

# Ma lui ci pensa al PRESERVATIVO?

In fatto di anticoncezionali non tutti i maschi hanno la stessa idea. E spesso tu lo scopri all'ultimo momento. Peccato che alla domanda: «Voi uomini cosa usate?», molti si rivelano impreparati. Allora tu gioca d'anticipo: così farai sesso davvero sicuro **di S. De Angelis**

■ C'è chi si affida al caso. Chi parte attrezzato, ma è troppo timido per fare la prima mossa. E c'è addirittura chi non crede che il problema della contraccezione lo riguardi. Si stanno parlando degli uomini e del loro rapporto con il profilattico o gli altri metodi per l'amore sicuro. Ma cominciamo dalla bella notizia. A noi italiani il sesso piace davvero tanto: più dell'81%, infatti, lo fa almeno una volta alla settimana, e i fortunati che superano le tre volte sono ben il 36%, come ha rivelato il World Sex Survey realizzato dalla Durex. Eppure, secondo uno studio della Società italiana di ginecologia e ostetricia, il 39% dei giovani, maschi e femmine, conosce in modo approssimativo i contraccettivi e li utilizza in maniera sbagliata. «Insomma, l'amore si fa, ma spesso senza porsi il problema delle conseguenze», precisa la dottoressa Alessandra Graziottin, direttore del Centro di ginecologia dell'ospedale San Raffaele Resnati. Tanto che sono in aumento le malattie sessualmente trasmissibili come la clamidia e il virus del papilloma, così come le donne che ricorrono alla pillola del giorno dopo, spesso vista come contraccettivo d'emergenza. E i maschi? Che cosa pensano realmente della contraccezione? Davvero credono che sia «una cosa da donne»? Per rispondere a queste

domande li abbiamo intervistati. Conoscere le loro risposte ti aiuterà ad affrontare in modo più consapevole l'argomento con lui.

**Non è un mio problema**  
«Quando sto con una donna le chiedo sempre se posso stare tranquillo. Se prende la pillola o usa qualcos'altro. Se mi dice di sì è perfetto. Preferisco se pensa a tutto lei», confessa Alex, 34 anni, bancario. Purtroppo è un atteggiamento diffuso. L'ha rivelato una ricerca presentata all'ultimo Congresso europeo di ginecologia. Su 1.200 intervistati, solo il 30% ritiene la contraccezione una responsabilità di entrambi, mentre per il 62% è un compito che riguarda solo la donna. Come se non bastasse, per il 41% degli uomini un eventuale gravidanza sarebbe un «colpo basso» della partner. Colpa anche di un'educazione sessuale approssimativa e diretta soprattutto alle ragazze. In tal modo il problema è percepito come una faccenda femminile e ogni intervento



da parte del compagno come un'intrusione in un campo che non gli compete.

**TU & LUI** Con un uomo che si trincerava dietro un atteggiamento così individualista è difficile interagire. Di fatto dimostra di essere egoista e di mancare di rispetto nei tuoi confronti. «Il comportamento "virile", distaccato, maschera la sua incapacità di dialogo o un'ignoranza sentimentale», spiega il sessuologo Marco Rossi. Tra voi mette una barriera emotiva, come se la vostra sessualità lo riguardasse solo dal punto di vista del puro divertimento e non da quello della responsabilità. «Non è semplice gestire una situazione simile. Serve pazienza, ma anche fermezza. Devi chiarire che la contraccezione è una scelta da condividere. Se non capisce, ti conviene accettare l'idea che non è pronto per un rapporto prezioso come il vostro», dice Rossi.

## Voglio pensarci io

Un uomo che prende in mano la situazione in questo modo è una perla rara. Come Luca, 30 anni, personal trainer, che ci

ha raccontato: «Non mi è mai sembrato bello chiedere a una ragazza se prendeva la pillola, come se fosse solo lei a doversi proteggere. Preferisco, quando è il momento, tirare fuori dalla tasca un preservativo e farle capire che ci ho pensato anch'io. L'amore si fa in due, no?». Un ragazzo che si pone con un ragionamento simile dimostra grande rispetto nei confronti della sua compagna e senso di responsabilità. «Ha interiorizzato talmente bene la naturalezza del gesto sessuale, che ha la capacità di non vedere più il condom soltanto come una costrizione, ma lo considera uno strumento indispensabile», commenta la ginecologa Alessandra Graziottin.

**TU & LUI** Puoi abbandonarti alla sua capacità di gestire la coppia. «È un uomo maturo, che ama avere il controllo e si dimostra affidabile», rassicura il sessuologo Marco Rossi. Questo però non vuol dire che, se hai idee diverse sui metodi anticoncezionali, tu non debba manifestarle. «Se insiste per essere lui a tenere le redini, forse non si fida abbastanza. All'inizio di una relazione la prudenza è legittima, spesso è legata al timore delle malattie sessuali. Però se state insieme da tanto e lui non riesce a cambiare metodo anticoncezionale e passare a quello che proponi tu, è il caso di fare il punto. Rassicuralo, ma parla apertamente. Una coppia forte e matura deve poter condividere un elemento essenziale come la contraccezione».

