

LA DIETA DEI FORTI: NIENTE DA PERDERE, TUTTO DA GUADAGNARE

menshealth.it

Men's Health

ottobre 2020

KEVIN HART ALL'INFERNO E RITORNO

come cominciare
una nuova vita

5 LE CATTIVE ABITUDINI
DA SPAZZARE VIA
(adesso o mai più)

**RINGIOVANIRE
NELLE PARTI
BASSE?**

Puoi farlo così

**ELEONORA
GOLDONI**

**LA RAGAZZA
CON I TACCHETTI**

TROVA
LA POSTURA
CORRETTA
e vivi meglio

CORRI
(anche se odi farlo)
**CHE TI
PASSA**

Lo shake giusto
post workout

**IL DOLORE
FISICO E MENTALE?**
GUARDALO NEGLI OCCHI E
NON FARTI SCONFIGGERE

4 SETTIMANE
PER RITROVARE
LA VERA FORZA

**E TORNARE
A GUARDARTI
ALLO SPECCHIO**

CANNABIS LIGHT:
PRENDILA ALLA LEGGERA

CHRIS JOSLIN
Lo skateboard
come stile di vita

€ 3,50 IN ITALIA - MENSILE

ISSN1590-3575

P.1.28/10/2020

00220
9 771590 357003

NUMERO 220



Occhio alle parti basse

LA NOSTRA VITA SI ALLUNGA E CON LEI CRESCE ANCHE LA VOGLIA DI RESTARE ATTRAENTI E IN FORMA BEN OLTRE LA MATURITÀ. PER AVERE UNA VITA SOCIALE E SENTIMENTALE SEMPRE RICCA E INTERESSANTE, DEL RESTO, LA CURA DEL NOSTRO ASPETTO FISICO È ESSENZIALE. ANCHE NELLE PARTI INTIME: DOVE È IMPORTANTE NON PERDERE L'APPEAL E L'AUTOSTIMA. ECCO TUTTO QUELLO CHE PUOI FARE PER CONTINUARE A SPOGLIARTI CON DISINVOLTURA DAVANTI A LEI

CON IL PASSARE DEGLI ANNI E DEI CHILI, oltre alla pancia e alle maniglie dell'amore c'è anche un'altra parte del nostro corpo che potrebbe aver bisogno di un piccolo restauro. Non stiamo parlando dei genitali, come qualcuno potrebbe temere maliziosamente, ma del loro contorno, la zona pubica.

Quest'ultima, infatti, sottoposta ai soliti decenni di maltrattamenti dovuti allo sport, al sovrappeso e allo sforzo di restare tesa e in ordine, potrebbe via via presentarsi abbastanza rovinata: appesantita, ingrassata, abbassata e quindi non più in grado di esaltare quella parte del nostro corpo a cui teniamo così tanto.

QUANDO SCENDE LA ZONA PUBICA

Che cosa succede quando, con l'avanzare dell'età, la zona pubica tende a scendere e a ingrassare? Semplice: tende a fagocitare la zona del pene che, anche se resta pur sempre tecnicamente della stessa lunghezza, apparirà meno sporgente e come sprofondata e appesantita da quel contorno eccessivo. L'effetto estetico è decisamente penalizzante per chi ci tiene a spogliarsi sempre con disinvoltura, magari davanti a una bella donna.

L'altro problema che può dare il pube con l'avanzare degli anni è quello dell'eccessivo

rilassamento della cute dello scroto, che assume un aspetto pendulo, allungato e non più giovanile. Considerando che la vita sessuale maschile si è molto allungata, rispetto a quella che poteva essere quella dei nostri nonni, c'è ovviamente e giustamente l'esigenza di presentarsi sempre tonici e giovanili anche nelle parti intime.

CHE COSA SI PUÒ FARE PER IL PUBE?

Per quanto riguarda la parte pubica, quello che si può fare è un lifting. Quest'ultimo consiste in una incisione nella zona alta dei peli pubici, che resta quindi decisamente poco visibile.

Con questa incisione è possibile sollevare tutta la zona pubica e riportare quindi alla sua originale forma tutta la zona, con il pene che torna a essere nella sua normale estroflessione completa. Se c'è anche un

eccessivo accumulo di grasso si può fare una piccola liposuzione e riportare tutta la zona al suo aspetto tonico e fresco.

