

# LE PILLOLE DELL'AMORE

Un viaggio alla scoperta dei rimedi più efficaci per contrastare le difficoltà di erezione nell'uomo e il calo del desiderio nelle donne

di Rossana Cavaglieri

**J** I Viagra ha appena compiuto vent'anni: è tempo, dunque di bilanci. Cos'è cambiato, nell'arco di questi due decenni, nel campo dei farmaci che aiutano la sessualità maschile o femminile? E quali alternative naturali esistono per chi non vuole ricorrere alle pillole? Abbiamo fatto il punto con i nostri esperti.

## PER LUI: VIAGRA (& CO.) E MEDICINE OMEOPATICHE

La famosa pillola blu, usata da milioni di uomini in tutto il mondo, ha portato nella sessualità maschile una rivoluzione paragonabile solo a quella della pillola anticoncezionale femminile, nata una trentina di anni prima. Bilanci? «Più che positivi», risponde Francesco Montorsi, direttore dell'Unità operativa di urologia dell'Ospedale San Raffaele di Milano. «Non solo il sildenafil (questo il nome del principio attivo, scoperto per caso durante le ricerche per un farmaco cardiotonico) è stato all'altezza delle aspettative nel migliorare la performance sessuale maschile, ma ha anche dissipato i timori di causare problemi al cuore. Oggi sappiamo che può addirittura abbassare lievemente la pressione e che solo in caso di terapie concomitanti con nitrati per uso orale la prescrizione è controindicata». Nel frattempo sono nati diversi cugini del sildenafil (nomi commerciali Cialis, Levitra) e versioni sempre più pratiche da assumere: l'ultima novità è un film orodispersibile

## UN UOMO SU DUE HA SOFFERTO DI DISFUNZIONE ERETTILE ALMENO UNA VOLTA NELLA VITA.

(da far sciogliere sulla lingua) che si tiene nel portafogli, pronto a fare il suo effetto nel giro di un'ora. Insomma, per gli italiani che soffrono di disfunzioni erettili (uno su due una volta nella vita) il Viagra è stato ed è una manna dal cielo. «Gli studi e l'esperienza, inoltre, confermano che non fallisce nell'uso ripetuto negli anni, non dà dipendenza e si presta a una terapia su misura: si inizia con il dosaggio medio di 50 mg per poi scendere a 25 o salire a 100 a seconda delle necessità», conclude l'esperto. Unico neo della pillola blu (che va rigorosamente prescritta dal medico) è che funziona bene in sette maschi su dieci. I restanti tre o soffrono di gravi disturbi circolatori e diabete, che richiedono soluzioni più strong come le protesi peniene o le microiniezioni, oppure non accettano, per vari motivi, l'idea del farmaco. Per questi una terza via esiste: la medicina biologica che, attraverso l'utilizzo di farmaci low dose omeopatici o motossicologici e l'associazione di rimedi fitoterapici, può intervenire positivamente sui problemi sessuali maschili. «Intendiamoci, non esiste un equivalente omeopatico del Viagra, con effetti immediati», premette Tommaso Maglio, urologo e omeopata



**Il 33% degli uomini ha provato il Viagra, ma il farmaco non è efficace su tutti**

a Napoli. «Con questi farmaci low dose si lavora sull'equilibrio psiconeuroendocrino, migliorando l'assetto organico neuroendocrino-ormonale e psicologico. Gli effetti sull'erezione non sono immediati e l'entità dei benefici dipende dalle situazioni cliniche individuali: di solito i risultati sono apprezzabili non prima di quindici giorni-due mesi a seconda dei casi». La cura, infatti, è



Consulta  
gratis il  
nostro esperto

DOSSA  
STEFANIA PILONI

Ginecologa  
e omeopata  
a Milano

Tel. 02-70300159  
4 maggio  
ore 15-16

sempre personalizzata e, come è tipico dell'omeopatia, va alle origini del disturbo. Per esempio, se il problema di base è la forte stanchezza mentale che si ripercuote a livello sessuale il medico potrà prescrivere gelsemium homaccord o selenium homaccord, mentre damiana compositum è un rivitalizzante che stimola la funzione testicolare e la libido, Solanum compositum agisce sui problemi vascolari cronici stimolando l'irrorazione sanguigna. Ormoni e neurotrasmettitori diluiti low dose, assieme ai fitoterapici, sono altri assi nella manica di questa medicina che punta al riequilibrio generale della persona. «Si può usare la serotonina low dose per disturbi del tono dell'umore conseguenti a situazioni frustranti comprese le défaillance sessuali e l'ansia da prestazione; Lh diluito low dose per migliorare la modulazione neuroendocrina del testosterone e di conseguenza la libido, eventualmente in associazione a tinte madri di piante come damiana e muira puama», consiglia Tommaso Maglio.

