



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

## COMUNICATO STAMPA

### **BENESSERE SESSUALE: LE BUONE PRATICHE PER UNA SESSUALITÀ CONSAPEVOLE DELLA DONNA, DELL'UOMO E DELLA COPPIA**

*GLI ESPERTI NE HANNO DISCUSO IN UN EVENTO PROMOSSO DA  
ASSOSALUTE- FEDERCHIMICA*

**Milano, 27 febbraio 2024** – Nell'era in cui il benessere a 360° diventa una priorità sempre più centrale nella vita di ognuno, è essenziale affrontare apertamente e responsabilmente anche la sfera della salute **sessuale**. Il benessere sessuale, sia maschile che femminile, gioca infatti un ruolo fondamentale nella qualità complessiva della vita di un individuo e della coppia, ed è opportuno essere consapevoli dei benefici e dei disturbi in cui si può incorrere.

A ribadirlo, il **Dott. Aldo Franco De Rose**, Specialista in Urologia e Andrologia e Presidente dell'Associazione Andrologi Italiani (ASSAI), e la **Prof.ssa Rossella Nappi**, Professoressa ordinaria di Clinica Ostetrica e Ginecologica dell'Università di Pavia - IRCCS Policlinico San Matteo e Presidente dell'Associazione dei Ginecologi Universitari Italiani (AGUI), intervenuti all'evento stampa di **ASSOSALUTE, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, intitolato: *"Lei&Lui: educare alla salute e all'intimità, dall'adolescenza all'età matura"*.

### **DONNE E SALUTE SESSUALE: PIÙ CONSAPEVOLEZZA**

Se prima le donne si rivolgevano allo specialista solo in occasione della gravidanza o di disturbi veri e propri indicativi di una patologia, oggi sono decisamente più consapevoli dell'importanza di prendersi cura della loro salute intima: *"In passato,"* spiega la Prof.ssa Nappi, *"i **consigli in tema di salute intima erano spesso tramandati da donna a donna**. Oggi, invece, la **visita ginecologica** svolge un'importanza in ottica preventiva e, seppure non esista un'età giusta, **andrebbe sempre effettuata intorno a 15-16 anni**, epoca di inizio delle prime esperienze sessuali. **A volte, è necessaria anche prima in presenza di dolori pelvici, mestruazioni abbondanti o irregolari**".*

La prima visita non è solo un fatto personale ma spesso "è una esperienza condivisa di femminilità," in cui le figlie vengono accompagnate dalle madri. *"Tuttavia, in alcuni casi,"* commenta la Prof.ssa *"può risultare difficile aprirsi con le proprie mamme per cui i **consultori giovani** rappresentano uno spazio importante di confronto: rispetto al passato, oggi le ragazze certamente ne fanno di più, ma rimangono ancora **molti dubbi e incertezze su come sono fatte, su cosa è normale, sui giorni fertili, su come funzionano i contraccettivi e sul tema del piacere sessuale. Esiste ancora un certo pudore da parte delle giovanissime a confrontarsi con il medico**".* Per questo motivo il più delle volte **si ricorre al web** come una grandissima fonte di informazione. È in aumento, infatti, *"il fenomeno delle **influencers ginecologhe**, le quali sembrano essere*

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11

Tel. +39 02 34565.324

Fax +39 02 34565.621

E-mail: [assosalute@federchimica.it](mailto:assosalute@federchimica.it)

<http://www.assosalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



**Responsible Care**<sup>®</sup>  
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY



*di notevole aiuto per favorire un rapporto con il proprio medico di fiducia”, puntualizza la Prof.ssa Nappi.*

## GLI UOMINI E LA SALUTE SESSUALE: OLTRE IL TABÙ

Rispetto alle donne, gli uomini, nella maggior parte dei casi, si presentano dal medico/andrologo **“solamente quando c’è un problema medico sia della sfera sessuale che riproduttiva o dei genitali, perché si sospettano delle malattie sessualmente trasmissibili”**, rivela il Dott. Aldo Franco De Rose. **“Nella mia esperienza, solo 20 uomini su 100 sia in età adolescenziale che adulta richiedono una visita per la prevenzione uro-andrologica”**.

