



COPPIA

coppia

In questa pagina parleremo di :

- [Coppia](#)
- [Problemi di coppia](#)
- [Comunicazione tra uomo e donna](#)
- [Differenze di comunicazione nella coppia](#)



Coppia

La vita di coppia è quello che più desiderano di intraprendere le persone innamorate, il diventare un'unica cosa, il condividere tutto ciò che la quotidianità ha da offrire. L'amore è quel sentimento forte e travolgente che spinge due persone ad avere la costante voglia di stare sempre insieme, di poter poi trascorrere l'intera vita sotto lo stesso tetto e provare a costruire una famiglia, il frutto tangibile di quest'amore. Chiaramente in questo caso, parlando di tale sentimento totalizzante, non si fa riferimento solo alla coppia formata da un uomo e da una donna, ma essa può essere composta benissimo anche da persone dello stesso sesso. L'amore coinvolge tutti ed è importante non fare delle discriminazioni, bisogna insomma rispettare tutte le sue forme, senza per questo considerarle diverse o anormali. La coppia è la culla dell'amore, è qui che l'amore cresce se ben nutrito, ma in molti casi può non ritrovare il giusto riscontro e quindi alla fine cessare. L'errore più grande che una coppia possa fare è non alimentare quotidianamente l'amore, c'è bisogno di una cura costante per farsi che possa durare per sempre, altrimenti lasciato così com'è tale sentimento si ritroverà pian pianino a scemare.

Problemi di coppia

La vita di coppia non è quindi tutta rose e fiori, non basta provare forti emozioni per una determinata persona per poter creare qualcosa di importante, le incomprensioni fanno parte del gioco, ma la bravura sta nel saperle superare con forza e vigore. Molte coppie si ritrovano a mollare la presa, a dover insomma gettare la spugna e separarsi, perché non sono più in grado di



comunicare, la routine quotidiana rischia di farle travolgere in un tunnel che non ha una via d'uscita, che non porta ad alcuna crescita e la separazione resta l'unica soluzione possibile. Da qui è ben comprensibile come un punto centrale sul quale bisogna far crescere la coppia sia la comunicazione, se manca questa è impossibile andare avanti e farsi che il rapporto d'amore possa crescere e maturare. Sono anni che psicologi di tutto il mondo cercano di studiare a fondo le parole, gli atteggiamenti ed i comportamenti dei due membri di una coppia, il capire come interpretare alcune parole o frasi per poter trovare una giusta soluzione al prosieguo della relazione.

Comunicazione tra uomo e donna

La comunicazione tra uomo e donna è completamente diversa, quello su cui bisogna puntare è la comprensione e chiaramente l'ascolto. Comunicare in modo costruttivo può donare i suoi frutti, farlo in maniera egoistica e senza badare ai pensieri e soprattutto ai sentimenti dell'altra persona non ha assolutamente senso all'interno di una coppia. Di base in amore l'uomo e la donna tendono a comportarsi diversamente, ma deve subentrare la complementarietà per farsi che la coppia abbia poi un futuro. E' questo trucco, chiaramente non semplice da mettere in pratica, che può garantire successo in amore. Le donne da sempre si lamentano di alcuni atteggiamenti degli uomini e viceversa, ma il segreto sta nel poter capire realmente l'altro. Come può accadere questo? Tramite l'ascolto e la comunicazione, parlare di tutto ciò che può passare per la mente, ogni minimo dubbio, è un aiuto in più per crescere e soprattutto farsi comprendere. E' opportuno che dall'altra parte ci sia la propensione all'ascolto, se insomma uno parla, ma si ritrova ad avere un muro davanti, allora significa che le differenze caratteriali sono tali da non poter consentire la nascita di una coppia solida.

