

## Eiaculazione precoce: alcol e droga non servono

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

La felicità sessuale è oggi l'obiettivo da perseguire prima e più di ogni altro. Molti giovani, stimolati dalla pervasività dei messaggi sessuali contenuti nei social media, che loro stessi alimentano, la cercano intensamente. Hanno tuttavia profonde vulnerabilità, che li espongono a delusioni cocenti e al rischio di precipitare in un vortice di negatività pericolose. Ne ho parlato venerdì 6 febbraio a Copenaghen, durante il 17° Congresso della European Society for Sexual Medicine.

Innanzitutto, proprio a causa del sesso che ammirano sui social e sui siti hard, i giovani si costruiscono un'idea del rapporto magica e onnipotente, lontana dalla realtà di un rapporto normale, ancorché appassionato. Hanno un obiettivo di performance sessuale così alto da finire per sentirsi sempre inadeguati. Il vissuto si complica se hanno un problema reale come l'eiaculazione precoce. A quel punto la perdita di autostima e di fiducia in sé diventano pervadenti, non solo a letto, ma anche nello studio e nel lavoro.

Ansia di prestazione, sentimenti di inadeguatezza, iperconcentrazione sulla durata, rendono l'uomo incapace di intimità vera, di sentire quello che la partner prova, desidera, sogna. Quando lui è troppo veloce, non c'è il tempo minimo perché lei possa arrivare all'orgasmo durante la penetrazione. Il desiderio di lei se ne va, crolla la possibilità di eccitazione, la lubrificazione è scarsa, e orgasmo addio. In almeno il trenta per cento dei disturbi sessuali femminili, lui è "causa" del problema e lei è la "portatrice del sintomo", nel senso che spesso è lei che si rivolge al medico chiedendo aiuto per lo scarso desiderio, l'eccitazione inadeguata o le difficoltà orgasmiche, ma è lui che va curato!

Tre sono i criteri principe per dire che lui è "troppo" veloce:

- un tempo di latenza tra inizio della penetrazione ed eiaculazione inferiore ai 2 minuti (un minuto o meno nei casi più gravi);
- la sensazione che l'uomo ha di non riuscire a controllare quando avere l'eiaculazione e l'orgasmo;
- lo stress che consegue al ripetersi del problema: stress, ansia e depressione, proprio per l'importanza crescente che la performance sessuale ha come paradigma di mascolinità, come fonte primaria di autostima, ma anche come fattore di potere all'interno del gruppo degli amici.

Il giovane uomo preoccupato, frustrato, deluso, tenta allora di trovare una soluzione autogestita al problema che lo tormenta: «Come posso durare di più?», «Come posso ridurre l'ansia»? Ed ecco il nuovo, urgente motivo di preoccupazione: il crescente ricorso ad alcol e cannabis come ansiolitici. La cannabis, in particolare, a torto banalizzata come droga leggera, altera il funzionamento di due nuclei cerebrali critici per la salute mentale e comportamentale: il nucleus accumbens, che media i meccanismi di ricompensa; e l'amigdala, centro motore delle quattro emozioni di comando fondamentali: desiderio, collera, ansia e panico. Risultato: se il rapporto sotto effetto di alcol e/o cannabis dura un po' di più, il ragazzo non riuscirà più a farne a meno. La ricompensa, la soddisfazione del rapporto così migliorato crea una dipendenza emotiva obbligata all'uso della droga prima del sesso. Il problema correlato è che non solo il ragazzo con eiaculazione precoce causa disfunzione sessuale nella partner, ma tende a proporle la stessa

“auto-terapia” illusoria: alcol e/o cannabis, che spesso usano insieme. La sregolazione dell'amigdala è invece responsabile del peggioramento dell'ansia da prestazione, che mina la stessa erezione; nonché della comparsa di gravi disturbi di panico, di più difficile controllo farmacologico, rispetto ai disturbi non causati dalla cannabis.

Di fronte a un ragazzo ansioso, depresso e /o con problemi sessuali, è indispensabile che il medico chieda anche: «Hai qualche problema sessuale?», «Se sì, cosa fai per superarlo?», «Usi alcol, cannabis o altre droghe?», «Li usa anche la tua ragazza?». L'eiaculazione precoce non è solo un problema di durata. E' un semaforo rosso che si accende sulla salute fisica, mentale e sessuale dei nostri ragazzi. Ancor più se le partner insoddisfatte li umiliano pubblicamente sul web. Ecco perché il problema va diagnosticato.

La cura si chiama dapoxetina, da usare insieme a raccomandazioni relative allo stile di vita: dormire almeno otto ore per notte, per ridurre l'ansia, non bere e non fumare, fare esercizio fisico quotidiano, stare normopeso. Basta parlarne con il medico di famiglia, per prevenire conseguenze anche gravi per lui, per lei e per la coppia.