

## Domande e risposte

**D - Ho 17 anni e a differenza dei miei amici non sento un gran desiderio sessuale per le ragazze che conosco: devo preoccuparmi? Cosa posso fare?**

**R-** Lo sviluppo sessuale di ogni individuo segue tempi e ritmi assolutamente personali e può quindi esprimersi con modalità ed intensità differenti e variabili: non devi preoccuparti se qualche tuo amico ha raggiunto la consapevolezza del proprio desiderio prima di te o se ha già sperimentato il rapporto sessuale completo; presto anche per te la spinta ormonale comincerà a farsi udire e qualche ragazza ti farà sognare l'amore. Abbi pazienza!

**D - Ho 30 anni e da qualche tempo noto che il mio desiderio sessuale a volte diminuisce tanto da non farmi cercare l'occasione per un rapporto sessuale o da farmi rifiutare una proposta accattivante. Non sono sposato e non ho una partner fissa.**

**R-** Il problema che sottoponi è piuttosto frequente e le cause di questo andamento altalenante del desiderio sessuale possono essere molto diverse e non sempre particolarmente profonde. Vorrei chiederti se sei soddisfatto del tuo stile di vita sentimentale o se il tuo progetto di vita contempla la possibilità di un rapporto affettivo stabile e appagante: se così fosse, una possibile causa della tua stanchezza sessuale andrebbe cercata proprio in quel bisogno di stabilità che fino ad oggi non si era affacciato nella tua vita. Rifletti su ciò che desideri realmente per il tuo futuro: un po' di chiarezza potrà aiutare il tuo desiderio sessuale a stabilizzarsi.

**D- Sono sposato da molti anni e il desiderio sessuale nei confronti di mia moglie è andato scemando nel tempo: non mi sono mai preoccupato della situazione fino a quando mi sono accorto che passavano mesi senza avere un rapporto. Cosa posso fare per tornare come prima? Ho 57anni.**

**R-** Sono molte le cose che puoi fare: tra queste la più importante è parlarne con tua moglie. Come mai ti ha assecondato in questa operazione di lento spegnimento del desiderio sessuale? Nel rapporto di coppia è fondamentale condividere sia i momenti piacevoli che quelli spiacevoli e, soprattutto nella sfera della sessualità, è importante non trascurare quei segnali che potrebbero essere di inconsapevole disagio relazionale o personale. Cerca di affrontare con tua moglie questa realtà e invitala a condividere con te la ricerca delle cause che l'hanno provocata e le possibili strategie per risolverla.

**D- Per capire se sono ancora normale ho deciso di cercarmi un'amante: con mia moglie infatti non provo alcun desiderio sessuale. Può essere una soluzione?**

**R-** Dubito che lo sia. Non è la morale che mi spinge a metterti in guardia, ma le rilevanti implicazioni psicologiche legate alla scelta di una tale "strategia" terapeutica. Se ami ancora tua moglie e ne sei ricambiato, considera la possibilità di individuare insieme a lei i

motivi di questa assenza di desiderio sessuale: uscire dalla coppia non ti garantisce la certezza di risvegliare il tuo desiderio sessuale, ma ti garantisce il rischio di giungere a compromettere definitivamente la relazione affettiva con tua moglie. Se per lei non provi più nulla, forse è importante che tu ti assuma la responsabilità di riconoscere questa realtà, agendo di conseguenza.

**D- Quando ripenso ai miei 18 anni e ai grandi turbamenti sessuali che vivevo, mi rattristo molto: oggi che ho 50 anni mi sento un vecchio destinato a non concludere più granchè.**

R- La depressione è grande nemica della sessualità. Il tono della tua domanda mi fa pensare che tu stia vivendo un momento particolarmente difficile. Vorrei consigliarti di non indulgere nel ricordo del buon tempo che fu, ma di affrontare invece le cause della tua crisi depressiva. Magari con l'aiuto di uno psicologo o psicoterapeuta.

**D- E' normale che un uomo di 25 anni non provi alcun desiderio sessuale per le donne che incontra o che conosce? A volte penso di essere omosessuale anche se non provo alcuna attrazione neppure per gli uomini.**

R- Come ben saprai il criterio di "normalità" è estremamente relativo e soggettivo: non lo useremo quindi per cercare di dare una risposta al tuo quesito, ma cercheremo invece di indicarti alcuni spunti di riflessione. Sei proprio sicuro di non provare mai alcun desiderio per un'altra persona? E' sempre stato così? Come mai questa situazione è diventata un problema per te? Vorrei rassicurarti ricordandoti che non esiste un desiderio sessuale "normale", ma comprendo la tua preoccupazione che mi spinge a consigliarti di approfondire con uno specialista i tuoi dubbi e le tue paure.