Differenze di comunicazione nella coppia

L'amore da solo non basta per superare le varie barriere che possono presentarsi in una vita di coppia, ma è opportuno capire realmente l'altro, soprattutto tenendo presente le differenze sostanziali che esistono, in un rapporto d'amore, tra uomo e donna, come insomma entrambi lo vivano diversamente. Può essere più chiara tale situazione se si prendono in esame come le donne e gli uomini si comportano quando parlano o ascoltano. Una donna in un rapporto di coppia quando esprime ciò che pensa o ascolta quello che il proprio partner sta dicendo, ha l'abitudine di dare peso al tono della voce, al significato emotivo delle parole e soprattutto a quello che può essere espresso tra le righe. In un certo senso è meno diretta, ma è una condizione che avviene istintivamente, più che altro si tratta di un'espressione di uno stato d'animo e non di uno stato di fatto. L'uomo invece quando parla dice chiaramente quello che pensa in modo diretto, senza situazioni emotive o elementi tra le righe da cogliere e se parla è perché è sicuro di quello che sta dicendo. Proprio per questo in una coppia spesso è la donna a parlare molto di più, l'uomo si limita a farlo solo quando è strettamente necessario. Se non si prestano le dovute attenzioni a tali differenze è possibile che il rapporto di coppia non possa funzionare, è importante quindi capire realmente cosa l'altra persona ha intenzione di comunicare, senza fraintendere le sue parole. Un esempio lampante è quello quando la donna dice: "Non mi ami più", non crede realmente che sia così in realtà è la traduzione di "Mi sento trascurata ultimamente". Se invece è l'uomo a pronunciare la prima frase è perché è realmente convinto di ciò. Attenzione quindi alla comunicazione.

amicizia

In questa pagina parleremo di :

- [Il rapporto d amore](#)
- [Amicizia](#)
- [Il legame sottile tra amore ed amicizia](#)
- [Perché l'amicizia è importante in un rapporto d amore](#)



Il rapporto d amore

Un rapporto d'amore può avere mille sfaccettature, non c'è insomma un manuale di guida che identifichi quello perfetto, ognuno è speciale per determinati aspetti, ma non per questo deve essere considerato inferiore rispetto ad altri. Questo è un discorso che vale per qualsiasi tipo di amore, un sentimento forte che può identificare qualsiasi rapporto. C'è l'amore di un genitore verso il figlio e viceversa, l'amore per un amico, quello per il fidanzato, quello per un proprio idolo e così via. Tutti questi rapporti sono fondati sulla forte emotività, su sentimenti importanti, emozioni che quotidianamente fanno parte della propria vita sociale. Senza amore non si può insomma vivere, se si può fare a meno di un fidanzato per un determinato periodo della propria vita o per sempre, non si può assolutamente esistere senza una persona da volere bene, che sia un genitore, un fratello, un amico, un vicino o altre persone.

Amicizia

Capito in senso generale il sentimento amore, è importante approfondire l'aspetto dell'amicizia in un rapporto d'amore. In questo caso parliamo della classica coppia di fidanzati o di sposi, qui entra in gioco la grandezza assoluta di questo sentimento che coinvolge oltre alla sfera emotiva, anche quella sessuale. Questa definizione di amore di coppia può essere alquanto antica, perchè esistono anche persone che hanno rapporti sessuali con soggetti che non amano, ma questo risulta essere poi un discorso diverso. In genere se due amici iniziano per gioco ad avere rapporti sessuali, può capitare il più delle volte che subentri poi un sentimento più forte che è quello dell'amore



totalizzante. Ecco perché non si può effettivamente parlare in modo chiaro di questo sentimento, vi sono migliaia e migliaia di situazioni particolari e difficili da decifrare che solo chi le prova può comprenderle. Vogliamo invece concentrarci sul rapporto di amicizia che caratterizza una coppia innamorata.

Il legame sottile tra amore ed amicizia

Spesso capita che due persone amiche si scoprono innamorate, questo è una situazione emotiva che appartiene a moltissime coppie, il problema è che se non funziona poi il rapporto d'amore tende a svanire anche l'amicizia. Sono eventi comuni che accadono praticamente tutti i giorni, innamorarsi di un amico è possibile, soprattutto se lo si conosce da anni e si tende a condividere tutto con lui. In questo caso però si spezza quel sottilissimo filo che divide proprio l'amore dall'amicizia. Questo discorso si distoglie dal fulcro centrale di un rapporto d'amore duraturo, quando si parla di amicizia in una coppia non si intende che due persone amiche abbiano deciso di fidanzarsi, ma è quel legame speciale e particolare che deve risiedere all'interno della coppia innamorata affinché possa durare per sempre. Come detto in precedenza non ci sono regole ben precise da seguire per poter far funzionare al meglio un rapporto d'amore, ma è anche vero che alla base di questo ci debba essere una profonda amicizia.

