

## Ansia da prestazione e problemi di erezione

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Ho 22 anni e il mio ragazzo 24. Ci siamo conosciuti in discoteca e per qualche mese ci siamo fatti le coccole in auto. Tutto bene. Poi, quando abbiamo avuto la possibilità di andare via tre giorni insieme, piatta totale. Lui non ha l'erezione, si agita, va in ansia e tutto diventa tanto frustrante per tutti e due. Per me il sesso è importante, mi piace far l'amore e divento nervosa se non sono soddisfatta. Ci sono rimasta malissimo. Mi sembrava impossibile che un ragazzo potesse andare in tilt in quel modo. Ho anche pensato che fosse colpa mia... ma il nervoso mi è venuto lo stesso. Quando siamo tornati dal viaggio ci siamo lasciati per qualche settimana. Poi ci siamo ritrovati a ballare, e tutto è ripartito benissimo... però in auto. Lui mi piace molto, per adesso può andare bene anche in questo modo. Ma non potremo mica andare avanti così all'infinito! E se un domani dovessimo vivere insieme, mica usciremo solo per far l'amore! Cosa si può fare in un caso come questo?

Lorena

Cara Lorena, il problema del tuo ragazzo è l'ansia da prestazione. Che si calma quando lui si trova in una situazione "sicura" dal punto di vista della sua risposta sessuale. L'auto è un po' come la copertina di Linus. Per le misteriose ragioni dell'inconscio, nel tempo l'auto è diventata una sorta di talismano, di base sicura, che placa le sue ansie profonde, che lo fa sentire in grado di essere un uomo, senza incertezze. In una camera è come se si sentisse in balia della paura di deluderti, dell'ansia di non farcela, inerme di fronte all'incontrollabilità del suo corpo e alla capricciosità della sua erezione. Per aiutarlo, è importante rivolgersi al suo medico di famiglia, o a un andrologo. Oggi ci sono farmaci molto validi. Per i giovani, il tadalafil (Cialis), cugino del più noto Viagra, presenta un interessante profilo d'azione: la sua efficacia, nell'aiutare l'erezione, persiste per 36-48 ore. Nel senso che il rapporto può iniziare in qualsiasi momento, nell'arco dei due giorni successivi all'assunzione, e il farmaco aiuterà a mantenere una migliore risposta vascolare, essenziale per la durata e la tenuta dell'erezione. E' quindi possibile proteggere la piena naturalezza dell'intimità, del gioco del desiderio e della complicità, senza dover programmare nulla. Un ansiolitico, a basse dosi, su prescrizione del medico curante, può aiutare a ridurre l'ansia da prestazione così che il tuo ragazzo possa avere la sua normalissima risposta fisica in ogni contesto e situazione.

A tutti i giovani, e meno giovani, che soffrono di disturbi d'ansia suggerisco poi lo yoga e la meditazione. Un aiuto antico per ritrovare l'equilibrio interiore, travolto dai ritmi concitati contemporanei e da un'ansia di prestazione che è ormai dilagante in tutti gli ambiti, dal sesso alla professione, allo sport, anche tra amici.

In margine, Lorena, una riflessione. E' molto importante che anche il tuo atteggiamento sia affettuoso e costruttivo: se lui sente che il tuo pensiero ruota intorno a un inquietante "Se funziona, ci sto, sennò no", la sua ansia crescerà a dismisura. A nessuno, uomo o donna, piace essere considerato un puro oggetto di piacere, nemmeno a vent'anni. E un sentimento di amore, di tenerezza e di fiducia, quando si è giovani e sostanzialmente sani, cura le difficoltà sessuali

più di qualsiasi farmaco. Ciao!