

## Sesso, quando la velocità incrina il rapporto di coppia

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Che cos'è la potenza senza controllo? Questo vale nella vita come nella sessualità. Eppure almeno il 20% degli uomini italiani ha difficoltà nel controllo dell'eiaculazione. Con il risultato di essere davvero troppo veloci. Oggi ecco una buona notizia: il primo farmaco al mondo approvato per la terapia dell'eiaculazione precoce è stato presentato a Parigi sabato 11 luglio, alla Terza Consultazione Internazionale di Medicina Sessuale, che unisce gli specialisti di più alto profilo scientifico di tutto il mondo. Il farmaco si chiama dapoxetina, è disponibile su ricetta medica, in compresse, a dosi da 30 e 60 mg, da assumere con un bicchiere d'acqua una-tre ore prima del rapporto. Il cibo non interferisce con l'efficacia. Ma niente alcool, please. Il farmaco è molto maneggevole, con modesti effetti collaterali, in genere transitori.

Quando è davvero utile, la dapoxetina? Secondo i criteri diagnostici internazionali, un uomo soffre di eiaculazione precoce quando: a) il tempo che intercorre tra inizio della penetrazione ed eiaculazione (tempo di latenza eiaculatoria intravaginale, IELT) è inferiore al minuto; b) l'uomo ha scarsa (o assente) capacità di controllare il riflesso eiaculatorio; c) il problema causa forte stress e frustrazione personale e/o della partner. Un minuto?! Dirà qualcuno. Sì. D'altra parte, studi di popolazione ci dicono che la durata del rapporto sessuale, per la maggioranza della popolazione, varia tra 1 e 10 minuti, con una media di 5 minuti e 40 secondi. Non un tempo eroico, quindi, e francamente al di sotto di tanti racconti fantasmagorici, ma sufficiente perché una coppia possa avere un'ottima soddisfazione fisica, oltre che emotiva. E come si fa a misurarlo? Con un semplice cronometro, che misura il tempo dall'inizio della penetrazione all'eiaculazione. Al di là del tempo percepito emotivamente, il criterio obiettivo è utile sia per valutare la velocità reale, sia l'entità del possibile beneficio. In effetti, con questo farmaco il tempo aumenta di circa tre volte. Con un ottimo risultato se il livello basale è intorno a uno-due minuti (il criterio precedente era di un tempo normale dai due minuti in su), perché triplicandolo si arriva a una buona durata, sufficiente perché il gioco erotico possa essere più variato e divertente, e perché anche la partner possa raggiungere l'orgasmo e una piena soddisfazione fisica. Se invece la durata basale è di pochissimi secondi, anche triplicandolo si resta comunque a un livello insoddisfacente, per cui sarà probabilmente necessario integrare la terapia farmacologica con quella sessuologica. Utile peraltro anche in tutte le situazioni in cui l'uomo ha una scarsa competenza amatoriale, per inesperienza o per frustrazione, e/o in cui ci siano problemi psicologici personali e/o di coppia, causati anche dal problema sessuale.

La precocità eiaculatoria è davvero un problema? Lo è in una società in cui i bisogni fondamentali (di cibo, acqua pulita, riparo, salute primaria, educazione, lavoro) siano stati soddisfatti; in cui sia stato riconosciuto e accettato il diritto della donna ad avere piacere e soddisfazione fisica personale; in cui il piacere sessuale sia considerato un pilastro della qualità della vita adulta. In effetti, gli studi scientifici condotti sul tema ci dicono che solo il 37% degli uomini che soffrono di eiaculazione precoce ritiene di avere una qualità della vita generale soddisfacente o molto soddisfacente, contro il 61% di quelli con una normale competenza eiaculatoria. Solo il 49% ritiene di avere un buon livello di piacere fisico, contro il 76% di quelli con una competenza normale. Ben il 50% dei troppo veloci pensa che il problema mini alla radice la loro abilità

sessuale. E un notevole 26% ritiene che gli effetti negativi di questa inadeguatezza siano così forti da colpire l'autostima, la sicurezza personale, l'assertività e la fiducia in sé anche nella vita professionale e sociale. Un problema quindi che è sempre rimasto poco trattato a livello medico, e anche mediatico, ma che può invece riverberare molto negativamente sulla vita personale – sessuale e generale – dell'uomo e della sua donna. Sì, perché l'essere troppo veloci priva la donna di quel tempo minimo di stimolazione genitale per arrivare all'orgasmo: lo dimostrano diversi studi secondo i quali solo il 51% delle partner di uomini veloci raggiunge l'orgasmo, contro il 78% di quelli con tempi normali. Il problema per la coppia, tuttavia, non si limita alla riduzione del piacere. Da questa mancanza nascono infatti molti altri problemi, anche nella donna: caduta del desiderio, appannamento dell'eccitazione, secchezza vaginale, che contribuiscono, con la mancanza di orgasmo, a una crescente frustrazione, collera e irritazione personale. Un muro di vetro che isola la coppia, impedendole una vera intimità, si sviluppa tutte le volte in cui il problema non viene adeguatamente affrontato, con conseguenze tanto più negative, fino alla rottura della relazione, quando maggiore è l'intervallo di tempo fra insorgenza del problema e richiesta di aiuto medico. Anche perché molte delle "terapie" autogestite che gli uomini in silenzio mettono in atto per cercare di allungare il loro tempo erotico sono spesso non solo poco efficaci, ma addirittura negative anche per l'intimità. Per esempio, ben il 69% dichiara di pensare ad altro, e possibilmente a cose negative, pur di durare di più. Ma questo distrarsi volontariamente dall'intimità fa perdere di fatto il contatto emotivo e la sintonia fisica e sensuale con la propria donna: l'uomo non sente più, di fatto, che cosa lei desideri, a che punto sia dell'eccitazione, che cosa le piaccia di più. Il problema "tempo" diventa allora la causa, ma anche il metro di giudizio, di una scarsa o pessima capacità amatoriale. Per non parlare dell'abitudine di interrompersi per durare, "tecnica" utilizzata dal 64% degli uomini veloci, proprio quando la donna sta arrivando all'orgasmo. Uno stop che fa infuriare anche la più calma delle partner. Perché rovinarsi la vita – sessuale e, spesso, di coppia, se non perfino generale – quando è possibile ottenere una migliore durata? Attenzione, tuttavia. Durare di più è solo il prerequisito per una vita sessuale più soddisfacente. Nessuna pillola trasforma un partner mediocre in amante sublime, né trasforma un uomo senza fascino erotico in un "tombeur de femmes". Un maggior controllo dà però certamente la possibilità di sintonizzarsi di più l'uno con l'altra, per essere più creativi e divertenti, più capaci di condividere il piacere, fisico ed emotivo, e di regalarsi un'intimità erotica davvero di qualità. Quanto prima si affronta il problema, all'inizio di una storia, per non logorarsi tra recriminazioni e rimpianti, tanto maggiore è la probabilità di trovare insieme una migliore sintonia. Perché ci vuole più controllo per amarsi meglio e di più.