Perché l'amicizia è importante in un rapporto d'amore

Sono diversi gli studi che si focalizzano su questo concetto, può sembrare anche abbastanza strano, visto che l'amore di per sé è considerato irrazionale, ma la scienza e la ragione hanno più volte dimostrato come l'unico modo per poter far funzionare un rapporto d'amore sia l'amicizia tra i due partner. Cosa significa questo? Il legame deve essere basato innanzitutto su una grande stima reciproca e tanto rispetto. Quando invece si tende a tradire il proprio partner è perché mancano proprio queste basi fondamentali dell'amicizia, non si ha alcun rispetto per i sentimenti dell'altra persona e si agisce in modo subdolo. L'amicizia è sicuramente un rapporto più solido di quello prettamente sentimentale e questo perché l'amico è sostanzialmente colui sul quale si può sempre contare, c'è una grande fiducia reciproca che garantisce una durata eterna. Proprio per questo è importante che anche in un rapporto d'amore, per farsi che possa continuare finché morte non vi separi, l'amicizia sia la base di tutto. Rispetto, stima, fiducia, complicità, comprensione sono i pilastri portanti del rapporto d'amore. Essere amico del proprio partner, prima che fidanzato, aiuta poi a rendere il tutto molto più semplice. Non è insomma vero che per un ottimo rapporto d'amore si debba puntare sulla sessualità, attenzione questa è importante, ma è una conseguenza naturale dell'amicizia che appartiene alla coppia. Avere in questo caso gli stessi gusti, le stesse passioni, può sicuramente aiutare a rendere il rapporto più solido dal punto di vista amichevole, ma sappiamo anche come persone con diverse peculiarità caratteriali riescano lo stesso a convivere pacificamente e soprattutto con amore. La differenza sta nell'obiettivo finale comune, se insomma entrambi puntano sul benessere di coppia, sognando di costruire una famiglia, di vivere realmente insieme per sempre, è chiaro che si riesca alla fine a portare a termine il proprio percorso d'amore. L'amicizia nella coppia è tutto, se non c'è questa difficilmente si riuscirà ad andare avanti e poco c'entra la diversità caratteriale, non tutti siamo uguali e proprio questo è l'aspetto più stimolante nel conoscere al meglio l'altra persona.

Disfunzioni sessuali maschili

In questa pagina parleremo di :

- [Disfunzioni sessuali maschili: la disfunzione erettile](#)
- [Disfunzioni sessuali maschili: l'eiaculazione precoce](#)
- [Come curare le disfunzioni sessuali maschili](#)



Disfunzioni sessuali maschili: la disfunzione erettile

Quando ci si trova di fronte a una totale o parziale incapacità di avere un'erezione adatta a compiere l'atto sessuale, si parla di disfunzione erettile, impropriamente detta impotenza. Spesso funge da campanello d'allarme che segnala altre patologie, da quelle dell'apparato cardiovascolare e nervoso fino alle alterazioni ormonali, alle lesioni del midollo spinale o, più semplicemente allo stress, alla depressione e all'ansia. Una diagnosi tempestiva permette di affrontare il problema con le giuste cure e le corrette terapie, a seconda dei singoli casi.

Disfunzioni sessuali maschili: l'eiaculazione precoce

Anche in questo caso il problema può dipendere sia da cause organiche sia da motivazioni psicologiche. Non di rado è presente una sinergia fra queste due componenti.

Prostatite acuta o cronica, fimosi, frenulo breve, alterazioni della forma del pene rientrano fra le principali cause organiche mentre l'ansia caratterizza quelle psicologiche,

In entrambi i casi la coppia dovrebbe affrontare serenamente il problema, parlandone e rivolgendosi



di comune accordo a uno specialista per stabilire la diagnosi e procedere rapidamente con la terapia più indicata per ogni singolo caso.