#### PER LEI: INTEGRATORI, FUNGHI, ORMONI VEGETALI, FARMACI

Per quanto gli uomini siano cambiati e, secondo un'indagine recente, ben il 62% tenga al piacere femminile, diverse ricerche ribadiscono che una donna su tre non riesce a raggiungere l'orgasmo. Non ha aiutato il "viagra rosa", farmaco introdotto qualche anno fa a base di una molecola antidepressiva (il flibanserin) ma gravato da molti effetti collaterali negativi a fronte di una scarsa efficacia. «Alle donne l'eros non è affatto indifferente. Però stanchezza, depressione e invecchiamento congiurano contro il desiderio, spiando la strada a una castità forzata», commenta Stefania Piloni, ginecologa e omeopata a Milano. Le medicine naturali hanno molto da offrire su questo fronte. Nei casi più lievi (e spesso più comuni) dove i problemi sotto le lenzuola nascono da stress e stanchezza, intervengono con successo integratori di piante come maca, tribulus, muira →

#### Per lei: lubrificanti & Co, la via rapida al sesso

Secondo una ricerca realizzata dal Centre for Sexual Health Promotion dell'Università dell'Indiana i lubrificanti intimi possono potenziare di ben sette volte il piacere sessuale femminile. Lo stesso vale per gli spray clitoridei e le creme ormonali. Per chi non vuole o non può prendere prodotti per bocca ecco tutte le soluzioni a livello locale, inclusa la nuovissima tecnica di ringiovanimento vaginale.

##### ① I LUBRIFICANTI

Dai semplici gel umettanti vitaminici alle creme reidratanti vaginali prive di ormoni sono diversi i prodotti in farmacia che, al momento della sessualità, si prestano per ammorbidire la vagina e consentire la penetrazione. «Vanno evitati quelli a base di petrolio o vaselina, che possono dar luogo a reazioni infiammatorie o allergizzanti se sono profumati», spiega Stefania Piloni. «Ottime alternative naturali: il gel d'aloè, che è anche curativo e rinfrescante, e l'olio di ricino, ricco di vitamina A». Se la secchezza è associata a taglietti e bruciore intimo i gel più indicati, per tutte le donne, sono quelli a base di acido ialuronico che tonificano i tessuti e li proteggono.

##### ② LE CREME ORMONALI

Quando i reidratanti non bastano si possono usare

gli estrogeni locali, in ovuli vaginali o crema almeno 2 sere alla settimana: il dosaggio va concordato con il ginecologo nella visita medica. «Esistono anche gel umettanti a base di trifoglio rosso o soia, fitoestrogeni vaginali che restituiscono una grande idratazione e usati almeno due volte a settimana eliminano la necessità di ricorrere a un gel vaginale ai rapporti», dice la ginecologa.

##### ③ GLI SPRAY CLITORIDEI

I migliori, approvati anche da studi scientifici, sono gli spray (o creme) alla visnadina, sostanza estratta dall'amni visnaga, una pianta indiana. «La visnadina agisce a livello del microcircolo, sulle arterie e arteriole vulvari, aumentando la performance sessuale nelle donne, migliorando la libido e la sensibilità nell'area genitale», dice la ginecologa. «Il beneficio compare dopo 15-30 minuti dall'applicazione».

##### ④ IL RINGIOVANIMENTO VAGINALE

La soluzione drastica al piacere femminile, utile soprattutto in menopausa, si chiama ringiovanimento vaginale. Tra le tecnologie più efficaci le radiofrequenze e il laser Monnalisa Touch, progettato per il trattamento dei tessuti intimi: emette impulsi delicati, rimodella le mucose e ripristina l'idratazione. Sperimentato su donne tra i 40 e i 75 anni ha dato risultati positivi nell'80% dei casi.