**D- Sono alla mia prima esperienza sessuale e ho 18 anni. A volte mi succede di non avere un'erezione sufficiente per la penetrazione e la mia ragazza ci resta male. Io allora mi arrabbio e la riaccompagno a casa.....**

R- Credo di capire che i vostri rapporti sessuali avvengano in automobile: questa purtroppo è una situazione molto frequente che produce uno stato ansioso, sottovalutato fino a quando non compaiono i primi segnali di disagio che possono manifestarsi proprio con una perdita parziale dell'erezione. Ti consiglio di non arrabbiarti con la tua ragazza ma di affrontare con lei serenamente la situazione: tentate di individuare un'alternativa all'automobile e di vivere l'intimità sessuale in un luogo che vi consenta di essere più rilassati e disponibili l'uno nei confronti dell'altro.

**D- Durante i preliminari non ho alcun problema: mi sento coinvolto ed eccitato e l'erezione è pronta e soddisfacente. Quando inizio la penetrazione però sento improvvisamente un gran freddo in tutto il corpo e perdo erezione ed eccitazione. Ho 30anni e fino ad un anno fa stavo benissimo.**

R- Cosa è accaduto un anno fa? La situazione che mi descrivi sembra avere un'origine traumatica che potrebbe spiegare questa intensa reazione di rifiuto al coito. Non è raro infatti che si sottovaluti qualche episodio che in realtà può aver turbato profondamente il nostro equilibrio. Se non troverai nella tua memoria alcun episodio significativo, cerca di

individuare insieme alla tua compagna eventuali motivi di tensione che possono aver contribuito, proprio perchè non esplicitati, al mantenimento di uno stato di conflitto tra di voi. Se anche questa ricerca risulterà infruttuosa, rivolgiti ad uno specialista sessuologo che ti possa aiutare.

**D- Ho 45 anni e sono sposato da 15. Sono sempre stato infedele nella convinzione che i miei tradimenti, solo sessuali, non avrebbero influito sul rapporto con mia moglie che amo teneramente. Oggi mi trovo coinvolto in una relazione che mi vede fallire in ogni rapporto sessuale: la mia compagna mi rassicura ,ma io ormai non penso ad altro. Con mia moglie non ho invece alcun problema.**

R- La tua situazione non è rara: sono parecchi gli uomini che ritengono di poter gestire separatamente sesso e sentimenti continuando per anni ad investire una grande quantità di energie per impedirsi di provare un sentimento d'amore per le compagne del momento. Un giorno però succede di distrarsi un attimo e di ritrovarsi coinvolti emotivamente in una relazione che smette d'essere solo sessuale, diventando ingombrante. Ecco caro amico ciò che credo ti sia successo: fai un po' di ordine nella tua vita affettiva e vedrai che la sessualità non ti darà più problemi.

**D- Da due anni non riesco più di avere rapporti sessuali per via vaginale con mia moglie perchè perdo l'erezione. Dopo un periodo di depressione abbiamo provato con i rapporti anali che sono soddisfacenti per entrambi e che non mi danno alcun problema. Devo preoccuparmi?**

R- Non esiste problema dove esiste condivisione e piacere per entrambi i partners. Esistono probabilmente motivi psicologici che scatenano la tua reazione di rifiuto alla penetrazione vaginale, ma credo che la vostra ricerca di un modo adeguato per superarli sia la prova migliore dell'inutilità , in alcune situazioni molto particolari, di un approfondimento psicoterapeutico dell'origine del sintomo sessuale.

**D- Non ho mai avuto un grande interesse per il sesso, neppure quando ero un ragazzo e mi sentivo costretto a dimostrare una prestanza sessuale che non avevo. Oggi che sono arrivato ai quarant'anni, al disinteresse si è aggiunta una serie di fallimenti piuttosto preoccupante: l'andrologo mi ha consigliato una terapia sessuologica non avendo riscontrato alcun problema organico. Come può una terapia trasformarmi in un "mandrillo"?**

R- Nessuna terapia ha il potere di trasformare la personalità di un individuo, per fortuna... Ciò che le terapie sessuologiche possono realizzare è l'esplicitazione di quelle potenzialità presenti nell'individuo che sono rimaste inesprese per vari motivi. Nella tua situazione potrebbe essere utile comprendere cosa abbia prodotto il sintomo del deficit erettivo compromettendo una situazione sessuale forse non brillante ma accettata e accettabile. Segui il consigli dell'andrologo senza aspettative miracolistiche ma con la fiducia di poter recuperare la tua serenità psicosessuale.