CHE COSA SI PUÒ FARE PER LO SCROTO?

La pelle dello scroto è molto particolare: sottile, ruvida, rugosa. Tende a rovinarsi facilmente con gli anni. Niente paura: intervenire è facile. Come si fa? Basta fare una piccola incisione nella parte anteriore della pelle, alla radice del pene, dove poi non lascerà alcuna traccia in quanto resterà nascosta dai peli. Con questa incisione si porterà poi via un pezzo di cute e si andrà quindi ad accorciare la pelle dello scroto nel suo insieme, che tornerà così alla sua lunghezza corretta e al suo aspetto tonico. Una operazione quindi semplice che rimette le vostre parti intime in forma come lo erano 20 o 30 anni prima.



IL DOTTOR PAOLO SANTANCHÈ

Nato a Torino nell'agosto del 1949, figlio di un ginecologo, Paolo Santanchè decise fin da piccolo che sarebbe diventato medico. Dopo la laurea in medicina e chirurgia e la specializzazione in chirurgia plastica nell'ateneo della sua città, decise di frequentare all'estero i migliori chirurghi internazionali, per perfezionarsi secondo le più avanzate metodiche, rifuggendo così dai dogmi delle scuole ufficiali, alla ricerca del perfezionamento di quella creatività che, da sempre, contraddistingue il suo lavoro. Specializzato in Chirurgia Plastica all'Università di Torino nel 1977, è autore di numerosi lavori pubblicati sulle più autorevoli riviste scientifiche nazionali ed internazionali e del libro ***Come difendersi dal chirurgo estetico (giuda alla scelta dell'intervento giusto e di chi lo dovrà eseguire)***, Mariotti editore, 2004
www.santanche.com



**CHI TROPPO VUOLE...**

Niente tabù: il chirurgo estetico può fare chiarezza anche su questo tema. Chirurgia estetica e genitali, infatti, non possono che portare la mente di un uomo al solito vecchio adolescenziale dilemma: mi serve un pene più lungo o più grosso? La risposta giusta è no. Non solo: stai attento perché normalmente quello che spacciano per allungamento del pene è una vera bufala. In realtà viene sezionato il legamento sospensore, quello che collega il pene all'osso pubico, per cui il pene scende di più e può dare l'impressione, ma solo a chi ti guarda in condizioni di riposo, che il tuo pene sia effettivamente più lungo. In realtà è uguale a prima ma "pende" di più. In condizioni di erezione la lunghezza non cambia. È un intervento stupido e inutile, perché si vengono a perdere anche la consueta fissità del pene con l'osso pubico. Per chi invece lo vuole ingrossare è possibile fare una lipostruttura, che in effetti aumenta il diametro del pene. Ma anche in questo caso ci sono più svantaggi che vantaggi: il pene ingrossato in questo modo perde la sua forma naturale e assomiglierà molto di più a una comune salsiccia cilindrica e sarà poco bello esteticamente e al tatto.

L'ESTETICA DELLE PARTI INTIME

Gli interventi che abbiamo qui sopra ricordato rappresentano insieme una bella opportunità per ritornare giovani e in forma anche nell'aspetto delle parti intime. I due interventi, quello al pube e quello allo scroto, possono essere fatti insieme o separatamente uno alla volta, a seconda della necessità.

La conformazione e la variabilità è molto ampia tra gli uomini e non ci sono età o momenti in cui questo tipo di intervento può essere consigliato: ognuno deve guardarsi oggettivamente allo specchio e decidere in base alla sua situazione, che a sua volta sarà dipendente da molti fattori come il rilassamento cutaneo e degli strati cutanei sottostanti, l'ingrassamento o il dimagrimento.

L'INTERVENTO IN DAY HOSPITAL

Niente paura: in questo caso si tratta davvero di operazioni di chirurgia estetica molto semplici e poco invasive, per non dire assolutamente non dolorose.

