

Quando il piacere non aspetta

L'eiaculazione precoce è un problema che riguarda molte coppie, giovani e non. Il primo passo per superarlo è vincere il tabù e parlarne

a cura di Elena Buonanno

«L'eiaculazione precoce non è un problema solo dell'uomo. È un problema di coppia a tutti gli effetti. Al disagio personale (fisico e psicologico) dell'uomo infatti si aggiunge la mortificazione e il senso di inadeguatezza della donna che inevitabilmente finiscono per ripercuotersi sulla vita di coppia, creando, se non si interviene tempestivamente, distanze e silenzi che più passa il tempo più diventano difficili da colmare. Per questo il primo passo da fare per superarlo è parlarne, prima con la propria partner e poi con uno specialista, senza tabù o vergogna». Così la dottoressa Enrica Des Dorides, psicologa e sessuologa, introduce un problema molto diffuso (è il principale disturbo sessuale maschile) che secondo le stime riguarda da un terzo ai tre quarti della popolazione maschile (oltre 4

milioni di uomini italiani tra i 18 e i 65 anni), ma ancora oggi, per imbarazzo, viene spesso sottovalutato o addirittura negato da chi lo vive. «Mettere la testa sotto la sabbia non serve a nulla. Anzi. L'uomo che ne soffre si sente svilto dall'incapacità di soddisfare la partner. È preoccupato di deluderla e così cerca di rimediare spostando la sua attenzione sempre più verso il piacere dell'altra invece che sul proprio, finendo così per creare un meccanismo di auto mantenimento del disturbo che impedisce di riconoscere e modulare le proprie sensazioni. Se la difficoltà persiste, poi, può arrivare fino a limitare, se non interrompere,

l'attività sessuale, trasformando l'intimità in un momento vissuto con ansia o timore e non più come ricerca di piacere condiviso. Dall'altra parte tutto questo si ripercuote sulla donna che finisce per sentirsi respinta, frustrata e "arrabbiata"».

Dottoressa Des Dorides, ma quando si può parlare di un problema di eiaculazione precoce? È sufficiente un episodio?

Secondo la definizione del DSM-IV-TR (Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali) l'eiaculazione precoce è la "persistente o ricorrente eiaculazione a seguito di minima stimolazione sessuale prima, durante o poco dopo la penetrazione, e prima che il soggetto lo desideri. Questa anomalia causa notevole disagio o difficoltà interpersonali".

Qual è l'origine? Fisica o psicologica?

Le cause possono essere sia organiche sia psicologiche ed emotive. A volte più aspetti concorrono a creare il problema. Numerosi studi

clinici hanno messo in luce che l'eiaculazione precoce primaria (vedi box) da un punto di vista organico può essere associata a una ridotta concentrazione di serotonina, il neurotrasmettitore coinvolto nel controllo dell'eiaculazione. L'eiaculazione precoce secondaria, invece, sembrerebbe la conseguenza di altre condizioni patologiche legate a malattie infiammatorie della prostata e delle vie urinarie, alterazioni della funzione tiroidea, ipersensibilità del glande, patologie neurologiche e tra le cause esterne l'assunzione di certi tipi di farmaci o di droghe. La prima cosa da fare quindi è valutare la presenza di malattie, affidandosi a un medico esperto, urologo o andrologo. Una volta escluse le cause organiche si possono affrontare con lo psicologo o sessuologo le forme emotive/psicologiche legate alle caratteristiche indivi-

UN CIRCOLO VIZIOSO

Gli uomini con problemi di eiaculazione precoce sperimentano la sensazione di non riuscire a contenere l'eccitazione. Ricercono una soluzione mettendo in atto strategie cosiddette di evitamento come pensare ad altro, distrarsi etc. Questo tentativo di allontanarsi dal sentire crea invece un circolo vizioso: instaura un automatismo che esclude ogni possibilità di controllo volontario e innesca in modo ancora più rapido il riflesso dell'orgasmo. Senza saperlo fanno proprio il contrario di quello che dovrebbero fare. Per poter controllare si deve mantenere il contatto con le proprie sensazioni, con ciò che si sta provando. Per regolare l'eccitazione quindi prima bisogna sentirla.



duali o alle dinamiche relazionali della coppia. Tra le cause psicologiche più frequenti in particolare ci sono la conflittualità nei confronti della figura femminile, condizionamenti legati alle prime esperienze sessuali caratterizzate da rapidità o eventi traumatici, paura del rifiuto, ansia da prestazione.

Ma quindi, qual è lo specialista più indicato a cui rivolgersi?

L'ideale sarebbe un approccio integrato di andrologo e sessuologo, in modo da fare una diagnosi attenta e "completa" e impostare un trattamento, medico o psicoterapico, adeguato. Se alla base c'è una malattia o un problema fisico bisogna intervenire innanzitutto su quello, senza comunque sottovalutare gli eventuali strascichi, personali o di coppia, che il disturbo può aver creato. Se le radici invece affondano in difficoltà psicologiche va da sé che serve una terapia psicologica, o

meglio psico-comportamentale, con l'obiettivo di imparare a controllare l'eiaculazione.

Quindi si può imparare a controllarla?

Per riuscirci bisogna conoscere ciò che accade. La stimolazione porta rapidamente all'orgasmo quando non c'è il filtro del cervello. Bisogna invece riconoscere l'eccitazione anche con la testa e allenarsi a individuare il proprio punto di cosiddetta inevitabilità orgasmica (il momento immediatamente prima dell'orgasmo). Riconoscere i segnali che provengono dagli organi genitali permette di migliorare la stimolazione sessuale in modo che sia adeguata alla soglia della persona. I risultati migliori, però, si ottengono quando c'è cooperazione tra i due partner.

A proposito di cooperazione, come può la donna aiutare il proprio partner?

La donna gioca un ruolo importante, purché eviti atteggiamenti esigenti o squalificanti e punti invece a creare complicità e momenti di gioco, in cui scoprire nuove cose insieme divertendosi. Senza fretta. Avere fiducia reciproca e il desiderio di cercare insieme qualcosa che sta a cuore ad entrambi è la strada migliore per una vita di coppia soddisfacente.

DOTT.SSA ENRICA DES DORIDES



Psicologa e psicoterapeuta, di Trescore Balneario

PRIMARIA O SECONDARIA

Quando il disturbo si manifesta fin dall'inizio dell'attività sessuale si parla di eiaculazione precoce primaria. Viene considerata secondaria quando esordisce a un certo momento della vita dopo aver sperimentato in precedenza eiaculazioni normali. È situazionale quando si presenta solo in determinate condizioni o con un determinato partner e non con altri. È generalizzato quando accade sempre, in ogni situazione e attività.