*“Anche se il maschio giovane ha una buona conoscenza della salute intima, i dubbi più ricorrenti sono legati alle dimensioni del pene, (sindrome da spogliatoio) e alla forma dei genitali. La curvatura congenita del pene, ad esempio, è tra i disturbi che preoccupa molto i più. Si tratta di disturbo”* aggiunge il Dottore, *“che si verifica in 1 maschio su 100 e che richiede un intervento chirurgico solo se la curvatura supera i 30°”*. Anche gli uomini sembrano rivolgersi al web per comprendere meglio i disturbi o la situazione che stanno vivendo: *“quando però bisogna risolvere il problema, c’è sempre il coinvolgimento dei genitori. Meno dell’1% arriva alla visita specialistica senza che i genitori siano stati informati”*.

## I PRINCIPALI DISTURBI DELLE DONNE DEGLI UOMINI

Tutte lo sanno, e tutte ne hanno sofferto: *“le giovani donne si confrontano soprattutto con il dolore mestruale e la sindrome premestruale, oltre che con le alterazioni del ritmo del ciclo e con i possibili sintomi associati, quali acne, irsutismo, caduta dei capelli, fragilità ossea,”* spiega la Prof.ssa Nappi, che aggiunge: *“Anche il dolore sessuale, in particolare la vulvodinia, cioè la sensazione di dolore a carico dei propri genitali esterni, è un problema che oggi si porta maggiormente nella consultazione medica”*.

Oltre alla cefalea legata al ciclo mestruale, in età più adulta e dopo il parto si possono manifestare problematiche depressive o legate alla sfera pelvica come lassità vaginale, calo del desiderio sessuale, incontinenza e disturbi urinari. *“Il momento della menopausa, poi”*, continua la Prof.ssa, *“può accompagnarsi a una serie di sintomi fastidiosi come le vampate di calore, i disturbi del sonno e del tono dell’umore, la nebbia cognitiva, i dolori osteoarticolari e i disturbi della sfera intima quale secchezza vaginale, dolore nel rapporto sessuale che interferiscono con la qualità della vita e con la performance familiare, lavorativa e sociale della donna dopo i 50 anni.”*

Per gli uomini, i disturbi sessuali, come evidenziato anche da una ricerca dell’Associazione Andrologi Italiani, **cominciano, in genere, dopo il fallimento della prima esperienza sessuale** dove è quasi inevitabile l’**ejaculazione precoce**. Il Dott. De Rose rivela, infatti, che **“i giovani spesso si recano dallo specialista per disturbi della minzione o dell’ejaculazione. Tali patologie, apparentemente banali ma fortemente disturbanti, sono dovute a patologie sessualmente trasmissibili o a semplici prostatiti legate al consumo eccessivo di alcolici e superalcolici, disordini alimentari e**



*l'uso eccessivo di moto o, più tra gli adulti, anche a un utilizzo eccessivo o non corretto della bicicletta”.*

Secondo una ricerca dell'**ASSAI** pubblicata su Urologia<sup>1</sup>, l'eiaculazione precoce e la disfunzione erettile sono tra i disturbi più diffusi e trasversali dai 18 anni in su, mentre dai 15 ai 22 anni sono più ricorrenti disturbi quali **fimosi (37,0%) e varicocele (39,0%)**. **Tra i 18 e i 35 anni, inoltre, le prostatiti o le malattie sessualmente trasmesse sono diffuse tra quasi 3 italiani uomini su 10.**

## IL RUOLO DELL'INQUINAMENTO E L'IMPATTO DELLA PANDEMIA

Se ne parla molto ma mai abbastanza: se sono ormai noti gli effetti **dell'inquinamento** sulla salute, lo sono meno quelli sulla salute sessuale e sulla fertilità soprattutto. Sull'uomo, ad esempio, *“secondo una ricerca del Prof. Carlo Foresta su Human Reproduction, l'inquinamento contribuisce a una **riduzione delle dimensioni del pene di 0,9 cm** rispetto ai giovani di 15 anni fa, **una diminuzione del 23% del volume testicolare** e una conseguente **riduzione del numero degli spermatozoi”**, avverte il Dott. De Rose.*

A colpire la salute riproduttiva delle donne sembrano, invece, essere soprattutto le conseguenze della pandemia: *“Oggi **l'età del primo figlio in Italia è intorno ai 32 anni** e circa **una coppia su 5 ha problemi di infertilità** e si rivolge alla procreazione medicalmente assistita per soddisfare il proprio desiderio di genitorialità. Il periodo **Covid ha ulteriormente complicato la progettualità riproduttiva** perché ha spostato il piano di vita su priorità differenti.”* *“Eppure”, sottolinea, la Prof.ssa, “ritardare la riproduzione comporta sfide crescenti a causa della diminuzione del potenziale riproduttivo, noto come riserva ovarica, che diminuisce progressivamente nelle donne, diventando significativamente inferiore dopo i 40 anni. Inoltre, ci sono maggiori probabilità che nel tempo si manifestino condizioni riproduttive, come fibromi ed endometriosi, insieme a patologie croniche come ipertensione arteriosa, malattie tiroidee e diabete”.*

