

**L'EIACULAZIONE PRECOCE**

Si definisce come disturbo sessuale una manifestazione di pensieri, emozioni e comportamenti all'interno dell'area sessuale che è considerata sgradevole dal soggetto e tende ad automantenersi. Nel caso dell'eiaculazione precoce l'uomo tende a riferire di avere poco o nessun controllo sulla propria risposta orgasmica, che vorrebbe ritardare ma non riesce, e quindi invece che essere cercata attivamente come momento di intenso piacere, viene temuta. Avviene spesso che quindi, nonostante la reazione fisiologica sia regolare e coinvolga i normali neurotrasmettitori legati al piacere fisico, l'esperienza non sia "vissuta" come piacevole dal soggetto, perché non voluta in quel momento. Così si tinge di delusione e amarezza tutta l'intimità.

**LE REGOLE DELL'EVOLUZIONE**

L'incidenza e l'influenza del disturbo è principalmente collegata ai rapporti con l'altra persona, più che all'autoerotismo. Il soggetto è spesso alle prese con vissuti di inadeguatezza e con forti timori di deludere l'altro, di essere giudicato, deriso o abbandonato. Questo crea un clima fortemente ansiogeno, con l'attivazione di canali neurologici legati alla paura che inibiscono le possibilità di rilassarsi, sentire le variazioni dei segnali corporei e quindi modulare percezione e movimenti. A livello spinale, il circuito neuronale della paura prende il sopravvento su quello sessuale, così come avviene nelle problematiche di impotenza, in quanto gerarchicamente superiore. Si tratta di sistemi dell'organismo che sono rimasti tali da millenni. Se ad esempio ci fossimo dedicati in una foresta a un rapporto sessuale e a un certo punto si fosse presentato un predatore, invece di continuare l'attività così piacevole, ma diventata pericolosa, avremmo dovuto subito interromperla per essere in grado di lottare o scappare. L'evoluzione ha favorito un meccanismo per velocizzare al massimo l'interruzione del rapporto sotto lo stimolo della paura, e tale meccanismo si esprime

La sensazione di mancato controllo porta a temere il piacere invece di cercarlo e tinge l'intero rapporto di amarezza e frustrazione.

L'evoluzione ha favorito la sensazione di paura rispetto a quella del piacere: così i blocchi emotivi hanno preso il posto dei predatori dei nostri antenati.

La terapia si focalizza sull'aumentare la capacità di concentrarsi sulle sensazioni corporee invece di evitarle, con un addestramento che comprende tecniche mansionali specifiche da fare a casa. Si lavora anche sulla risoluzione dei circoli viziosi relazionali che possono aggravare e mantenere il problema, sulla comunicazione poco efficace, i sensi di colpa e le ostilità con il partner o sull'ansia da prestazione: per questo a volte è opportuno che il percorso coinvolga la coppia. In alcuni casi può risultare necessario un percorso più profondo, di stampo psicoterapeutico, per esplorare alcuni schemi e rappresentazioni disfunzionali di sé o dell'altro, quando la sessualità è solo una delle aree in cui si esprimono.

attraverso l'eiaculazione precoce o un calo repentino di erezione a seconda del punto in cui l'uomo si trova lungo il percorso dell'eccitazione.

**GLI ASPETTI TERAPEUTICI**

I soggetti più inclini a soffrire di un disturbo di eiaculazione precoce, di entità lieve o grave, sono in genere persone con immaginazione molto intensa, che anticipa in modo vivido la realtà. L'eccitazione sembra legata più al vissuto immaginativo che non all'esperienza concreta che il soggetto sta vivendo e cresce a gradini improvvisi e molto elevati. Contemporaneamente la sensazione del soggetto di non riuscire a contenere tale eccitazione lo spinge a mettere in atto strategie di evitamento: cercare di distrarsi e allontanarsi dalle proprie sensazioni corporee. Qui si instaura il circolo vizioso, poiché l'unica possibilità per il soggetto di acquisire anche solo un lieve livello in più di controllo è legato al suo essere presente a se stesso e alle sue sensazioni, imparando a distinguerne le sfumature e a rilassare e contrarre i muscoli, oltre che il respiro, per modularne l'intensità. È interessante notare che spesso il più semplice e immediato mezzo di controllo, fermare o rallentare le spinte coitali, non viene utilizzato poiché il soggetto è spesso spostato su aspettative e bisogni dell'altro e non sente il permesso di modulare l'andamento del rapporto anche sui propri bisogni.

L'ansia da prestazione ha come teatro quello che dovrebbe essere il nostro rifugio, le mura di casa, e si genera anche se il partner è gentile e premuroso. Il soggetto reagisce come se potesse essere ferito terribilmente con la delusione per una mancata prestazione sessuale perché i meccanismi ansiosi che si innescano hanno origine in timori antichi e profondi.