

## Eiaculazione precoce: la cura c'è

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Il mio ragazzo nel rapporto dura pochissimo. Per un po’ ho portato pazienza, ma adesso sono sempre più nervosa perché non sono soddisfatta. E’ bello, ha tante qualità, ma perché non si impegna un po’ di più a controllarsi? Cosa posso fare per convincerlo a curarsi?”.

Roberta T. (Bergamo)

Digli che chiedere aiuto al medico – andrologo, urologo o medico di famiglia – è un gesto d’amore: il più bel regalo che può fare a te, ma anche a se stesso. Perché la cura c’è. Il nervosismo e l’irritabilità che provi sono comuni a tutte le donne i cui partner soffrono di eiaculazione precoce, un problema che colpisce il 20-30% degli uomini italiani.

Sono tre sono i criteri scientifici per dire che lui è “troppo” veloce: un tempo di latenza, fra inizio della penetrazione ed eiaculazione, di un minuto circa (per molte donne anche due minuti sono pochissimi!!!); la sensazione che l’uomo ha di non riuscire a controllare quando avere l’eiaculazione e l’orgasmo; e lo stress che consegue al ripetersi del problema. Stress per lui, che rischia di perdere autostima, grinta e assertività nello studio e nel lavoro. E stress per lei: l’insoddisfazione sessuale uccide il desiderio, l’eccitazione mentale e fisica, annulla la lubrificazione e inibisce l’orgasmo, mentre crescono la rabbia, la collera, l’irritabilità e l’aggressività.

Lei pensa: «Cosa c’è in lui che non va?», «Perché non si controlla?», «Perché non pensa un po’ anche a me?». Tuttavia lui non è un egoista, ma un uomo che ha bisogno di aiuto medico.

L’eiaculazione precoce che inizia con i primi rapporti ha una base genetica, che determina il tempo medio, per quell’uomo, tra inizio della penetrazione ed eiaculazione. La precocità che compare invece dopo anni di normalità può indicare la comparsa di una prostatite, o di un problema di erezione: in ogni caso, è un problema che va diagnosticato e trattato. La precocità può essere accelerata, quando lui è in ansia, quando la frequenza dei rapporti è bassa (e allora la spinta biologica all’eiaculazione diventa ancora più forte e incontrollabile), quando è nervoso o la coppia litiga continuamente. Il riflesso eiaculatorio può essere rallentato quando lui riesce a modulare l’ansia, quando nella coppia c’è complicità, quando la frequenza dei rapporti è elevata. E, soprattutto, quando si utilizzano farmaci specifici. Vanno invece evitate le “autoterapie” come l’alcol (usato dal 41% degli uomini che soffrono di precocità) e le droghe (usate dal 17% dei precoci), perché pericolose per la salute e la sessualità. L’importante è affrontare il problema, con convinzione, e con l’aiuto di un medico motivato e competente.

---

---

Prevenire e curare – La strategia per vincere l'eiaculazione precoce

- Stili di vita sani, incluse otto ore di sonno al giorno e attività fisica regolare
- Tecniche di rilassamento (yoga, training autogeno), utili anche nella vita
- Una terapia sessuologica breve

- Dapoxetina, l'unico farmaco studiato e approvato per la cura di questa condizione
  - Aiuto alla coppia, se indicato, o a lei, se soffre di un altro disturbo sessuale
- 
-