naturali contro l'impotenza sessuale.

Alza le chiappe. È risaputo che l'esercizio fisico fa aumentare i livelli di colesterolo HDL, e questo può essere una manna per la tua virilità.



Non fumare. La ricerca del Massachusetts ha scoperto che il fumo, che già era stato collegato ai problemi di erezione, può anche amplificare in modo eclatante gli effetti negativi delle malattie del cuore o delle medicine. Nei cardiopatici che prendevano farmaci e fumavano, la probabilità di soffrire di impotenza era del 56 per cento, confrontata con il 21 per cento dei cardiopatici che non fumavano. Il 20 per cento degli uomini con la pressione alta che fumava non riusciva ad avere un'erezione; questa percentuale scendeva all'8,5 per cento negli ipertesi che non fumavano.

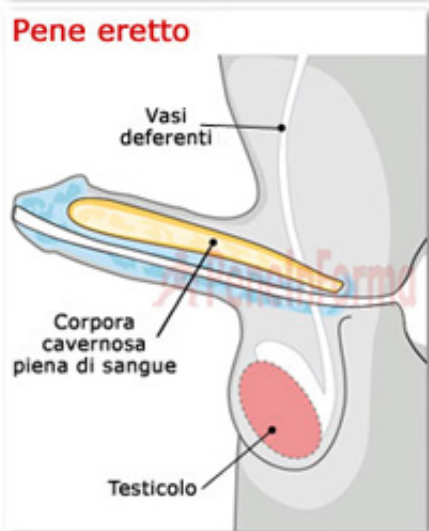
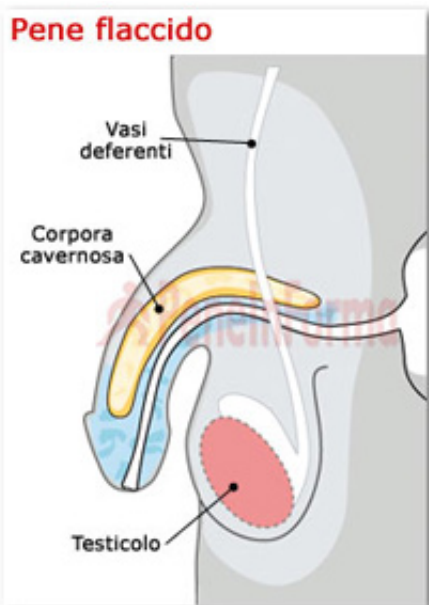
"Mentre non possiamo cambiare l'età, la razza e l'anamnesi familiare, ridurre altri fattori di rischio come il fumo, il colesterolo, l'inattività e l'ipertensione si è dimostrato un metodo realistico per promuovere la salute del cuore", sostiene il professor Colpi.

Occhio ai farmaci. I problemi di erezione sono anche collegati strettamente alle medicine per l'ipertensione, ai vasodilatatori (che dilatano i vasi sanguigni), a prodotti per i diabetici e ad altri farmaci.

Rivolgiti a personale esperto.

Se hai problemi di erezione, probabilmente è ora che prendi il coraggio a quattro mani e cerchi aiuto. Fare il primo passo è a quanto pare la parte più difficile, infatti il 64 per cento di chi ha questi problemi rimanda il da farsi per un anno e anche più, e non è insolito per gli uomini aspettare cinque o dieci anni prima di cercare aiuto, secondo una ricerca svolta dagli urologi dell'Impotence Information Center. La preoccupazione maggiore: doverne parlare apertamente con qualcuno. La seconda preoccupazione maggiore: per risolverla servirà un intervento chirurgico (cosa molto, molto improbabile).

In genere gli uomini si rivolgono a un medico solo quando la situazione è diventata intollerabile, sostiene il dottor Kenneth Goldberg, fondatore e direttore del Male Health Center di Dallas.



Anzitutto chiariamo che, come abbiamo già detto non c'è assolutamente nulla di cui vergognarsi: ripetiamo che, soltanto in Italia, le statistiche stimano circa 3 milioni di uomini con problemi di erezione: in questo numero rientrano anche tutti quegli uomini che non sentono certo di soffrire di impotenza, eppure, spesso non riescono a fare sesso bene come vorrebbero (e potrebbero!).

Non più tardi di venti anni fa, se tu fossi andato da uno specialista a parlargli del tuo problema sessuale, quasi certamente ti avrebbe detto che era tutto nella tua testa. "Questo è vero solo in parte. Negli ultimi anni è che abbiamo scoperto che non sono solo i problemi emotivi e psicologici a provocare la gran parte dei casi di impotenza", dichiara il professor Giovanni M. Colpi, responsabile del Servizio di Andrologia dell'Ospedale San Paolo di Milano.

