Ejaculazione precoce: dove finisce la normalità?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 35 anni e un nuovo fidanzato di 40. Andrebbe tutto bene se lui non fosse troppo veloce. Due minuti ed è tutto finito. Il primo periodo ho lasciato perdere, pensando fosse una questione di emozione. Siccome il problema perdura, gliene ho parlato, ma lui è caduto dalle nuvole, dicendo che le altre non si sono mai lamentate. Secondo lui sono io lenta a eccitarmi, secondo me è lui troppo speedy. Ognuno pensa di aver ragione. Dove finisce la normalità?".
Caterina F. (Modena)

Cara Caterina, lei mi pone in realtà due domande critiche: una, più tecnica, sui tempi che definiscono la normale risposta sessuale maschile. L'altra, più sottile e difficile, di dove si collochi la normalità nell'intimità, dove si incontrano non solo due persone, ma anche due storie, due stili d'amore, due "velocità" biologiche ma anche psichiche. Il "tempo emotivo" con cui noi viviamo un incontro sessuale può infatti essere molto diverso dal tempo reale.

Qual è il tempo medio normale del rapporto?
La durata del rapporto sessuale varia tra 1 e 10 minuti, con una media di 5 minuti e 40 secondi. Questo tempo include i preliminari e il tempo che intercorre tra inizio della penetrazione ed ejaculazione, tempo che qui ci interessa perché è anche il motivo della querelle tra lei e il suo fidanzato. Per misurare il tempo si usa il cronometro, che parte all'inizio della penetrazione e viene fermato al momento dell'ejaculazione. Secondo i criteri diagnostici internazionali, un uomo soffre di ejaculazione precoce quando: a) il tempo che intercorre tra inizio della penetrazione ed eiaculazione (tempo di latenza eiaculatoria intravaginale, IELT) è inferiore al minuto; b) l'uomo ha scarsa (o assente) capacità di controllare il riflesso eiaculatorio; c) il problema causa forte stress e frustrazione personale e/o della partner. Almeno il 20% degli uomini è veloce perché ha difficoltà nel controllo dell'ejaculazione.

Come capire se il problema è reale?
Queste sono le informazioni chiave: quanto dura la penetrazione? Può l'uomo posticipare volontariamente l'ejaculazione o no? Si sente irritato, umiliato o frustrato dalla eccessiva precocità? Quando si è manifestato il problema? Fin dall'inizio della vita sessuale o da un certo punto in poi (per esempio, a causa di un iniziale deficit di erezione o di una prostatite)? Com'è l'erezione? Ha già tentato di migliorare il tempo ejaculatorio, con terapie o farmaci? Se il suo partner dura due minuti in tutto, preliminari inclusi, la sua delusione è motivata; se i due minuti si riferiscono al tempo di penetrazione, non si parla più di precocità, per lo meno dal punto di vista medico e sessuologico. Se poi lui si sente bene nella sua sessualità e può controllare l'ejaculazione, il suo comportamento, almeno da questi punti di valutazione, rientra nella normalità. Detto questo, nel vostro caso resta il problema nella percezione emotiva del tempo

dell'intimità. Ed è questo che va affrontato, per evitare che il far l'amore, invece di essere un momento di grande piacere, di abbandono e di passione, diventi una frustrante gara competitiva contro il tempo.

Prevenire e curare – Come curare l'ejaculazione precoce

- Con una diagnosi uroandrologica accurata, per escludere che la precocità sia causata o peggiorata da prostatiti, o associata a deficit di erezione;
- con i farmaci: il più recente si chiama dapoxetina, è disponibile su ricetta medica, in compresse, a dosi da 30 e 60 mg, da assumere con un bicchier d'acqua una-tre ore prima del rapporto. Il cibo non interferisce con l'efficacia. E' opportuno evitare l' alcol. Altri farmaci efficaci sono gli antidepressivi (paroxetina, amitriptilina, e così via). La differenza è che la dapoxetina va usata al bisogno, prima del rapporto, mentre gli altri farmaci, pur efficaci, vanno assunti in modo continuo;
- con terapia sessuologica comportamentale, che integra e potenzia la terapia farmacologica.