



Dottor Emiliano Toso

IL PIACERE SENZA STRESS

Come superare l'ansia da prestazione sessuale



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Dottor Emiliano Toso

IL PIACERE SENZA STRESS



Sommario

Prefazione	9
------------	---

Parte Prima

Definizione di “ansia da prestazione sessuale”	14
Conseguenze dell’ansia da prestazione sessuale	21
Cause dell’ansia da prestazione sessuale	32

Parte Seconda

Strategie per affrontare l’ansia da prestazione sessuale	62
Psicoeducazione	67
L'apparato sessuale maschile	74
L'apparato sessuale femminile	83
Strategie di gestione dell’ansia	94
Controllare la tendenza a preoccuparsi eccessivamente	123
La ristrutturazione cognitiva	126
Rompere il legame condizionato tra prestazione sessuale e ansia mediante l’esposizione	136
Affrontare il sesso senza ansia sfruttando il principio del modellamento	147
Migliorare l'autostima	150
Apprendere lo stile di comportamento assertivo	154
Un aiuto dalla chimica	160
Fiori ed erbe	167

Parte Terza

Consigli utili per il/la partner	172
Appendice A - Psicoterapia cognitivo-comportamentale	178
Appendice B - Componenti della reazione di attacco e fuga	182
Appendice C - Principali pensieri disfunzionali connessi all’ansia da prestazione sessuale	186
Appendice D - Il condizionamento classico	190
Appendice E - Modello cognitivo dell’ansia	194
Lecture consigliate per l’approfondimento di alcune tematiche trattate	196
Riferimenti bibliografici	198



Definizione di “ansia da prestazione sessuale”

Marco, trentadue anni

...Quando devo far sesso con una ragazza, mi viene una roba qui nel petto e non riesco a combinare nulla. Mi passano mille pensieri per la testa, tutti negativi. Maledetti pensieri! Immagino di non avere l'erezione, di raggiungere subito l'orgasmo, di non saperla soddisfare, di fare una terribile figura e immancabilmente tutto questo succede davvero. Adesso ho trentadue anni, sono dodici anni che vado avanti così; poi è paradossale, ma a stare con le ragazze e ad attaccare bottone o andare in discoteca ci so fare, sono svelto, i miei amici mi vogliono sempre con loro. Quando però sono solo con qualcuna che magari ci sta, sento che non va e allora faccio il santarellino, dico che non voglio approfittarmi di nessuno e poi la seconda volta non ci esco più.

Credo di soffrire di ansia da prestazione sessuale.

Michela, ventotto anni

Da circa quattro mesi frequento un ragazzo del quale sono molto innamorata. Prima non ho mai avuto nessuna storia che sia durata così a lungo. Erano tutte brevi

avventure di qualche settimana. Il problema è sempre stata la mia paura, la mia esagerata ansia di non essere sessualmente all'altezza, che mi fa sentire talmente male da non lasciarmi andare come vorrei e provare a fare sesso. Per questo quando arrivava il momento di farlo, io cercavo sempre una scusa per mandare all'aria il rapporto. Ho sempre avuto questa fissa. Temo di deludere lui e di essere lasciata, per cui preferisco non legarmi veramente e vivere le mie storie in maniera molto superficiale, come semplici amicizie. Ma questa volta ci tengo veramente e sono terrorizzata solo all'idea che lui mi chieda di farlo... gli dovrò far presente questa mia paura...

La mia ginecologa l'ha definita "ansia da prestazione sessuale".

Silvio, quarantotto anni

Non riesco a capire. Con mia moglie non ho nessun problema, anzi sono piuttosto in forma, mentre invece ogni volta che mi voglio divertire con un'amichetta extra non riesco ad avere l'erezione e faccio sempre delle figure terribili. Temo sempre di fare brutta figura, voglio apparire un drago e invece faccio ridere. Purtroppo le opportunità non mi mancano, anzi sono un uomo ricco e piacente, ma il fatto di far sempre brutta figura e perdere tutte queste occasioni è davvero insopportabile, soprattutto ora che ho conosciuto una ragazza veramente bellissima e che ci starebbe sicuramente.

Maledetta ansia da prestazione!

Si parla di ansia quando una persona, messa di fronte a una situazione, reagisce con risposte di attacco e fuga (vedi appendice B). Si tratta di una capacità di reazione, che si è sviluppata nel corso dell'evoluzione umana e che ci permette (fortunatamente) di difenderci dai pericoli, scappando o attaccando. Tale risposta, infatti, è caratterizzata da tutta una serie di modificazioni psicofisiche che mettono la persona che si sente minacciata nelle condizioni di difendersi (attaccando o scappando appunto). Ecco allora che di fronte alla percezione di un pericolo il cuore accelera i suoi battiti e i bronchi si dilatano, aumentando così la frequenza del respiro. In questo modo il sangue scorre più velocemente e con più ossigeno, pronto a rifornire di energia i muscoli, che aumentano la propria tensione, preparandosi a contrarsi velocemente. Considerato in termini evolutivi, tale tipo di risposta ha sicuramente rappresentato e rappresenta tuttora un meccanismo indispensabile all'adattamento e alla sopravvivenza, perché consente di riconoscere facilmente e rapidamente un pericolo e permette di mobilitare le risorse appropriate per affrontarlo.