Come curare le disfunzioni sessuali maschili

Una volta che la coppia ha deciso di affrontare il problema, vengono proposte, a seconda del caso, diverse terapie. La soluzione psicoterapica, anche quando la causa è esclusivamente psicogena, viene spesso affiancata dalla prescrizione di farmaci specifici in grado di allentare l'ansia da prestazione, di favorire l'erezione e di ritardare l'eiaculazione. Il medesimo discorso vale anche in presenza di cause organiche dove farmaci da assumere per via orale o autoiniezioni da utilizzare prima del rapporto risolvono il problema.

eiaculazione

In questa pagina parleremo di :

- [Amore e sesso](#)
- [Eiaculazione](#)
- [Cosa accade durante l'eiaculazione](#)
- [Controllare l'eiaculazione](#)



Amore e sesso

La coppia per poter vivere in serenità non può sicuramente fare a meno del sesso. Quest'aspetto non è da sottovalutare in quanto generalmente l'amore è sempre accompagnato da un'attrazione fisica, dalla voglia quindi di poter possedere fisicamente l'altra persona. Si tratta di una condizione fisiologica, gli organi sessuali riceveranno costantemente degli impulsi e questa stimolazione terminerà attraverso il rapporto sessuale. Quando l'amore è contornato dall'apice del piacere sessuale, significa che tutto funziona a meraviglia nella coppia. Ognuno poi cercherà di raggiungere l'orgasmo anche con l'aiuto di diverse posizioni o giocini erotici, sono situazioni che non mancano mai durante il rapporto di coppia ed aiutano a rendere il sesso molto più stimolante ed intrigante. L'apice del piacere sessuale arriva grazie all'orgasmo che differisce tra uomo e donna per le chiare differenze che intercorrono tra i due organi genitali.

Eiaculazione

Vogliamo approfondire maggiormente il piacere maschile, come esso solitamente si raggiunge. Per gli uomini si parla in modo specifico di eiaculazione, anche se in questo caso si tende un po' a confondere il significato di tale termine. Spesso infatti l'eiaculazione è associata all'erezione, ma non è la stessa cosa, l'una è conseguenza dell'altra, anche se non è detto che possano verificarsi entrambe. L'erezione avviene quando c'è un primo impulso dell'eccitazione. Qui il sangue inizia a fluire in modo sostanzioso nella zona del pene, caratterizzando la classica erezione. Può però capitare benissimo che dopo l'erezione non si verifichi l'eiaculazione. A volte negli uomini può avvenire la classica erezione, pur non avendo intenzione di fare



sempre in quel momento, sono situazioni normali dovute anche alla contrazione involontaria di questo muscolo. L'eiaculazione invece è associata all'orgasmo, quando l'uomo raggiunge il massimo piacere ecco che si manifesta l'espulsione dello sperma. E' questo tipo di procedimento che prende il nome di eiaculazione. Questa avviene stimolando il pene con movimenti ritmici che avvengono o durante il rapporto sessuale, entrando ed uscendo ad esempio dalla vagina, oppure attraverso la classica masturbazione. Si può quindi tranquillamente dire che l'eiaculazione non è altro che l'espulsione dello sperma dal pene che caratterizza in modo specifico l'orgasmo maschile.

Cosa accade durante l'eiaculazione

Cosa avviene dal punto di vista scientifico durante l'eiaculazione? Innanzitutto l'espulsione dello sperma avviene in due fasi. Principalmente in seguito all'eccitazione sessuale gli spermatozoi provenienti dai testicoli vengono espulsi verso la prostata. In seguito gli spermatozoi si mescolano al liquido seminale e dalla prostata arrivano alla base dell'uretra, qui l'uomo avvertirà una sorta di tensione forte, sa che gli spermatozoi stanno per essere espulsi. Durante la seconda fase dell'eiaculazione, quella dell'espulsione, si avvertono delle contrazioni ritmiche molto forti, che sono originate dai muscoli situati alla base del pene. Si avvertono quindi dalle quattro alle otto contrazioni muscolari e nello stesso tempo l'uomo prova l'orgasmo. Questo è ciò che avviene in modo scientifico durante l'eiaculazione. E' importante sapere che la fuoriuscita dello sperma avviene in modo abbastanza intenso, può essere avvertito all'interno della vagina come una sorta di scossa. Visto il passaggio degli spermatozoi all'interno dell'apparato urinario maschile si può pensare che ci possano essere anche tracce di urina, invece il corpo umano, che è una macchina fantastica, garantisce la chiusura del collo della vescica, in questo modo non c'è pericolo che possa esserci questo tipo di mescolamento.

