

Studio Psicologia Psicoterapia

Dott. Eros L. Parise

Isc. Albo Psicologi Veneto n° 5227
Ab. Esercizio Psicoterapia Ordine Psicologi Veneto
P. G. Mazzini, 8 - 37011 Bardolino (Vr)
Tel 329 0027453
P.IVA 03343250241 - C.F. PRSRLC73D03L840U



Dott. Eros L. Parise

Disfunzione erettile, con i giusti esercizi si previene e si combatte!

Per l'erezione del pene maschile è indispensabile la contrazione dei muscoli perineali.

L'informazione corretta spesso fa la differenza, anche nel caso della disfunzione erettile. E, secondo il sessuologo, anche questo tipo di problema potrebbe non essere una malattia, ma una conseguenza di una scorretta educazione sessuale.



Dopo di che, con i giusti esercizi, si può anche prevenire e combattere.

Dottor Parise, cosa è esattamente la disfunzione erettile maschile?

La disfunzione erettile – evitando, se possibile, il termine anacronistico “impotenza” – è oggi per lo più definita come l'incapacità a raggiungere e/o mantenere un'erezione sufficiente per

avere un “soddisfacente” rapporto pene-vagina, con poi l’ejaculazione e orgasmo. Secondo le statistiche interesserebbe milioni di uomini e a tutte le età. Desidero tuttavia precisare che “soddisfacente” è un termine **Psicologico**, ma quando si parla di fisiologia sessuale maschile e femminile, il termine “soddisfazione” non dovrebbe essere più usato».

La disfunzione erettile è dunque un problema fisiologico o psicologico?

Per fare una diagnosi corretta di disfunzione erettile è sempre necessario fare degli accertamenti. Infatti ci sono molte patologie che possono coinvolgere l’apparato sessuale maschile: tra le più comuni vedi il diabete, l’ipertensione ecc. O è dovuta a farmaci e simili. Purtroppo, spesso i sessuologi/andrologi parlano di disfunzione erettile anche quando il soggetto non presenta malattie, affermando che l’origine sia **Psicologica**.



Significa che la disfunzione erettile maschile può non essere una malattia?

Esatto! Può anche essere dovuta a una non corretta educazione sessuale...

Bisogna conoscere la fisiologia dell’erezione, che avviene in tre fasi: latente, turgida, rigida.

Il pene maschile non è un muscolo, ma per ottenere la rigidità completa (e il

mantenimento dell’erezione) è essenziale la contrazione dei muscoli perineali: i più importanti sono i muscoli ischiocavernosi, definiti anche muscoli dell’erezione».

Si può prevenire quello che i sessuologi chiamano disfunzione erettile Psicologica?

Tutti i muscoli del perineo (anche il muscolo sfintere dell’ano, il muscolo elevatore della prostata ecc.) sono istologicamente “striati”, ossia che si contraggono anche volontariamente, e quindi si possono allenare: sono gli esercizi muscolari che i sessuologi chiamano di Kegel. Essendo la sessualità una delle sfere più intime ed importanti della vita di una persona, le problematiche ad essa associate spesso vengono tenute nascoste poiché causano imbarazzo. Questo è il motivo principale per il quale la persona non chiede immediatamente un intervento psicosessuologo. In assenza di lesioni o condizione mediche in grado di spiegare la disfunzione sessuale, rivolgersi allo psicologo ancora risulta difficile.

A causa di questo forte imbarazzo ed ansia l'uomo che soffre di una disfunzione erettile tenderà ad evitare sempre di più le occasioni di avere un rapporto sessuale. Si genera quella che chiamiamo ansia o preoccupazione secondaria. Tale preoccupazione sostituisce quella per il problema in sé fino a diventare il motivo per il quale il problema di eccitazione (soprattutto quello erettile nel maschio) può andare verso una cronocizzazione. L'intervento psicologico per disturbi e problemi di carattere sessuale non dovuti a condizioni mediche è attualmente il metodo più efficace per la remissione (parziale o totale) della sintomatologia in tempi brevi.



Dott. Eros L. Parise