"I passi avanti compiuti nel mappare il flusso sanguigno del pene hanno mostrato che approssimativamente l' 80 o persino il 90 per cento dell' impotenza è organica (ha cause fisiche). Questo è più probabile negli uomini sopra i 50 anni". Per molti di noi questa notizia sarà un vero sollievo: probabilmente si tratta di un carburatore difettoso e non di qualche contorto complesso freudiano che ha a che fare con la mamma.

Ma arrivare al nocciolo della questione (che può coinvolgere il sistema ormonale, neurologico, vascolare o altre parti del nostro corpo oppure può dipendere dagli effetti collaterali di certi farmaci o anche da interventi chirurgici subiti in passato) può essere un'impresa scoraggiante.

Sono molte le cose che possono provocare quel raro episodio di flaccidezza nell' erezione del pene: cause fisiologiche come troppo alcol oppure l'inatteso effetto collaterale di un farmaco o cause psicologiche, come ansia da prestazione, collera o eccessiva stanchezza.

Il nostro consiglio quindi, PRIMA di rivolgersi a uno specialista è cercare di analizzare la propria situazione.

Prova a domandarti: il mio problema di erezione può avere una causa fisica o psicologica?

Alcune cose che suggeriscono una spiegazione di tipo psicologico:

Il paziente riesce ad avere l'erezione con una partner o durante la masturbazione, ma non con un'altra partner.

Sta attraversando un periodo di grande stress, come il divorzio o la perdita del posto di lavoro.

Ha alle spalle una storia di depressione o di altre malattie mentali.

Si nota un'assenza di problemi fisici (diabete, cardiopatia, età avanzata).

Naturalmente, niente nella vita è così semplice. Anche se il problema di erezione è primariamente fisico, quasi sempre insorge qualche scompenso emotivo che lo accompagna. Chi biasimerebbe un diabetico che spesso non riesce ad avere un'erezione se quando fa l'amore con sua moglie si lascia prendere dall' ansia da prestazione?

E viceversa. Un depresso cronico avrà certamente problemi di natura psicologica: ma dato il suo probabile stile di vita (molto sedentario, nessuna attività fisica e una pessima dieta), potrebbe sviluppare in breve tempo problemi nell'erezione anche a livello fisico.

"Abbiamo scoperto che, qualunque sia il problema che sta alla base, gli esercizi sessuali sono in grado di offrire un valido aiuto nella stragrande maggioranza dei casi", afferma il dottor Carlo Torretta, titolare del sito Saluteuomo.net

"L'erezione sessuale ha l'effetto di gonfiare il pene perchè fa affluire una maggiore quantità di sangue verso la punta. Se nel pene non entra abbastanza sangue, l'erezione è insufficiente: poco rigida e/o di breve durata. Questo può avvenire a diversi livelli e per diverse cause, ad esempio malattie croniche come il diabete possono rendere quasi completamente impotenti, ma anche una semplice artrosi cervicale post-traumatica può influire negativamente sulla qualità dell'erezione. Specialmente con il passare degli anni e l'avanzare dell'età. Ecco perchè gli ESERCIZI NATURALI che alimentano la circolazione del sangue nel pene sono un vero toccasana per qualsiasi problema di erezione".

Prova a pensarci:

FATTO: l'erezione è data dal maggiore afflusso di sangue che riempie ed espande così il pene (leggi alla pagina come funziona).

PROBLEMA: La cattiva circolazione del sangue è la causa principale delle difficoltà di erezione (ecco perchè come dicevamo prima, molte malattie cardiovascolari, come il diabete, sono associate a gravi problemi erettivi).

SOLUZIONE: Aumentando la capacità di sangue che affluisce naturalmente al pene.... miglioriamo nettamente l'erezione. Semplice, no?

E i risultati del sondaggio online che abbiamo pubblicato parlano chiaro: oltre il 90% dei pazienti che hanno utilizzato il metodo di esercizi Pene In Forma per almeno un mese ha ottenuto miglioramenti nell'erezione. Anche per coloro che non soffrivano alcun problema, hanno testimoniato un miglioramento nella qualità dell' erezione. A dimostrazione che il metodo di miglioramento dell' erezione che proponiamo gode davvero di una enorme efficacia.

QUESTE NOTE NON INTENDONO SOSTITUIRSI AL PARERE MEDICO CHE VA CONSULTATO ALL'INSORGENZA DEI PRIMI SINTOMI.