**D- Non ho mai avuto un rapporto sessuale anche se ho già 32 anni: il mio problema è la paura di fare una brutta figura. I miei amici credono che io sia un grande**

**conquistatore e le ragazze fanno continue battute sulle mie presunte doti sessuali. Se sapessero che sono ancora "vergine" non ci crederebbero.**

**R-** La paura che ti ha bloccato finora è sicuramente significativa visto che hai preferito restare ai margini del campo di gioco piuttosto che rischiare di perdere la partita. Sono profondamente convinta che le persone dovrebbero essere allenate a perdere più che a vincere ad ogni costo il campionato :questo creerebbe molti meno problemi di insicurezza e inadeguatezza. Ora devi riflettere su ciò che desideri fare della tua vita futura: vuoi assumerti il rischio di un fallimento o preferisci continuare i tuoi allenamenti in vista di un campionato che probabilmente non giocherai mai?

**D- Sono sposato da pochi mesi ma ancora non abbiamo avuto un rapporto completo perchè al momento buono io perdo l'erezione. Mia moglie è molto comprensiva ma io sono angosciato e ormai tento di evitare qualsiasi momento d'intimità.**

**R-** I matrimoni cosiddetti "bianchi" sono molto più numerosi di quanto tu possa immaginare e per questo tipo di situazione problematica le terapie sessuologiche offrono un valido aiuto per individuare tempi e modi di risoluzione. Molto spesso l'origine di questi problemi va ricercata nella componente ansiosa legata sia all'inesperienza della persona che al desiderio di offrire una prestazione indimenticabile alla partner. Ti consiglio di evitare i tentativi finalizzati solo alla penetrazione e di orientarti invece verso la scoperta delle sensazioni piacevoli e rilassanti che può offrire ad entrambi il contatto e l'esplorazione corporea. Scoprirai in questo modo le grandi potenzialità comunicative dell'intimità superando l'ansia che ora ti blocca.

**D- Soffro di eiaculazione precoce: non ho mai avuto rapporti completi ma durante il petting, appena la mia ragazza mi tocca i genitali, arrivo all'orgasmo. Ho 19anni .**

**R-** Diagnosticare l'eiaculazione precoce non è così semplice e solitamente si può parlare di difficoltà nel controllo dell'eiaculazione quando l'uomo ha già sperimentato più rapporti sessuali completi. Nel tuo caso e per l'età che hai una diagnosi di questo tipo risulta piuttosto impropria. Ciò che mi sento di consigliarti è di evitare di condividere l'intimità con la tua ragazza in situazioni e luoghi che possano favorire una risposta ansiosa da parte tua che potrebbe manifestarsi con il bisogno di concludere rapidamente il momento. Sei ancora in fase di apprendimento ed è importante che queste prime esperienze vengano vissute con serenità.

**D- Il mio problema è di durare troppo poco: quando mi masturbo posso andare avanti fin che voglio; quando sono con mia moglie invece bastano poche spinte per concludere. Ho37anni e la mia prima volta (e molte altre dopo) è stata con una prostituta vent'anni fa circa.**

**R-** Si chiama imprinting quel meccanismo che sulla base di un'esperienza vissuta precocemente da' un'impronta precisa al successivo sviluppo della persona in quel particolare ambito della sua vita. Il tuo imprinting sessuale è avvenuto attraverso esperienze con prostitute che ti hanno abituato ad un amore rapido ed egoistico ,basato esclusivamente sul tuo piacere personale. Molto probabilmente, nel rapporto con tua

moglie hai trasportato queste modalità apprese in giovane età non riuscendo a modificare il tuo comportamento sessuale. Tranquillizzati: esistono tecniche comportamentali che consentono di modificare l'apprendimento originario trasformandolo molto positivamente.

**D- Ho 28anni e cambio spesso ragazza: con alcune non ho alcun problema, con altre invece mi capita di non riuscire a controllare l'eiaculazione... Da cosa dipende?**

**R-** E' difficile dirlo, ma proviamo a fare qualche ipotesi. Solitamente quando si verifica una situazione di questo tipo si può immaginare che la persona si trovi emotivamente in difficoltà con un particolare tipo di donna, oppure che solo in situazioni di tranquillità psicologica la prestazione sessuale possa essere effettuata al meglio della capacità. Prova a riflettere sulle situazioni che ti hanno creato disagio e cerca di individuarne il denominatore comune: attraverso questa operazione potrai riconoscere meglio i tuoi "punti deboli" e quindi affrontarli.

**D- Da qualche tempo mi succede una cosa strana: non riesco più di eiaculare in vagina. Il tutto è cominciato quando mia moglie ha espresso il desiderio di avere un bambino, desiderio che io sento poco anche se non ho motivo per oppormi.**

**R-** Nella tua domanda c'è già la traccia per la risposta che forse hai già intuito. Sembra di poter ipotizzare che la mancata eiaculazione abbia il significato di un simbolico rifiuto della paternità che non vuoi o non puoi esprimere diversamente, forse per non ferire tua moglie o forse perchè tu stesso non ne sei del tutto consapevole. Non è quindi nella direzione delle tecniche sessuologiche che devi orientarti, ma verso l'analisi dei motivi psicologici che ti portano al rifiuto della paternità. Parlane con tua moglie, saprà capirti e aiutarti.

