

# Le tre principali angosce maschili

Oggi gli uomini sono più vulnerabili sul piano emozionale e sessuale. E confessano con maggiore facilità le loro debolezze. Marco Rossi, psichiatra, sessuologo e fondatore del Centro di Medicina sessuale di Milano, traccia una mappa delle loro preoccupazioni

## Eiaculazione precoce

È la più frequente disfunzione sessuale maschile: almeno l'80% degli uomini ne hanno avuto almeno un episodio nel corso della vita. Nella sua definizione non si fa riferimento, come di solito si crede, a tempi limiti o numero minimo di "spinte pelviche", concezioni queste piuttosto antiquate, ma solo all'incapacità di avere un controllo dell'eiaculazione e comunque prima che la persona lo desideri. Secondo uno schema "classico", comunque, si divide in due tipi: prima della penetrazione (ante-portas), entro 15 secondi, oppure immediatamente dopo (post-portas), entro i 15-30 secondi o 15 spinte pelviche. Con un tempo di eiaculazione oltre i due minuti, non si può già più parlare di precocità. Le cause possono essere organiche (infiammazioni, anomalie dell'organo genitale, malattie neurologiche o genetiche...) o psicologiche. Tra quest'ultime, un tentativo di difendersi dall'ansia generata dalla sessualità e, in particolare, dalle intense sensazioni erotiche che precedono l'orgasmo. "La preoccupazione alla base di questo meccanismo può derivare da elementi conflittuali risalenti all'infanzia, ostilità verso la donna, prime esperienze sessuali traumatiche e conflitti di coppia, paura del rifiuto e ansia di prestazione", precisa Marco Rossi. Chi soffre di questo disturbo pensa, sbagliando, che un uomo "sessualmente attivo" debba mantenere l'erezione a lungo. Può anche derivare da una reazione anomala a problemi sessuali della donna, come la scarsa lubrificazione, il vaginismo, la dispareunia (dolore durante il rapporto sessuale): le problematiche femminile distruggono le sicurezze del maschio, che reagisce con un rapporto affrettato e non controllato. Parlarne è il primo passo per sistemare le cose. Anche qualche esercizio può aiutare (vedere pag. 102).

## Deficit di erezione

Si tratta di un disturbo sessuale caratterizzato da un ritardo involontario del riflesso eiaculatorio, nonostante una stimolazione lunga e adeguata. Raramente ha base organica. Le radici sono in genere psicologiche, indice della difficoltà a vivere serenamente il rapporto con il partner (ansia da prestazione). L'esperienza di perdere una parte di sé (lo sperma), inoltre, può risultare ansiogena per alcuni uomini, come può esserlo l'esperienza dell'eiaculazione, associata all'orgasmo, e quindi alla perdita di controllo. L'eiaculazione ritardata tende ad allungare i tempi degli incontri sessuali e, se per l'uomo non è scontato il raggiungimento dell'orgasmo, per la donna il rapporto può essere pesante e doloroso, facendo sentire entrambi delusi e in colpa. "L'uomo, in particolare, si sente incapace di dimostrare la propria virilità", puntualizza Rossi, "perché fin da piccolo è stato abituato a vedere nell'organo sessuale la prova della propria esistenza e la possibilità di essere riconosciuto e amato". Oggi i farmaci per l'erezione hanno cambiato il modo di approcciarsi al problema: danno certezza dell'erezione e infondono sicurezza. Una fiducia sulla quale iniziare poi una buona terapia psicologica.

li

ale ca-  
lonta-  
nono-  
nga e  
e orga-  
psico-  
à a vi-  
con il  
ione).  
arte di  
sultare  
, come  
iacula-  
mo, e  
controllo.  
e ad al-  
tri ses-  
contato  
no, per  
ere pe-  
sentire  
l'uomo,  
pace di  
", pun-  
da pic-  
re nel-  
a della  
bilità di  
Oggi i  
o cam-  
al pro-  
rezione  
fiducia  
buona

## Dimensione del pene

“Non c'è uomo che non se lo sia misurato e confrontato con gli altri uomini”, afferma Rossi. “Per i maschi è un cruccio e una lotta costante riuscire ad accettare le proprie dimensioni”. Un tormento piuttosto inutile, visto che non esiste una misura “minima” o “normale” (la media italiana si assesta attorno ai 12,5/13 cm in erezione) né tra la lunghezza e il piacere provato dalla partner, in quanto la vagina è un organo elastico e capace di adattarsi a ogni misura. Resta il fatto che oggi, nella società dell'immagine e dell'effimero, sempre più uomini chiedono allo specialista un intervento chirurgico per allungare il pene e aumentarne il diametro. “L'operazione è l'unico mezzo efficace per avere dai due ai quattro centimetri in più”, aggiunge l'esperto. “Creme e dispositivi che vengono pubblicizzati non sono affatto efficaci”. Ma chi pensa di averlo troppo piccolo è stato preso in giro da bambino e non ha dimenticato queste umiliazioni? “Non necessariamente”, risponde Rossi. “Anzi. I traumi si superano. Del resto fa parte della natura dell'uomo analizzare, misurare e confrontare il proprio fallo. Si inizia a 10-11 anni, non appena si sviluppa una coscienza sessuale”. V.C.S.P.O.