## Preferisco non usare niente

In psicologia si chiama effetto nocebo, cioè il contrario di placebo: quando hai delle aspettative negative, perfino una cosa neutra come un profilattico riesce a darti fastidio. «Sì, lo so che c'è un remoto pericolo che lei resti incinta, ma proprio non sopporto che tra noi ci sia una barriera. Non sento più niente se uso il condom. Meglio la naturalezza. Semmai stiamo attenti ai suoi giorni fertili», racconta Paolo, 37 anni, assicuratore. Le nostre percezioni si modificano in base a quello che abbiamo in testa. «È un problema di focus dell'attenzione: se si ascoltano le sensazioni nel loro complesso, il respiro che cambia, l'eccitazione che cresce, il preservativo resta ▶

uno strumento di sicurezza e basta. Solo se ci si concentra sul particolare, allora diventa un ostacolo al piacere», ricorda Graziottin.

**TU & LUI** Per distogliere il tuo uomo dall'idea che il profilattico sia un impedimento, fai un test: con le mani spalmagli del gel lubrificante sul pene e poi chiedigli se gli dà fastidio. «Il velo di crema crea una barriera del tutto simile a quella di un condom», spiega Bossi. «Inoltre, il preservativo comprime la radice del pene e migliora l'erezione. Paradossalmente, proprio con il sistema contraccettivo che molti maschi rifiutano, il sesso non solo dura di più, ma migliora».

## La scelta va fatta insieme

Innamorati, stabili, rispettosi: gli uomini così sono quelli che migliorano l'autostima di noi donne, rispettano il nostro bisogno di essere anate e i nostri tempi. Come Federico, 33 anni, commercialista: «Con la mia donna abbiamo discusso a lungo su quale metodo fosse meglio per noi due. Lei non poteva prendere la pillola, così abbiamo deciso, consigliati dal suo ginecologo, di provare l'anello vaginale». Questo è lo scenario ideale: «Riguarda per lo più le coppie ben consolidate, cioè quelle in cui esiste già una progettualità a lungo termine. Oppure anche quelle clandestine, che condividono un grande timore delle conseguenze che potrebbe avere il sesso, visto che un eventuale gravidanza o anche solo una infiammazione locale li costringerebbe a dover fornire spiegazioni ai partner ufficiali», commenta il sessuologo Maurizio Bossi.

**TU & LUI** Vivete il rapporto in modo maturo e sereno. Avete un coinvolgimento totale, che va molto al di là dell'erotismo. «La cosa migliore che puoi fare per te stessa è coltivare i sogni e il senso di responsabilità, unendo la gioia di vivere, regalata dal sesso, alla capacità di non perdere di vista la concretezza. Che significa anche pensare alla contraccezione sicura», sottolinea Graziottin. Se fate parte di questo gruppo, tu e lui vivete una forte intesa a livello fisico ma anche su un piano di vera intimità.

## Mi affido al destino

Ebbene sì, al coito interrotto ricorre ancora circa il 20% degli italiani. «Contraccezione? Io uso un sistema antico: mi sposto un attimo prima di eiaculare. Non



### IN ATTESA CHE ARRIVI IL PILLOLO PER LUI

Se ne parla da tanto. Non è ancora in commercio, ma in Italia ci sono già 50 volontari tra i 21 e i 45 anni che ne stanno sperimentando l'efficacia. Parliamo del "pillole", il contraccettivo maschile che promette di rivoluzionare la sessualità. Finora l'unico metodo per lui era la vasectomia, l'intervento irreversibile che elimina le vie d'uscita per gli spermatozoi. Adesso un bastoncino impiantato sotto pelle rilascia per tre mesi un ormone progestinico che blocca la produzione di spermatozoi (ma appena sospesa la somministrazione, l'uomo torna fertile). Per rendere attivo il contraccettivo, ogni otto settimane si inietta anche testosterone. Complicato? Forse, ma da un'indagine della società di ricerca Aieol risulta che il 58% degli uomini sarebbe favorevole a usarlo.

ho mai avuto problemi finora», chiarisce Marco, 25 anni, informatico. «In effetti, anche se in modo molto primitivo, chi utilizza questo metodo un minimo di controllo sulla fertilità lo esercita», dice Maurizio Bossi. «Ma non potete pensare che sia sufficiente a proteggervi».

**TU & LUI** «Da un'indagine della Società italiana di ginecologia e ostetricia, risulta che sono i primi tre mesi di un rapporto, quelli dell'innamoramento, i più pericolosi per le donne», avvisa Graziottin. «Molte si buttano senza rete, poi ricorrono alla pillola del giorno dopo, che nell'ultimo anno ha raggiunto un picco dell'11,9% in più tra le giovani». Vale la regola fondamentale: amalo, ma pretendi da lui sempre sesso sicuro, non solo per evitare gravidanze indesiderate, ma per proteggerti da malattie e infiammazioni. «L'unica eccezione? Quando il rapporto è così maturo che lui è pronto ad accettare qualunque eventualità dal sesso, perfino un figlio», conclude Rossi. ▬

20

**RAGAZZI SU  
100  
CONTINUANO  
A FIDARSI  
DEL COITO  
INTERROTTO**

Fonte: Congresso europeo di ginecologia 2008