**D- Credo di avere tutti i problemi sessuali maschili: ho cominciato con un problema di erezione non soddisfacente, ho continuato con una eiaculazione poco controllabile, e ora non eiaculo più del tutto: nel frattempo una moglie mi ha lasciato e la seconda minaccia di fare altrettanto se non affronterò seriamente i miei problemi.**

**R-** Cos'altro deve succedere perchè tu ti decida ad affrontare la situazione? Pur non condividendo i ricatti affettivi credo che la tua seconda moglie abbia ragione nel metterti alle strette: hai vissuto anni con il peso di questi problemi riversandoli anche sulle tue partners per il timore di uscire allo scoperto e affrontare un lavoro su te stesso. Oggi non puoi più tergiversare. Coraggio, sei ancora in tempo!

**D- E' una sensazione bruttissima quella che provo: mi sembra di essere sempre in procinto di arrivare all'orgasmo senza riuscirci mai: l'unico modo in cui arrivo tranquillamente all'eiaculazione è attraverso l'autoerotismo.**

**R-** Ho sentito molte volte descrivere questa situazione di disagio e sempre con la stessa tristezza che colgo nelle tue parole. Il problema dell'assenza di eiaculazione non è fortunatamente insolubile, soprattutto nei casi come il tuo in cui esiste già una situazione in cui l'eiaculazione avviene. Solitamente queste situazioni richiedono un intervento terapeutico che associ alle tecniche comportamentali l'analisi dei motivi profondi che hanno condizionato l'evoluzione sessuale della persona. Ti invito quindi a non disperare: la soluzione è possibile.

**D- Da sei mesi circa mi succede una cosa strana che mi sta turbando non poco: vorrei fermare tutte le donne che incontro per strada e proporre di avere un rapporto sessuale con me. Sono sempre stato piuttosto timido e tutto questo mi spaventa perchè devo sforzarmi per non agire contro le regole sociali che io stesso condivido. Ho 26anni.**

**R-** Caro amico gli elementi che mi fornisci sono troppo pochi per costruire un'ipotesi interpretativa del tuo problema, ma ti invito comunque a riflettere su alcuni elementi: è accaduto qualcosa nella tua vita che abbia potuto procurarti una sofferenza profonda? Sei stato lasciato dalla donna che amavi ? che tipo di educazione sessuale hai ricevuto in famiglia? Quando si verifica una situazione come quella che descrivi, diventa importante analizzare le cause profonde che possono aver scatenato una reazione che tu stesso riconosci come anomala. E' proprio da questa tua consapevolezza che si può trarre motivo di tranquillità: altra questione sarebbe se tu considerassi questa situazione assolutamente naturale.

**D- Mi vergogno un po', ma sono anche preoccupato e allora preferisco chiedere... E' normale desiderare di avere più rapporti al giorno con la propria donna? Il fatto è che io se non lo faccio almeno due o tre volte al giorno, mi sento male; sento una tensione ai genitali e un calore in tutto il corpo che mi innervosisce. Sono anormale? Mia moglie non sembra scontenta, ma io mi sento un po' esagerato.**

**R-** La situazione che descrivi sembra essere abbastanza al limite, ma non per il numero di rapporti quotidiani, bensì per la situazione di disagio che tu avverti nel non poterti "dimenticare" almeno per un giorno della tua sessualità. Prova ad indirizzare le tue energie in qualche attività che ti impegni non solo intellettualmente ma anche fisicamente; cerca di modificare i rituali che solitamente preludono all'intimità con tua moglie: se il rapporto avviene ad una certa ora, cerca di impegnarti proprio a quell'ora in qualcosa di interessante che possa sostituire adeguatamente il rapporto sessuale. Tranquillizzati e usa qualche tecnica di rilassamento: a volte ridimensionare l'ansia giova anche per questo tipo di "problema".

**D- Ho 15 anni e mi masturbo molto spesso, forse troppo. Ho sentito dire che potrei danneggiare gli organi genitali, ma non so proprio resistere alla tentazione....**

**R-** Per prima cosa vorrei dirti che la masturbazione non danneggia i genitali: l'autoerotismo non ha alcuna controindicazione ma può essere un sensibile segnalatore delle difficoltà relazionali di un adolescente. Infatti, non è la sperimentazione sessuale in sé che deve preoccupare, ma l'utilizzo che l'adolescente ne può fare per isolarsi dalla realtà. Quindi non temere di "rovinarti", ma non trascurare i rapporti con gli altri.