Non solo: il Covid ha anche portato a un ulteriore incremento e diffusione *“dei **disturbi del comportamento alimentare e del tono dell'umore tra le giovanissime, nelle donne adulte i disturbi dell'adattamento e le patologie da stress e nelle donne più avanti in età le fobie e le ansie per lo stato di salute**. Come in tutte le situazioni di crisi, è importante enucleare anche elementi positivi che derivano dall'aver imparato che*

---

1

- Dai 15 ai 22 anni la fimosi (37,0%) e il varicocele (39,0%);
- Dai 18 ai 35 le prostatiti e le malattie sessualmente trasmesse (27%);
- Dai 18 ai 35 i problemi ai testicoli (epididimiti, subtorsioni e testicoli mobili) (31%) i tumori (0,5%) e la curvatura congenita del pene (3%);
- Dai 18 ai 39 la disfunzione erettile (5%) e l'eiaculazione precoce (12%);
- Dai 40 ai 65 la disfunzione erettile (12%) e l'eiaculazione precoce (5%);
- Dai 65 in poi la disfunzione erettile (10,7%) mentre l'eiaculazione precoce colpisce lo 0,5% degli uomini.



*si può vivere in un modo diverso la quotidianità nel lavoro e nel tempo libero e persino nella sessualità.”*

## **QUANDO ANCHE LA MENTE FA LA SUA PARTE**

Il **benessere fisico e mentale** delle donne è fortemente influenzato dalle **fluttuazioni** degli **ormoni femminili** (estrogeni e progesterone), che variano durante il ciclo mestruale *“e che **giocano un ruolo chiave nell'estetica, nel tono dell'umore e nella sessualità, influenzando anche l'autostima. Il crescente stress legato alle aspettative dei genitori e della comunità può colpire sia le ragazze che i ragazzi**”*, puntualizza la Prof.ssa Nappi. *“Il benessere maschile, invece, è guidato dagli androgeni, orientati verso la potenza sessuale. In questo senso, **l'affermazione personale diventa una sfida in un mondo competitivo che porta a stress e disagio emotivo, con manifestazioni di inadeguatezza sessuale**”*, conclude la Professoressa.

Anche la salute sessuale dell'**uomo** non è esente dall'influenza psicologica, quindi. Per il Dott. De Rose *“è necessario, tuttavia, **sfatare l'idea che i problemi legati al deficit erettivo siano prevalentemente causati da ansia e stress. In molti casi, tali disturbi hanno origini organiche, mentre ansia e stress sono spesso conseguenti al problema e quindi secondari**”*. Anzi, De Rose precisa che, *“nonostante debba essere affrontato rapidamente, lo **stress in sé può essere considerato un elemento positivo, poiché in determinate situazioni fornisce una vera e propria spinta. Al contrario, quando lo stress persiste per molto tempo crea degli impedimenti organici, soprattutto in campo sessuale.**”*

## **LA COPPIA: L'IMPORTANZA DI UNA COMUNICAZIONE APERTA E SINCERA**

La Prof.ssa Nappi e il Dott. De Rose concordano nell'affermare che **la salute sessuale** all'interno di una coppia sia un **elemento cruciale** per il **benessere relazionale ed individuale**.

*“Quando i problemi non vengono affrontati insieme e ogni volta che si tenta di vivere la propria sessualità, si pone l'attenzione esclusivamente sui disturbi o le preoccupazioni, e si compromette il momento e la bellezza del rapporto sessuale”*, sottolinea il Dott. De Rose. *“La **comunicazione aperta e la comprensione reciproca sono fondamentali per affrontare le sfide legate all'intimità. Quando all'interno di una coppia non si comunica ed esiste anche un problema sessuale, le terapie, specialmente per i problemi di disfunzione erettile, funzionano poco...e molto spesso sono anche rifiutate**”*, conclude De Rose.

