

“Dottoressa ho perso l’erezione....sono impotente?”

Tutti gli uomini a cui ciò è accaduto, anche solo una volta nella vita, si sono posti invariabilmente la stessa domanda, sto diventando impotente? E ciò a prescindere dal livello di sicurezza in se stessi e nelle proprie “capacità amatorie”.

Alcune volte può bastare uno squillo del telefono, un pensiero sulla giornata appena trascorsa o su quello che si dovrà fare il giorno dopo o anche soltanto un momento di stanchezza fisica e quello che era iniziato come un momento di intimità con la propria compagna sfuma all’improvviso e da lì...il panico.

Come episodio isolato un calo dell’erezione non deve assolutamente preoccupare, infatti in ambito sessuologico viene considerato da qualsiasi professionista come un evento del tutto normale, evento che appunto può dipendere dalla stanchezza, dall’interferenza di qualche altro pensiero che “distrae” da ciò che si stava facendo o semplicemente dal fatto che, al contrario di come gli stereotipi culturali possano portare a pensare, anche l’uomo può, per una sera, non provare un grande desiderio.

Il vero problema nasce nel momento in cui questa sporadica situazione viene drammatizzata all’interno della coppia, da entrambi i partner o da uno dei due, se si inizia a dare a quell’unico momento più peso del necessario, l’intimità di coppia inizierà ad essere vissuta con ansia, l’uomo inizierà a chiedersi ad ogni nuovo approccio se riuscirà ad avere un rapporto con la sua compagna ed inizierà a scrutare ogni suo movimento, quasi a guardarsi dall’esterno.

Può nascere in questo modo un circolo vizioso, per cui più si prova ansia, più aumentano le probabilità che la situazione si ripeta, esattamente come un cane che si morde la coda.

Il vero evento da scongiurare è quindi lo sviluppo dell’ansia da prestazione che è una delle cause del deficit erettile, l’uomo dovrebbe imparare a capire che non può aspettarsi sempre e comunque un buon funzionamento se, quando si trova in intimità, la sua mente è affollata da altri pensieri e preoccupazioni e quindi dovrebbe vivere una defaillance per ciò che è, una cosa che può succedere assolutamente a tutti gli uomini senza lasciare alcuno strascico.

In tutto ciò il ruolo della donna è molto importante, perché se, come dicevo, lei per prima drammatizza l’accaduto, non farà altro che accrescere le preoccupazioni del suo compagno; dovrebbe invece mostrarsi molto dolce e comprensiva, per nulla preoccupata per ciò che è successo e non forzarlo subito nel tentativo di un nuovo rapporto, in quanto, di solito, questi tentativi sono destinati a fallire, con il solo risultato di aumentare la peggiore nemica dell’amore erotico: L’ANSIA.

Quando però l’incapacità di raggiungere o di mantenere l’erezione non è un semplice incidente di percorso, dovuto ai piccoli stress della vita quotidiana,

quando è tutt'altro che sporadica, ma inizia a presentarsi più frequentemente, è invece consigliabile, dopo aver effettuato una visita andrologica, indispensabile per escludere delle cause organiche, chiedere il supporto di uno psicologo sessuologo che potrebbe aiutare a comprendere le dinamiche psichiche da cui si originano le disfunzioni sessuali e quindi a superarle.

Dott.ssa Emanuela Federico
Psicologa, Consulente in sessuologia
emanuela.federico@sessuologia-psicologia.it
www.sessuologia-psicologia.it