Controllare l'eiaculazione

Molti uomini si chiedono se si possa controllare l'eiaculazione, un modo per poter aumentare la durata del rapporto sessuale e garantire più piacere al proprio partner. In questo caso molto dipende dalla forza emotiva degli uomini e dalla loro concentrazione, con un po' di pratica si riesce a dar vita al classico start and stop, fermare quindi l'espulsione degli spermatozoi per poter proseguire nel rapporto sessuale o evitare di arrivare all'interno della vagina. Molto spesso questo metodo è utilizzato anche per evitare delle gravidanze indesiderate, ma non è molto sicuro perché potrebbero esserci sempre delle tracce di spermatozoi che si fermano all'interno della vagina. Esistono anche delle tecniche yoga e di grande concentrazione psicologica che aiutano l'uomo a ritardare l'eiaculazione e garantire un rapporto sessuale molto più lungo. Ci si può affidare in determinati casi anche a dei preservativi ritardanti che possono aiutare a fermare l'eiaculazione prima del previsto, non è solo un metodo utile per coloro che soffrono di eiaculazione precoce. Rispetto poi alle donne, gli uomini non possono contare su un orgasmo multiplo, ossia avere in questo caso due eiaculazioni di seguito. In genere bisogna attendere più di mezz'ora per una nuova eiaculazione, quindi è bene non preoccuparsi, si tratta di una condizione assolutamente normale, è la natura che procede in questo modo.

ejaculazione precoce

In questa pagina parleremo di :

- [Sesso e piacere](#)
- [Eiaculazione precoce](#)
- [Il problema dell'eiaculazione precoce](#)
- [Cause e cura eiaculazione precoce](#)



Sesso e piacere

In una coppia il sesso è un momento molto importante che sancisce la vera unione totale tra le due persone. Tuttavia però non sempre il rapporto sessuale riesce a funzionare a dovere, creando poi dei disagi psicologici non indifferenti. Chiaramente purché all'inizio tutto funzioni al meglio è necessario che le due persone siano attratte sessualmente l'una dall'altra, altrimenti sarebbe alquanto complicato riuscire a dar vita ad un buon rapporto sessuale. Sono tantissime le dinamiche che spingono due persone ad unirsi in un solo corpo, in genere c'è l'eccitazione che fa partire il tutto, poi ci si può inoltrare anche in diverse emozioni e sensazioni giocando con varie posizioni sessuali per poter rendere il rapporto ancora più piacevole. In queste situazioni la parola d'ordine è soddisfare, guai insomma se il sesso non è soddisfacente, qui potrebbero poi subentrare i primi problemi per la coppia con ripercussioni psicologiche anche piuttosto importanti.

Eiaculazione precoce

Esiste un problema comune a molti uomini che può considerarsi davvero preoccupante a livello sessuale e che il più delle volte provoca grande sconforto ed incapacità di reagire. Stiamo parlando dell'eiaculazione precoce, si tratta di una delle disfunzioni sessuali che più colpiscono gli uomini, basti pensare che ben il 30% della popolazione mondiale ne è affetta e questo inevitabilmente la fa rientrare tra i casi clinici più difficili da risolvere. L'eiaculazione precoce è anche alquanto complicata da definire a livello scientifico. Da anni molti studiosi stanno analizzando tale problema sessuale per



poterne dare una spiegazione concreta, ma non è sempre così semplice riuscire a definirla. Tutti sanno cosa comporti l'eiaculazione precoce, è quel classico disturbo che porta l'uomo a raggiungere l'orgasmo in pochissimo tempo. C'è da dire che, prima di parlare in modo più approfondito di eiaculazione precoce, in età adolescenziale, quando i ragazzi iniziano a fare le prime scoperte con la loro zona intima e sessuale, può capitare di raggiungere l'orgasmo in maniera rapida. Qui però non si può parlare di eiaculazione precoce perché è una fase transitoria, il ragazzo non ha ancora ben saldo il comando sulla propria sessualità, quindi non bisogna in questi casi preoccuparsi. Addirittura può capitare di eiaculare senza la fuoriuscita di sperma oppure di farlo durante la notte, si tratta di situazioni più che normali.

