

## Ansia da prestazione: perché può provocare un deficit erettivo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«35 anni io, 37 lui, insieme da tre anni. Stiamo pensando a un figlio, più io che lui, perché il tempo stringe. Dagli esami è emerso che ho difficoltà di ovulazione, mentre lui ha una fertilità perfetta. Il ginecologo ci ha proposto di stimolare l'ovulazione e di avere rapporti normali nei giorni fertili, per farla più semplice. Altro che semplice: una tragedia! Lui adesso ha molte difficoltà, di più in quei giorni. L'erezione inizia, ma non dura. Io sono disperata. Lui dice che è stufo e che gli sto rovinando la vita. Lei cosa consiglia?».

Marina F. (Mestre)

La situazione è molto delicata. Questa difficoltà di erezione ha una causa emotiva: il dover avere un rapporto "a comando", non per desiderio ma per dovere riproduttivo, può scatenare un'impennata di adrenalina, con un picco di ansia da prestazione. L'adrenalina causa vasocostrizione, con una "fuga venosa" che demolisce l'erezione prima di arrivare all'eiaculazione e all'orgasmo.

L'ansia del suo compagno sembra avere due cause: l'obbligo prestazionale, il rapporto programmato in base al tempo dell'ovulazione scandito dai farmaci, e l'obbligo procreativo, il sentirsi pressato ad avere figli quando non si sente pronto ad averli. Un binomio micidiale che può causare problemi funzionali (reversibili) anche all'uomo più sano dal punto di vista erettivo.

Le risposte terapeutiche sono diverse. Se la questione fosse solo prestazionale, è utile un farmaco come il tadalafil. Questo cugino del Viagra va assunto quotidianamente, e non prima del rapporto. Ha il vantaggio di "aiutare" l'erezione in modo più naturale e gentile, adeguato per queste forme disfunzionali. Per esempio, può aiutare un'eccellente erezione mattutina, dopo il riposo notturno, e facilitare un rapporto più sereno anche nei giorni fertili.

Il problema maggiore, tuttavia, è sul vostro diverso tempo procreativo: lei si sente pronta, anche per il pressing biologico dell'ovulazione che con gli anni perde di qualità, mentre lui si sente ancora un ragazzo e vorrebbe pensare ai figli molto più avanti. Un problema crescente nelle coppie contemporanee. Quel «gli sto rovinando la vita» è la frase cruciale. Se un figlio è visto non come un motivo di gioia, una creatura da amare e con cui proiettarsi con gusto nel futuro, ma come una scelta distruttiva, come una palla al piede, è necessario fermarsi e riflettere. Anche per rispetto del bambino che verrà. Se per lei il tempo è ansiogeno, pensi alla crioconservazione dei suoi ovociti, così si rasserena su quel fronte. Prendetevi poi una pausa per l'estate, per ricaricare le energie e rimettere un po' di leggerezza tra voi: per riscegliere se restare coppia o diventare famiglia.

---

Pillole di salute

«L'eccitazione genitale può variare secondo il tipo di pillola? Possibile che con una mi senta secca,

e con un'altra no?». ».

Chiara S. (Ferrara)

Sì, dipende dal dosaggio, dal tipo di estrogeni e dal tipo di progestinico, il "marito" dell'estrogeno.

La scelta contraccettiva va fatta su misura, pensando anche alla sessualità!

---

---