

Ansia da prestazione maschile: che cosa la provoca, come si cura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 18 anni, il mio ragazzo 21. Siamo molto innamorati, ma lui non riesce ad avere un rapporto con me! Si emoziona troppo. Secondo lui, è ansia da prestazione: ma cosa vuol dire? O sono io che non gli piaccio abbastanza ed è tutta colpa mia? Cosa posso fare? C'è un rimedio?”.

Damiana L. (Padova)

Cara Damiana, capisco la tua preoccupazione. Ecco, in sintesi, che cosa sta succedendo al tuo ragazzo e come risolvere il problema. A vent'anni la difficoltà a mantenere l'erezione ha molto probabilmente una causa psicologica. Si tratta di un'ansia acuta e incontrollabile che scatta al momento della penetrazione. In quel momento, è comprensibile che l'inesperienza e la preoccupazione di “non farcela” entrino in conflitto con il desiderio genuino che il tuo ragazzo prova per te: il risultato è un autentico terremoto di adrenalina che manda all'aria tutti i sentimenti e blocca la risposta sessuale. Una vera e propria “ansia da prestazione”.

L'ansia danneggia l'erezione perché trasforma l'uomo in uno spettatore severo, in un “giudice” della propria prestazione sessuale. Il fatto poi di non riuscire a mantenere un'erezione di qualità aumenta ulteriormente l'ansia nei tentativi successivi. L'ansia può poi essere peggiorata dall'inesperienza, come nel suo caso, o dall'incapacità di abbandonarsi e dalla paura (inconscia!) dell'intimità.

L'adrenalina blocca l'erezione perché inibisce l'attività della muscolatura liscia dei corpi cavernosi, che in condizioni normali fa sì che essi si riempiano di sangue provocando appunto l'erezione. In secondo luogo scatena un ipertono muscolare generale, che riduce la percezione delle sensazioni di piacere e mette l'organismo in uno stato d'allarme generale.

La cosa migliore è andare da un buon andrologo, o da un medico sessuologo. La terapia, in genere, prevede tre tipi d'intervento: un aiuto farmacologico, una terapia sessuologica e una psicoterapia. A volte ne basta uno solo, a volte è necessario integrarli con un approccio sinergico. L'essenziale è però non cedere mai alla tentazione di una terapia “fai-da-te”, magari consigliata dall'amico di turno, e rivolgersi invece allo specialista. Anche perché potrebbe comunque essere opportuno fare qualche esame clinico per escludere davvero qualsiasi tipo di causa fisica. Auguri di cuore!

Prevenire e curare - In che cosa consiste la terapia farmacologica?

L'obiettivo primario dei farmaci è migliorare la tenuta dell'erezione. Rispondono a questi requisiti tutti i farmaci vasoattivi oggi in commercio, come il sildenafil, il tadalafil, il vardenafil e l'avanafil. Per i giovani, in particolare, il tadalafil, 5 mg alla sera, tutte le sere, presenta un profilo d'azione molto interessante: la sua efficacia persiste. Il rapporto può iniziare in qualsiasi momento durante l'assunzione del farmaco. Ciò consente di proteggere la piena naturalezza dell'intimità, senza

doversi destreggiare sul più bello con pastiglie e pastigliette. Un aiuto può venire anche dagli ansiolitici a basse dosi, e sempre su prescrizione medica. Con una terapia personalizzata e controllata, insomma, è veramente possibile risolvere la situazione.

Se i farmaci non bastano, una terapia sessuologica comportamentale, meglio se integrata da pratiche come lo yoga o il mindfulness, aiuta a sciogliere le tensioni interiori più resistenti. Può essere efficace per sbloccare l'ansia e ridare serenità!