Il problema dell' eiaculazione precoce

L'eiaculazione precoce diventa un problema quando, nella fase ormai più matura della propria sessualità, l'uomo non riesce più a gestire i tempi dell'orgasmo, eiaculando prima del previsto. Chiaramente si tratta di una disfunzione sessuale che può rivelarsi alquanto complicata da sopportare e da curare, molti si vergognano di questo stato non ammettendo il classico problema. Il disagio principale è il non riuscire a soddisfare sessualmente la propria donna, quando insomma si arriva a patire di eiaculazione precoce è poi complicato poter riprendere il ritmo e garantire il raggiungimento dell'orgasmo anche alla donna. C'è da dire però che in genere si tende a parlare di eiaculazione precoce quando l'uomo raggiunge l'orgasmo praticamente dopo un minuto dalla penetrazione, un tempo piuttosto esiguo per portare poi avanti un rapporto sessuale. Tuttavia se passa un bel po' di tempo e si raggiunge l'orgasmo prima del proprio partner, ciò non significa che si soffre di eiaculazione precoce, ma è una situazione alquanto normale e comune che non richiede alcun tipo di analisi. In questo caso può essere molto probabile che la donna si ritrovi invece ad avere dei problemi nel raggiungere l'orgasmo, ma non bisogna allarmarsi immediatamente. Sono insomma vicende sessuali che possono tranquillamente manifestarsi durante i vari rapporti, assumono poi un aspetto prettamente patologico quando non si tratta più di episodi rari, ma bensì di fenomeni piuttosto frequenti.

Cause e cura eiaculazione precoce

Cosa bisogna fare quando si soffre di eiaculazione precoce? Innanzitutto è bene spiegare le cause prima di trovare una soluzione. In genere ci possono essere dei problemi di salute legati alla prostata, l'ipersensibilità del glande, il frenulo del pene corto oppure si soffre della classica fimosi. Nella maggior parte dei casi però l'eiaculazione precoce è caratterizzata da situazioni di tipo psicologiche con la classica ansia da prestazione, la paura insomma di dover soddisfare al massimo la propria donna e di non fare una brutta figura. C'è un altro fattore che può provocare l'eiaculazione precoce, come la pratica eccessiva e rapida dell'autoerotismo in età adolescenziale, questa frenesia può provocare poi dei problemi sessuali in età adulta. Se si tratta di una causa organica, caratterizzata da qualche patologia, basta curare tale problema per risolvere anche quello dell'eiaculazione precoce. Nei casi più psicologici è necessario fare un lavoro molto più mentale per riuscire ad eliminare tutte le varie preoccupazioni e paure che possono caratterizzare tale disfunzione sessuale. Solo il psicologo-sessuologo può aiutarvi a lavorare a fondo sull'eiaculazione precoce e farsi che possa scomparire.

Erezione maschile

In questa pagina parleremo di :

- [Problemi di natura fisica dovuti all'età:](#)
- [Problemi di natura fisica, dovuti a malattie:](#)
- [Problemi di natura psicologica:](#)



Problemi di natura fisica dovuti all'età:

Il nostro corpo col passare degli anni si trasforma e, come tutte le cose, tende a logorarsi. Non tutte le persone sono uguali ma l'invecchiamento è purtroppo una causa che prima o poi colpisce tutti. A porre rimedio in parte a questo problema, ci pensa la medicina, che con alcune tipologie di sostanze chimiche in pillole, aiuta a superare temporaneamente questo problema. L'importante è stare attenti agli effetti collaterali al nostro corpo.

