

# Non è solo un problema estetico

Il grasso non danneggia solo la linea ma anche la nostra sessualità. I consigli da seguire.

Il problema non è solo estetico. Il grasso, oltre alla linea, fa male anche alla salute. I medici, spesso, sgranano come un rosario tutte le conseguenze negative della ciccia. L'infarto, il cancro solo per citare i malanni più noti. Poco si sa, invece, delle conseguenze negative sulla nostra sessualità. Eppure secondo una ricerca condotta da un'equipe guidata da un medico austriaco, il Prof Marberger, la causa di molti problemi sessuali non si trova tanto nei valori bassi del testosterone quanto nei chili di troppo presenti nel corpo. Se lo studio fosse confermato la terapia sostitutiva a base di testosterone spesso utilizzata per risolvere le disfunzioni sessuali sarebbe perciò spesso inutile. E' necessario comunque prendere la notizia con le dovute cautele anche perché lo studio, compiuto comunque su un campione significativo di 8000 soggetti, è stato sponsorizzato da un'azienda che produce farmaci anti-diabete per perdere peso.

Per fare chiarezza abbiamo chiesto alla **Dott.ssa Tatiana De Santis** psicologa, psicoterapeuta ed esperta in sessuologia Clinica che cosa bisogna fare quando ci viene consigliata una terapia base di testosterone.



Tatiana De Santis

#### **E' proprio così le terapie basate sull'utilizzo del testosterone potrebbero servire a poco?**

I chili in eccesso rappresentano un pericolo effettivo per la nostra salute e anche per l'attività sessuale. Credo che le terapie sostitutive siano un aiuto valido in molte situazioni; ma l'obiettivo dovrebbe essere quello di aiutare la persona in sovrappeso a capire il senso del dimagrire, aiutarlo a far sua una diversa filosofia di vita, dove la salute e il mantenimento di uno stile di vita sano sono la prima cosa da perseguire. A volte un sostegno psicologico si rende necessario perché non è facile accettare e riuscire a perdere i chili in eccesso. Alcune persone utilizzano i loro chili in più proprio per nascondere altri problemi, per farsi una corazza che li difenda dal mondo.

#### **I chili di troppo sono davvero dannosi per la nostra sessualità?**

In effetti sì. I chili in eccesso, così come l'eccessiva magrezza, sono controproducenti a una buona vita sessuale. L'immagine corporea che ognuno ha di sé contribuisce alla sensazione di essere più o meno adeguati e quindi desiderabili per l'altro sesso; essere in sovrappeso può provocare un forte imbarazzo (in ambo i sessi) e diminuire di conseguenza le occasioni di incontri sessuali. Inoltre, uomini in sovrappeso hanno molto frequentemente problemi di disfunzione erettile e donne eccessivamente in sovrappeso hanno poche energie da dedicare al sesso.

#### **Come bisogna comportarsi quando si capisce di avere dei problemi legati alla sessualità?**

E' consigliabile parlarne sempre con il partner e cercare quindi un aiuto da un professionista. Una vita sessuale sana e felice è un diritto di tutti e non bisognerebbe accontentarsi.

#### **Quali sono i segnali da non trascurare?**

La risposta del ciclo sessuale consta di 3 fasi: desiderio, eccitazione e orgasmo.

Possono insorgere disfunzioni in ognuna di queste fasi: mancanza di desiderio (sia maschile che femmi-

nile), problemi di erezione o di lubrificazione (per quanto riguarda la fase dell'eccitazione), eiaculazione precoce o ritardata e anorgasmia (nella fase dell'orgasmo). Nessun disagio o "segnale" andrebbe sottovalutato, in un'ottica di benessere e soddisfazione personale. Ovvio, singoli episodi non rappresentano vere problematiche. Lo stress, le preoccupazioni, alcuni conflitti relazionali possono creare disfunzioni sessuali episodiche. Ma se queste problematiche persistono, è il caso di consultare qualcuno, senza vergogna e paura. Prima si interviene, prima si risolve!

#### **A chi ci si deve rivolgere?**

Uno psico-sessuologo è la figura professionale più indicata. L'approccio sessuologico è un approccio integrato, nel senso che si lavora in equipe con altre professioniste (tra cui ginecologo, andrologo, en-

docrinologo...) per avere una diagnosi il più accurata possibile. Nella sessualità gli aspetti organici, psicologici e relazionali sono strettamente interconnessi e non si può valutare l'uno senza l'altro. Quindi, potrebbero essere indicati degli esami medici da effettuare, senza trascurare l'aspetto emotivo che questo comporta.

#### **Quali sono gli errori più frequenti di chi si trova ad affrontare patologie legate alla sessualità?**

L'errore più comune a mio avviso è il non lavorare in equipe, quindi assumere una visione assolutamente olistica: c'è chi tende a sottovalutare l'aspetto psichico quando l'origine del disturbo è organica e, viceversa, chi pensa al disturbo solo in termini psicologici quando invece potrebbe esserci all'origine un problema organico.

#### **Perché c'è tanto pudore ad andare dal sessuologo?**

La sessualità rappresenta la sfera più intima e privata di una persona; è difficile ammettere, prima a se stessi e poi a un altro, di avere dei problemi in quell'ambito; ci si sente inadeguati, sviliti, imbarazzati, impauriti. Importante deve essere il messaggio che la sessualità è un aspetto naturale della nostra esistenza, è legata al piacere, e non solo alla riproduzione, e quindi è nel nostro interesse viverla nel modo migliore e più sereno possibile. Superato l'imbarazzo iniziale, si aprirà un mondo!