

# Ansia da prestazione nella sessualità

## Psicologia - L'importanza di scalfire la «comfort zone» di un persistente tabù

/ 16.03.2020  
di Maria Grazia Buletti

In un contesto come quello occidentale si richiede la massima efficienza in qualsiasi ambito della vita e sempre più persone vivono l'ansia da prestazione nel quotidiano e nell'intimità. La cultura imperante impone a uomini e donne il dover essere all'altezza delle aspettative sociali e richiede prestazioni che poco hanno a che vedere con l'autentica natura istintiva ed emozionale intrinseca dell'espressione sessuale e della vita stessa.

«Trovandosi nudo, l'uomo ha scoperto la sessualità», esordisce lo psichiatra e psicoterapeuta Michele Mattia che dà subito una chiave di lettura della conseguente declinazione verso il tabù di questa piacevole scoperta da parte dell'essere umano. Ne è complice la dottrina religiosa cristiana per la quale la sessualità doveva avere come unico scopo quello della procreazione: «Gli animali non sono nudi perché non hanno consapevolezza e coscienza di se stessi. Cosa che invece ha portato noi umani a una dimensione di imbarazzo verso quelle parti che continuiamo a proteggere perché considerate "intime", malgrado un corpo nudo non sia sufficiente per stimolare la sessualità che trova dimensione in un corpo in movimento». Di sessualità, ancora oggi, si fatica a parlare. Di problemi legati ad essa ancor di più. «Non se ne parla a sufficienza e, di conseguenza, non si dispone degli strumenti per poter affrontare queste problematiche: dobbiamo promuovere una cultura dell'apprendimento delle competenze che ci permettono di aprire e affrontare questi discorsi parlandone senza giudizio», afferma lo psichiatra ricordando il «peso delle parole»: «Se dico "piuma" percepisco leggerezza, se dico "mattoni" il contrario. Cento chili di piume sulle mie spalle mi danno la sensazione di qualcosa di leggero rispetto a dieci mattoni, eppure...». E proprio nelle parole, come strumento per scalfire i tabù della sfera sessuale, sta la strada per la cura e la prevenzione di alcuni disturbi come l'ansia da prestazione, oggi frequenti ma ancora poco affrontati. Venerdì 27 marzo al Teatro Sociale della CPC di Mendrisio si sarebbe dovuto svolgere il seminario aperto al pubblico «Sessualità e ansia da prestazione». Date le contingenze inerenti l'emergenza coronavirus e nell'osservanza delle disposizioni cantonali, questo seminario sarà rinviato al 30 ottobre 2020 quando sarà sempre organizzato dall'Associazione della Svizzera Italiana per i disturbi Ansiosi Depressivi e Ossessivo-Compulsivi (ASI-ADOC) presieduta dal dottor Mattia (informazioni e iscrizioni [studiomattia@michelemattia.ch](mailto:studiomattia@michelemattia.ch)), e si avvarrà degli interventi di professionisti fra i quali principalmente Davide Dettore, professore di psicologia clinica all'Università di Firenze.

È importante parlarne perché oggi «sebbene sia un problema spesso a torto ritenuto prettamente maschile (nell'uomo è accompagnato da evidenti problemi come difficoltà di erezione ed

iaculazione precoce), sia uomini che donne possono soffrire di ansia da prestazione sessuale le cui cause si riassumono in paura di deludere, di fallire e di sbagliare». Nella donna i sintomi si manifestano diversamente: «Una riduzione delle secrezioni vaginali, dolore (perché manca uno stimolante sulla libido che interessi questa parte anatomica, predisponendola al rapporto). E poi c'è il comportamento di evitamento con argomentazioni giustificative per evitare il contatto: non entrando in un'accoglienza nella relazione più intima o ad esempio con cistiti frequenti come somatizzazioni a protezione di quel "non posso". Infine, anche nella donna l'ansia può manifestarsi attraverso il timore della relazione».

Fatto sta che oggi le disfunzioni erettili sono aumentate: «Ne soffre un uomo su tre, in una dinamica che comprende pure l'emancipazione del ruolo della donna, insieme ad altri elementi causa di sempre maggiori disfunzioni sessuali come, ad esempio, l'iper-rappresentazione del corpo all'interno di web, televisione e social, o la pornografia che porta di fatto a ridurre parecchio l'eccitazione reale a favore di quella virtuale. Non a caso oggi parliamo di anoressia sessuale come l'eccesso di "cibo virtuale" che toglie il desiderio di quello "reale". Perciò, nel seminario, ci riproponiamo di affrontare le disfunzioni sessuali e l'ansia da prestazione, così come le problematiche relative alla farmacoterapia e all'uso di immagini internet, focalizzando sull'ansia, che gioca un ruolo importante nella patogenesi e nel mantenimento delle disfunzioni sessuali».

L'ansia è dunque la parola chiave ricorrente ed è il principale nemico. Bisogna indagare nella nostra psiche, dove si annidano l'eventualità di sbagliare, di non soddisfare o di deludere il partner e di non essere all'altezza delle sue aspettative, le tensioni di coppia, la paura del confronto con esperienze precedenti e alcune forme di depressione o insicurezza. E bisogna parlarne quanto prima, rivolgendosi a professionisti che possono aiutare, perché secondo il nostro interlocutore «dal momento in cui si riconosce di avere una difficoltà in questo campo non ci si deve rifugiare nell'autoerotismo perché non si risolve il problema legato alla psiche, così come non lo risolve l'uso della pornografia che, come stile di vita disfunzionale, inibisce parecchio la libido in vivo; prendere tempo consolida gli automatismi creati, poi difficili da estirpare. Parlarne con il medico di famiglia permetterà di tracciare il da farsi, valutando dapprima lo stile di vita, perché tabacco, alcol, problemi metabolici, cardiovascolari, diabete e via dicendo possono giocare un ruolo; il medico deciderà poi come e se coinvolgere un urologo e uno psicoterapeuta».

Non bisogna temere di scalfire i falsi miti che aleggiano su questo tema, perché psicologi e psicoterapisti possono indirizzare e curare mirando al ripristino delle funzionalità sessuali, agendo nel contempo sulle emozioni per recuperare la capacità di provare piacere durante i rapporti: «Mentre può aiutare anche una terapia, prescritta dallo specialista, che preveda farmaci che facilitino l'erezione: correggendo temporaneamente il sintomo, aiutando a migliorare la fiducia in sé stessi e le prestazioni in quelle disfunzioni di origine psicologica, senza però eliminare la causa che va nel frattempo adeguatamente ricercata e curata». La coppia assume altresì un ruolo centrale di prevenzione: «Ciascuno ha il proprio bagaglio di inibizioni e paure che spesso non si affrontano insieme. Parlarne nella coppia riduce tabù, schemi e timori». Perché per superare l'ansia da prestazione in modo autentico bisogna modificare gli atteggiamenti cognitivi e relazionali che generano la predisposizione ansiosa verso la sessualità.