Problemi di natura fisica, dovuti a malattie:

Esistono varie malattie che portano ad avere problemi di erezione maschile. La prostata col tempo potrebbe ammalarsi, oppure potremmo prendere malattie veneree gravi o peggio un cancro ai testicoli, tutto ciò comporterebbe sicuramente delle gravi disfunzioni al nostro sistema riproduttivo. Per questo conviene fare visite specialistiche preventive e soprattutto non trascurare sintomatologie particolari e farsi controllare subito da un andrologo o un urologo specializzato.



Problemi di natura psicologica:

L'erezione maschile non è solamente un atto fisico, ma unisce mente e corpo. Alcuni disagi giovanili, o la timidezza possono portare a una mancata erezione o magari anche solo a una mezza erezione. Spesso va distinto il sesso dall'amore, e per qualcuno un atto sessuale può anche essere non appagante e quindi

venire rifiutato dal nostro inconscio. In alcuni casi può bastare parlare di questi problemi con le nostre persone più care, e altre volte può essere utile il consiglio di uno psicologo.

Le cause dell'impotenza

In questa pagina parleremo di :

- [Fattori emotivi](#)
- [Fattori fisici](#)
- [Fattori endocrini](#)
- [Fattori energetici](#)



Fattori emotivi

Gli stati d'animo negativi quali ansia, insicurezza, depressione e problemi relazionali giocano un ruolo fondamentale nell'impotenza, dando origine nel cervello ad alcune delle reazioni chimiche che influenzano negativamente l'erezione. Per risolvere il problema è quindi necessario intervenire sulla componente mentale, rilassando e sciogliendo la tensione nel soggetto, riportandolo ad uno stato mentale sereno.

Fattori fisici

Il pene è un organo spugnoso al cui interno sono accolti numerosi capillari e piccoli nervi. Il fumo, l'abuso di farmaci, il diabete ed il colesterolo causano squilibri nell'apparato circolatorio e quindi anche problemi di tipo erettile. Sempre per i motivi precedentemente menzionati, è possibile riscontrare problemi neurologici per cui i nervi non recapitano lo stimolo del cervello al pene. Una cura medica specifica può risolvere il disturbo.



Fattori endocrini



L'ipogonadismo, ossia la disfunzione che causa una scarsa produzione di ormoni, riduce la libido e può essere di due tipi: primario, se riguarda la scarsa produzione di testosterone da parte dei testicoli; secondario, se le ghiandole cerebrali (ipofisi e ipotalamo) non producono abbastanza ormoni. Esercizi fisici specifici o cure mediche sono in grado di riportare i livelli ormonali agli standard e far ottenere maggiore eccitazione.

Fattori energetici

Tra le cause dell'impotenza vi è anche la stanchezza fisica dovuta ad un'intensa attività giornaliera, che diminuisce la pulsione erotica e, conseguentemente, l'erezione. Uno stile di vita corretto e non troppo faticoso ricarica il corpo, risolve naturalmente la prestazione e migliora tutti gli aspetti della vita.

masturbazione

In questa pagina parleremo di :

- [Rapporto sessuale e piacere](#)
- [Masturbazione](#)
- [Masturbazione di coppia](#)
- [Tecniche di masturbazione](#)



Rapporto sessuale e piacere

In un rapporto di coppia è importante poter raggiungere il piacere sessuale reciproco per riuscire a completare al meglio l'unione fisica e mentale. Chiaramente può anche non esserci di base l'amore, ma esclusivamente un'attrazione fisica, quello che conta è poter raggiungere l'apice del piacere. Difficilmente una coppia prosegue nella sua conoscenza se di base non c'è un'affinità sessuale ben precisa, in questo caso l'unica soluzione resta la separazione. Il sesso è una componente troppo importante per gli uomini e per le donne, è una condizione assolutamente fisiologica che necessita di essere praticata al meglio, di sentirsi soddisfatti, altrimenti diventa poi difficile riuscire a portare avanti tale rapporto. Il piacere sessuale però può essere raggiunto anche senza la necessità di avere al proprio fianco un partner. In questo caso non si parla di rapporto sessuale, ma più che altro di autoerotismo, ossia provocare il classico piacere da sé.

