Ansia da prestazione: la nemica dell'amore

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

«Quando lei non mi interessa, e lo faccio per divertimento, funziono. Se invece mi innamoro, come adesso, un disastro. Sudo freddo, il cuore va a mille e mi viene un'ansia pazzesca. L'erezione non tiene: perché? Con il Viagra e un po' di alcol funziono meglio, ma non posso andare avanti tutta la vita così. Alternative? Grazie».
Mario S. (Brescia)

L'ansia da prestazione che lei descrive scatena un terremoto di adrenalina, che provoca un'immediata vasocostrizione: in tutto il corpo, ed ecco la sudorazione fredda e la tachicardia; a livello genitale, ed ecco che l'erezione compare ma non tiene (deficit di mantenimento), o addirittura non compare quando l'ansia è talmente forte da bloccare ogni risposta sessuale (deficit di induzione).
I farmaci vasoattivi, come il sildenafil (Viagra) o i suoi cugini, avanafil (Spedra), tadalafil (Cialis) e vardenafil (Levitra), aiutano l'erezione, se l'ansia non è eccessiva, perché prolungano la vasodilatazione, tipica di un'erezione normale. L'alcol agisce da ansiolitico e può dare l'illusione di un maggiore controllo: tuttavia è un nemico pericoloso del desiderio e di tutta la funzione sessuale, oltre che della salute, perché crea dipendenza prima emozionale e poi fisica. Buon segno che lei stesso intuisca quando questa "soluzione veloce" sia in realtà insidiosa e potenzialmente pericolosa.
Le alternative ci sono ma richiedono tempo, motivazione, costanza e impegno. Si tratta infatti di imparare a gestire la sua ansia, che ha un fattore genetico di vulnerabilità, diciamo di carattere ("ansia di tratto"), con impennate acute ("ansia di stato") quando si sente innamorato e ha paura di fare brutta figura o di perdere la ragazza che ama.
Sul fronte dell'ansia, l'attività aerobica mattutina, come una camminata veloce all'aperto, se compatibile con il lavoro, è il primo ansiolitico biologico e il primo fattore che aiuta a controllare meglio le emozioni negative. Tecniche come il mindfulness aiutano a migliorare l'autocontrollo, con un vantaggio per tutta la sua vita, se riesce a farne un piacevole fattore di crescita personale. Uno psicoterapeuta competente potrebbe aiutarla a comprendere le cause della sua ansia, e soprattutto a spostare il suo obiettivo: non si tratta solo di "funzionare" o "non funzionare" dal punto di vista biomeccanico, ma di crescere emotivamente, fino ad essere capace di vivere una relazione d'amore che renda poi esaltante, unico e appagante anche l'intimità. Infine, un aiuto farmacologico mirato, con farmaci vasoattivi e ansiolitici precisi e a breve termine, invece dell'alcol, può aiutarla a completare la sua (ri)nascita come amante innamorato e felice.

Pillole di salute

© 2024 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

«La depressione della donna dopo il parto è negativa anche per il bambino?».
Nonna preoccupata

Purtroppo sì: la depressione severa allontana la mamma dal bambino, fisicamente ed emotivamente. Questa perdita di attenzioni, di cure, di tenerezza e di presenza amorevole priva il bambino dello stimolo affettivo essenziale per fare sbocciare la sua intelligenza e la sua sicurezza interiore. Il figlio maschio subisce danni maggiori rispetto alla femmina, con un quoziente intellettivo che resta significativamente più basso. La depressione dopo il parto merita la massima tempestività di diagnosi e cura, per la donna e anche per i suoi piccoli!

© 2024 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it