



SESSUALITÀ E VITA DI COPPIA

a cura di **CLAUDIO PAGANOTTI**

Specialista in Ostetricia e Ginecologia

È bene sapere cosa fare e cosa evitare

All'inizio di una relazione di coppia i momenti di condizione sono pochi e per lo più piacevoli, ma, quando il tempo passa, tali momenti aumentano fino a raggiungere spesso l'abitudine: alla fase della passione subentra quella della tenerezza. In una giornata, dopo il tempo per il lavoro, per i figli e per se stessi, arriva il tempo per la coppia, ma ormai stanchezza e sonno sopravanzano. La sessualità è spesso confinata ad un atto di routine.

Quali errori evitare per mantenere una vita sessuale soddisfacente?

1. Essere troppo romantici. A volte predomina la tenerezza a scapito della passione e il sesso passa in secondo piano.
2. Trascurare la propria immagine corporea, in particolare la voglia di prendersi cura di se stessi.
3. Tacere i propri desideri e inventare false scuse come il classico "Ho

mal di testa".

4. Vivere nella monotonia: quotidianità e tranquillità sono pericoli per la vita di coppia.
5. Guardare la televisione nella stanza da letto.
6. Fumare, perché forma placche aterosclerotiche nei vasi dei genitali riducendo il flusso di sangue. Nella donna si traduce in minor lubrificazione, secchezza vaginale e difficoltà orgasmica.
7. Assumere alcool in quantità moderata e abitudinaria, perché compromette la risposta sessuale. Mentre a basse dosi sembra migliorare temporaneamente la prestazione sessuale.

Quali accorgimenti osservare per una vita sessuale appagante?

1. Parlare delle proprie aspettative e preoccupazioni con il partner.
2. Leggere libri erotici e condividere con il partner fantasie o sogni sessuali, che possono svelare nuovi desideri. Una sessualità solo ginni-

ca uccide il desiderio e l'erotismo.

3. Fare sesso in momenti e luoghi diversi; provare nuove posizioni o guardarsi allo specchio durante il rapporto; usare oli per massaggiare il corpo o servirsi di giocattoli erotici.
4. Non trascurare il sesso orale, perché non è solo un gioco di sensazione, ma anche di potere.
5. Seguire un'alimentazione corretta, per esempio le verdure verdi contengono la riboflavina, che mantiene le mucose sane, migliorando la lubrificazione vaginale. Anche bere otto bicchieri di acqua al giorno fa bene per le prestazioni sessuali.
6. Praticare un'attività fisica moderata, perché rende efficiente la circolazione sanguigna, aumenta la produzione di ormoni sessuali, incrementa la libido, la contrattilità vaginale e anche l'autostima.
7. Osservare un giusto riposo. Un sonno di sette ore dona al corpo il tempo di recuperare se stesso e produrre ormoni. ●