Masturbazione

Più comunemente l'autoerotismo è definito masturbazione, il cui termine ha origini molto antiche, si parla di etimologia latina, anche se non c'è molto chiarezza a riguardo. In modo specifico si indica quel procedimento in cui con la mano si turba o si viola la zona genitale. La masturbazione è una pratica antichissima, sono numerosi i cenni storici, tra arte, pittura e quant'altro in cui si parla o è rappresentata tale pratica sessuale. Lo scopo principale della masturbazione è quello di provocare un piacere sessuale stimolando i propri organi genitali. E' già nel periodo della pubertà e dell'adolescenza che, soprattutto i maschi, sentono questi impulsi sessuali, alcuni parlano anche di età infantile. In questo caso c'è l'esigenza di



esplorare al meglio il proprio corpo, con semplici tocchi sulle zone dei genitali che provocano i primissimi piaceri. Si tratta di una situazione alquanto normale, è fisiologica e quindi non bisogna in questo caso preoccuparsi. Quando però la masturbazione diviene praticamente un'ossessione, qui si rientra nella cerchia patologica, con la classica masturbazione compulsiva. Subentra un problema psicologico che bisogna affrontare con un medico specialista, altrimenti si rischia di entrare in un vortice pericoloso dal quale diventa complicato riuscire ad uscirne.

Masturbazione di coppia

Generalmente quindi la masturbazione avviene più di frequente in età adolescenziale, quando insomma non si ha ancora avuto il modo di provare piacere con un rapporto sessuale. E' però anche vero che la masturbazione continui in età adulta, anche qui è una situazione assolutamente fisiologica. La differenza è che in età adulta, soprattutto se si ha un partner, il piacere sessuale lo si ricerca attraverso il rapporto completo. Risulta però essere ancora più piacevole quando la masturbazione è reciproca. Si parla del classico petting quella pratica di stuzzicarsi reciprocamente le parti intime per poi sfociare in un rapporto sessuale o solamente nel raggiungere l'orgasmo con le mani. La masturbazione di coppia avviene quando la donna stimola con le mani o con qualche altra parte del corpo il pene del proprio partner, mentre l'uomo utilizza le dita o la mano intera per stuzzicare il clitoride o la vulva. La masturbazione, che sia reciproca o singola, prevede però anche l'utilizzo di altri oggetti per procurare piacere ed arrivare a raggiungere l'orgasmo. Non per forza insomma è necessario utilizzare le mani, vi sono i classici vibratori per le donne o le vagine artificiali per gli uomini che possono essere un valido aiuto quando ci si sente soli e si ha l'esigenza di raggiungere l'orgasmo. In questo caso si parla dei classici sex toys, molto in voga negli ultimi anni che hanno il compito di rendere la masturbazione o la vita sessuale di coppia più coinvolgente e stuzzicante.

Tecniche di masturbazione

Quali sono le tecniche di masturbazione più diffuse? Chiaramente sussiste una differenza tra uomo e donna, mentre il primo ha i suoi organi genitali esterni e quindi più facilmente stimolabili, per la seconda invece l'esplorazione deve essere più profonda ed interiore. La masturbazione maschile si attua durante il momento di erezione del pene, qui l'uomo con la mano chiusa in un pugno la lascia scivolare ritmicamente lungo tutto il proprio membro finché non raggiunge l'orgasmo. In genere si utilizza sempre la mano, anche se, con la possibilità di poter contare su un partner, si opta anche per altre parti del corpo, come piedi, cosce, seno, bocca. La masturbazione femminile riguarda in modo specifico lo strofinarsi, con l'aiuto di due dita, solitamente l'anulare ed il medio, il clitoride, spesso però si agisce anche con una penetrazione delle dita all'interno della vagina. Anche in questo caso la donna continuerà a stimolare la propria vagina affinché non raggiunga l'orgasmo. E' però curioso sapere come la masturbazione femminile possa avvenire anche senza l'utilizzo di mani o di qualsiasi altro tipo di oggetto, ma attraverso solo la stimolazione dei muscoli del pavimento pelvico, questa tecnica è definita esercizi di Kegel e c'è la necessità di una buona dose di concentrazione. Ecco quindi le principali tecniche di masturbazione maschile e femminile.