L'intervento si può fare con anestesia locale e sedazione in day hospital, dove quindi il paziente può tornare a casa il giorno stesso dell'operazione. L'unica accortezza che

dovrà avere il paziente è quella di portare per una decina di giorni dopo l'intervento una pancerina per l'operazione di lifting al pube e un sosponsorio per l'operazione allo scroto. Nello stesso periodo ovviamente bisogna poi evitare di mettere sotto sforzo quelle parti intime, quindi evitando di fare sport e di fare anche attività sessuale. Poi quando tutto sarà cicatrizzato sarà possibile riprendere la normale attività. Per i pochi giorni successivi all'intervento bisogna evitare anche di fare il bagno, preferendo magari una doccia veloce e delicata sulle parti intime. Non ci sono dolori né durante l'intervento né dopo, nemmeno a guidare la macchina o a fare i propri bisogni. E non si è mai sentito di nessuna complicazione possibile. Quindi mai come in questo caso "andrà tutto bene"!

TENDENZE E CAMBIAMENTI

L'attività sessuale e sentimentale degli uomini e delle donne si è allungata molto in questi ultimi cinquant'anni. È un po' come per il lifting facciale: quarant'anni fa, oltre alle donne, lo facevano solo i giovani attori o gli effeminati. Oggi lo fanno soprattutto uomini di mezza età o più che hanno ancora una vita sociale e sentimentale attiva e avventurosa, interessante, spesso con donne molto più giovani.

Lo stesso succede per il lifting del pube o dello scroto. Pensa alle donne, che da sempre sono all'avanguardia nel campo della medicina estetica: oggi le quarantenni sono delle ragazzine, le cinquantenni vere e proprie pantere e in generale prima di "cedere le armi" passano spesso e volentieri attraverso le magie della chirurgia estetica, fosse solo l'arte di tingere i capelli o i peli pubici per sembrare più giovani in ogni situazione. Vale lo stesso per gli uomini: anche noi oggi abbiamo una vita giovanile e dinamica che dura molto più a lungo, come minimo fino ai sessant'anni. È comunque un fatto positivo: fa bene alla vita sociale, all'umore e anche alla vita privata, che diventa e resta interessante molto più a lungo.

NESSUNA COMPLICAZIONE

Vai tranquillo: non ci sono complicazioni né per il lifting del pube né per quello dello scroto. Sono entrambe operazioni semplici e sicure, indolori, facili. Poi ovviamente



MEGLIO CIRCONCISI

Quando il prepuzio è sovrabbondante, o anche normale, è giusto fare da bambini già la cosiddetta "circoncisione", non per motivi religiosi ma per motivi tecnici, quindi fatta bene, indolore, precisa. Oltre che molto più delicata e raffinata. La circoncisione della pelle in eccesso del pene consente sempre miglior igiene del pene stesso: di solito se non viene fatta da piccolissimi, nei primi anni di vita, l'esigenza di farla viene in giovane età, ovviamente, non a 50 anni, di solito prima dei 18. Può anche avere altri motivi, oltre a quelli igienici ed estetici. A volte, infatti, il prepuzio può essere un po' stretto e allora si parla di "fimosi" (se il glande fa fatica a uscire) o "parafimosi" (se il glande invece ha difficoltà a rientrare nella pelle. Anche in questi casi la circoncisione risolve questi problemi. Ma il primo motivo per farlo è sempre quello igienico, perché la circoncisione elimina il problema dello "smegma", quella sostanza bianchiccia e tendenzialmente poco igienica che si raccoglie appunto nella pelle in eccesso che avvolge il glande in stato di riposo e nel solco tra prepuzio e pene.

nella vita tutto può avere complicazioni, dal sanguinamento all'infezione all'ematoma, ma di solito se succede vuol dire che sono stati commessi errori banali e decisamente facili da evitare per un chirurgo estetico serio che usa le tecniche corrette.

TINGERE I PELI PUBICI?

Lo fanno già le donne, che spesso oggi usano addirittura togliere del tutto i peli pubici. E noi maschietti, anche in questo caso, le seguiamo. Oggi quindi ci sono uomini che vogliono anche fare piazza pulita dei peli intorno al pube. Del resto, l'uomo che a cinquant'anni ha fatto il lifting, le maniglie dell'amore, le palpebre e così via, non vuole certo andare in giro in disordine proprio nelle parti intime. Meno comune invece, tra gli uomini, l'uso di tingerli: perché anche in questa zona, di solito, qualche pelo bianco non inficia l'immagine "matura" e interessante dell'uomo.