Quando però tale risposta avviene in maniera troppo intensa, oppure quando si manifesta nei confronti di situazioni che non costituiscono una vera e propria minaccia per l'individuo (come dovrebbe essere nel caso di un rapporto sessuale), l'ansia può tra-

sformarsi in un meccanismo non più utile, bensì patologico.

Possiamo definire l'ansia da prestazione sessuale come la reazione di attacco e fuga che si attiva in una persona (cfr. fig. 1 a pag. 18), di fronte a una prestazione sessuale percepita come un pericolo.

Si tratta di un'ansia anticipatoria in qualche modo paradossale, perché il soggetto anticipa mentalmente il fatto che potrebbe non essere all'altezza, concentrandosi eccessivamente sul controllo della propria *performance* e finendo con l'ottenere un esito negativo, proprio come aveva paventato.

Ciò che si teme è di non avere o non mantenere l'erezione (da parte dell'uomo), di non raggiungere o di non mantenere fino al completamento dell'attività sessuale un'adeguata risposta di eccitamento con lubrificazione vaginale (da parte della donna), di non riuscire a raggiungere l'orgasmo o di raggiungerlo prima del dovuto. Per tutti questi motivi si teme inoltre di essere derisi, umiliati, di perdere la stima del partner o comunque della persona con cui si è provato a fare sesso e quindi di essere lasciati e di non riuscire a farcela mai più. Così l'attenzione si concentra su questi "pericoli", impedendo alla persona di lasciarsi andare e di focalizzarsi sul piacere. A ogni esperienza negativa il timore e l'attenzione nei confronti di tutto questo aumentano, accrescendo la probabilità di una nuova

I SINTOMI TIPICI DELL'ANSIA

- Preoccupazioni
- Difficoltà di concentrazione
- Tensione e rigidità muscolare
- Tremori
- Irrequietezza
- Tachicardia
- Brividi o vampate di calore
- Sudorazione
- Gambe molli
- Appannamento della vista
- Mancanza di respiro

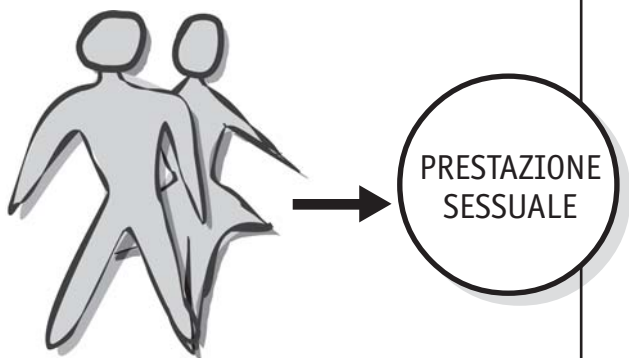


Fig.1 Risposta d'ansia di fronte a una prestazione sessuale

défaillance, in un circolo vizioso che chi soffre di ansia da prestazione sessuale ben conosce.

Tale risposta, come abbiamo visto, può instaurarsi sia nell'uomo che nella donna, determinando diverse menomazioni clinicamente significative e un disagio marcato.

Da questa prospettiva l'ansia da prestazione sessuale può essere collocata all'interno delle fobie sociali, che secondo il DSM IV, il manuale diagnostico e statistico riconosciuto a livello internazionale per la classificazione delle malattie mentali (American Psychiatric Association, 1994, pag.461), sono descritte mediante i seguenti criteri:

- a.** paura marcata e persistente di una o più situazioni sociali o prestazionali, nelle quali la persona è esposta a persone non familiari o al possibile giudizio degli altri. L'individuo teme di agire (o di mostrare sintomi di ansia) in modo umiliante o imbarazzante;
- b.** l'esposizione alla situazione temuta quasi invariabilmente provoca l'ansia, che può assumere le caratteristiche di un attacco di panico;
- c.** la persona riconosce che la paura è eccessiva o irragionevole;
- d.** le situazioni sociali o le prestazioni temute sono evitate o sopportate con intensa ansia e disagio;
- e.** l'ansia anticipatoria o il disagio nella situazione so-

- ziale o nella prestazione interferiscono significativamente con le abitudini normali della persona, con il funzionamento lavorativo (o scolastico), con le attività o relazioni sociali, oppure è presente un marcato disagio dovuto al fatto di soffrire di una fobia;
- f.** negli individui al di sotto dei diciotto anni la durata del disturbo è di almeno di sei mesi;
 - g.** la paura o il fatto di evitare queste situazioni non sono dovuti agli effetti fisiologici diretti di una sostanza (per esempio a una droga o a un farmaco) o di una condizione medica generale; inoltre, non sono meglio giustificati da un altro disturbo mentale (per esempio da un disturbo di panico, depressione, ecc.);
 - h.** se sono presenti una condizione medica generale o un altro disturbo mentale, la paura marcata e persistente per situazioni sociali o prestazioni non è a essi correlabile.

Com'è possibile notare, la Fobia sociale presenta diverse analogie con l'ansia da prestazione sessuale, sia per quanto riguarda gli aspetti cognitivi che per altri di natura somatica e comportamentale.