

UN RAPPORTO TROPPO LUNGO NON PIACE

Se l'eiaculazione precoce porta molte donne a sentirsi frustrate, in quanto ostacola il raggiungimento del piacere, questo non significa che un rapporto troppo lungo dovuto a una difficoltà nell'arrivare all'orgasmo del partner sia da preferire. «Secondo gli studi, la durata ideale della penetrazione è di circa 7 minuti, anche se tendenzialmente oggi il tempo è di circa 2-3 minuti» afferma il dottor Rossi. «Oltre, la donna può provare dolore e fastidio a livello fisico e frustrazione e spesso anche disperazione, in quanto non si sente all'altezza del proprio uomo, pensando di non essere desiderabile o eccitante».



Se dipende dall'ansia da prestazione

Non sempre la conseguenza dell'ansia da prestazione è l'eiaculazione precoce. Uno stato ansioso prima del rapporto può provocare il disturbo contrario, specie in chi vive il raggiungimento dell'orgasmo come l'impossibilità di controllare il corpo.

■ L'eiaculazione ritardata può manifestarsi negli uomini che tendono a voler controllare ogni azione durante il sesso e a non perdere i propri freni. «Queste persone non riescono a godersi l'amore perché è come se uscissero dal proprio corpo e controllassero da fuori ogni dettaglio e per questo non lo vivono in modo libero» spiega il dottor Rossi. «Ciò può portare a diminuire di fatto l'eccitazione e a ostacolare il raggiungimento dell'orgasmo».

■ Secondo alcuni studiosi, l'eiaculazione ritardata sarebbe la diretta conseguenza di un consumo di pornografia sempre più frequente. «Ormai è sempre più facile accedere a questi materiali, che propongono un sesso estremo. Di fronte a scene di questo tipo, gli uomini sembrano non essere più soddisfatti dai rapporti "normali"» dice il dottor Rossi.

■ Anche l'associazione dell'emissione dello sperma con il concepimento può essere un limite a livello psicologico, così come i traumi del passato associati al sesso.

Se è colpa di donne troppo emancipate

Troppo emancipate, troppo sicure di se stesse e con troppe pretese sotto le lenzuola. L'aggressività della donna nel sesso è considerata da molti uomini uno dei motivi principali per cui non riescono a vivere bene il momento del rapporto, rendendoli insicuri delle proprie doti amatorie. Un'insicurezza che potrebbe portarli a fallire e che viene combattuta con un eccessivo controllo, con tutto quello che ne consegue.

■ «È vero che le donne sono sempre più esigenti e spesso anche dominatrici nel sesso» afferma il dottor Rossi. «Ma l'uomo di frequente non fa nulla per non essere "assalito". Lasciarsi intimorire è un passo da non commettere, mentre è importante comprendere quello che desidera l'altro e fare di tutto per soddisfarlo. L'uomo non deve avere paura di una donna molto emancipata. Spesso, anzi, è un valore aggiunto che riesce a rendere divertente e sano il rapporto».

Se è legata a disturbi fisici

Fingere l'orgasmo è un atto volontario "deciso" dalla mente, ma alla base di un'eiaculazione ritardata ci possono essere disturbi fisici legati a cause neurologiche (tumori o traumi del midollo, sclerosi multipla, morbo di Parkinson, neuropatie), endocrino-metaboliche (ipotiroidismo, diabete) o chirurgiche (interventi nei distretti addominale, pelvico o perineale).

■ Senza dimenticare i farmaci, come alfa-bloccanti, adrenergici, neurolettici, narcotici, antiemetici come la metoclopramide e antidepressivi triciclici e serotoninergici. Anche droghe e alcol possono impedire l'orgasmo.

L'IMPORTANZA DI COMUNICARE

In che modo è possibile tornare a vivere bene il sesso senza ricorrere alla simulazione? Per il dottor Rossi vale sempre la solita regola: comunicare tra partner. «È fondamentale capire se il problema sia dovuto a un disturbo fisico» sottolinea Rossi. «Una volta esclusa una causa di questo tipo, è bene affrontare la questione insieme. Può essere utile consultare un sessuologo, ma la prima cosa è cercare la causa dentro di sé senza vergogna».

*Servizio di Alessia Lucchese.
Con la consulenza del dottor Marco Rossi,
sessuologo e psichiatra a Milano.*