D'altro canto, anche la donna *“**non deve fingere di provare piacere o nascondere il dolore, ma deve comunicare le proprie emozioni in modo da avere una sessualità appagante e paritaria. Quando si manifesta un problema sessuale nella coppia bisogna ripartire da capo, riscrivendo la propria storia grazie al senso di intimità che si è condivisa e con l'aiuto degli specialisti, se necessario, sia sul versante di cure farmacologiche che di consulenze psicosessuali individuali e di coppia**”*, suggerisce la Professoressa Nappi. In questo senso, l'educazione sessuale è fondamentale, poiché *“l'impressione è che **le***



*giovani di oggi cercano una dimensione molto intima che non è fatta di una ricetta che va bene per tutte. L'educazione sessuale fornisce elementi generali di comprensione dei meccanismi della fertilità, dei metodi contraccettivi e della risposta sessuale, ma non parla sufficientemente di amore e non è di aiuto quando si percepisce la propria diversità sessuale, non tanto nell'orientamento e nella sua fluidità, ma nella modalità di vivere il rapporto con il sesso che è profondamente evoluto al tempo dei social, e si è in parte complicato al tempo del Covid."*

## 5 CONSIGLI PER UN'OTTIMA SALUTE SESSUALE

1. **CONOSCERSI:** Per le adolescenti e le donne giovani-adulte è importante comprendere che la fertilità passa attraverso stili di vita salutari ed equilibri ormonali basati sulla capacità di contrastare lo stress eccessivo legato al nuovo ruolo della donna nella società. Tra i ragazzi e i giovani uomini deve affermarsi il concetto della prevenzione anche in ambito sessuale. Il ruolo dell'educazione anche affettiva è fondamentale, soprattutto in giovane età per entrambi i sessi. Dai 40 anni in avanti è utile riconoscere tutti quei segnali sul versante fisico ed emotivo che possono interferire con il benessere personale e di coppia, ed eventualmente portarli nella consultazione medica.
2. **CHIEDERE:** effettuare esami ginecologici regolari almeno una volta l'anno è fondamentale per rilevare tempestivamente eventuali problemi e garantire una buona salute sessuale a lungo termine. Affrontando inoltre apertamente i sintomi della sfera dell'intimo con il proprio ginecologo si possono ricevere rassicurazioni e consigli utili alla risoluzione dei problemi è utile in ogni fascia di età. Per l'uomo una visita uro-andrologica o, eventualmente, dall'endocrinologo dovrebbe essere programmata intorno ai 15-18 anni, quando ci si attende che il completo sviluppo dei genitali sia concluso, segnando il raggiungimento della pubertà.
3. **COMUNICARE:** Comunicare al partner i propri bisogni e le difficoltà che si possono incontrare sul versante sessuale perché spesso è proprio nella coppia che possono emergere le risorse necessarie a superare eventuali problemi in ogni fascia di età.
4. **PREVENIRE:** È fondamentale, in ottica preventiva, **l'autopalpazione del seno e dei testicoli**, ed inoltre, adottare sempre rapporti sessuali protetti attraverso **l'utilizzo del condom**, poiché le malattie sessualmente trasmissibili rappresentano sempre una minaccia ed è essenziale proteggersi da esse. Inoltre, è consigliabile considerare la vaccinazione contro l'HPV, sia per le ragazze che per i ragazzi, come ulteriore misura preventiva. Per entrambi, è fondamentale uno **stile di vita sano**: è sempre consigliabile una **corretta alimentazione**, che preveda l'assunzione alternativamente di carne pesce legumi, formaggi, uova, frutta al mattino e pomeriggio e moderazione con l'alcol, e il praticare **sport** con cadenza regolare e senza utilizzo di anabolizzanti.
5. **LENIRE:** L'**automedicazione e il ricorso responsabile ai farmaci da banco** costituisce il primo approccio per gestire i diversi sintomi della **sfera intima femminile**. In caso di dolori da ciclo mestruale, possono venire in soccorso



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

**antinfiammatori e analgesici.** Per le **cistiti** e **vaginiti** ricorrenti si consiglia di assumere **prebiotici** e **probiotici** per stabilizzare la flora batterica intestinale e vaginale. **ovuli**, e le **creme lenitive** e **gel** mirano ad alleviare prurito, bruciore e **secchezza vaginale**. I **fitofarmaci specifici**, invece, facilitano l'adattamento alle variazioni ormonali nelle fasi premestruali, postpartum e menopausali, oltre a sostenere la funzione sessuale. Tuttavia, è sempre fondamentale consultare un medico in presenza di disturbi persistenti e per valutare, ad esempio in caso di certe infezioni, come le candidosi, se la terapia deve essere estesa anche al partner.