## I PRINCIPALI NEMICI DELL'EROS FEMMINILE? LO STRESS, LA STANCHEZZA, L'UMORE A TERRA, LA MENOPAUSA.

→ puama e damiana che si possono anche prendere associate. «La miglior strategia è partire con i rimedi più soft, e la fitoterapia offre il vantaggio di rari effetti collaterali e buona efficacia», spiega Stefania Piloni. «Inoltre le terapie si possono mantenere a lungo nel tempo, eventualmente integrando con cure a base di ormoni vegetali, usate per via locale o per bocca». La maca è un tonico antifatica: grazie a principi attivi come il beta-ecdisono, i macamidi e i macaeni, promuove la sintesi di ormoni sessuali, ed è utile per chi alla sera desidera il letto solo per dormire. Va presa al mattino, in capsule (estratto secco titolato allo 0,6 % in macamidi) 0,5-un grammo al giorno per due mesi, oppure in polvere (dieci grammi al giorno). Quanto al tribulus (*tribulus terrestris*), diverse ricerche confermano che aiuta il rilascio di testosterone e fa rinascere il desiderio in modo semplice e naturale, così come la damiana (*turnera aphrodisiaca*) che va assunta sotto forma di tintura madre nella seconda metà del ciclo, o ogni giorno in menopausa (30 gocce tre volte al giorno). La muira puama, infine, afrodisiaco vegetale conosciuto da secoli e privo di effetti collaterali, è particolarmente utile in menopausa. Anche la micoterapia cinese dà buoni effetti: il cordiceps, fungo raro e prezioso, al punto che un tempo il suo

consumo era riservato alla famiglia imperiale cinese, possiede una documentata attività afrodisiaca e profertilità. «Attenzione, però: è necessario che sia sempre un medico a prescrivere i rimedi fitoterapici. Spesso il tribulus, per esempio, è associato ad altre sostanze ormonali, in prodotti destinati al tono muscolare degli sportivi e poco indicati per riaccendere il desiderio», puntualizza la ginecologa. «Inoltre in genere queste terapie durano a lungo, e occorre una visita approfondita, con le analisi del caso. A maggior ragione in menopausa o quando si vogliono affrontare problemi cronici che richiedono l'uso degli ormoni omeopattizzati o bioidentici a base di estrogeni o testosterone, controindicati in donne con patologia oncologica mammaria,

uterina o ovarica». In questo campo l'ormone più importante è il dhea, vero elisir di giovinezza. «Grande supporto per la sessualità di donne e uomini, quindi per l'intesa di coppia, il dhea è ricavato da una pianta, la *dioscorea villosa*», spiega Stefania Piloni. «Si usa in compresse e le dosi maschili sono sempre doppie rispetto a quelle femminili». Per chi invece non può usare ormoni sotto nessuna forma la novità farmacologica si chiama ospemifene. Un farmaco che, pur essendo privo di ormoni, agisce in modo simile agli estrogeni contrastando secchezza vaginale e il conseguente dolore. In Italia l'ospemifene, che si prende per bocca, è disponibile in farmacia su prescrizione medica, è ben tollerato ed efficace soprattutto in menopausa. ●



*Per ritrovare il desiderio si possono provare le erbe energizzanti. Passando agli ormoni in seconda battuta*

### L'agopuntura funziona

L'agopuntura si conferma come un rimedio tra i più efficaci per i

problemi sessuali maschili e femminili (niente paura, gli aghi non vanno infissi "li").  
 ▶ «Nell'uomo aumenta la vascolarizzazione

a livello testicolare, con effetti positivi sulla potenza e il mantenimento dell'erezione», spiega Elisabetta Casaletti, medico agopuntore a

Milano. È molto efficace, inoltre, nelle disfunzioni da stress perché migliora l'energia del rene favorendo l'incremento del testosterone. E

aiuta anche a rilassarsi in caso di ansia da prestazione». A seconda dei casi, sono necessarie almeno cinque sedute settimanali.

▶ Nelle donne l'agopuntura è efficace perché regolarizza i livelli ormonali, aumentando gli estrogeni e il desiderio sessuale.