

## Ansia da prestazione: cosa succede nelle donne

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho sempre pensato che l'ansia da prestazione fosse un problema maschile. Ne ha sofferto un mio ex, a cui andava via anche l'erezione (una tragedia). Il suo urologo ne parlava come se fosse un problema solo degli uomini ansiosi. Ci siamo lasciati e sono rimasta single per due anni. Ora ho un uomo che mi piace moltissimo e che non vorrei perdere. Sento più ansia del mio solito, prima di vederlo, ma il risultato è che mi eccito molto di più, con una congestione pazzesca mai avuta prima e orgasmi fantastici. Lui la chiama ridendo "ansietta amorosa". L'ansia ha effetti così diversi in uomini e donne?».

Curiosissima

Domanda intrigante, gentile signora. Sì, l'ansia può avere effetti diversi, in uomini e donne. Negli uomini la relazione è lineare: più l'ansia è elevata, maggiori sono le disfunzioni sessuali. L'eiaculazione precoce diventa allora precocissima, perché l'ansia accelera il riflesso eiaculatorio sino a far comparire, nei casi più gravi, eiaculazione e orgasmo addirittura prima della penetrazione ("ante portam", prima di entrare, come dicevano già gli Antichi). L'erezione può comparire, se il desiderio è conservato, ma è fragile e non dura. Si parla allora di deficit di mantenimento dell'erezione. Il botto di adrenalina, oltre che di cortisolo, scatenato dall'ansia da prestazione e dallo stress associato determina infatti una contrazione dei vasi genitali, sino a causare la cosiddetta "fuga venosa", responsabile della rapida detumescenza del pene, che rende difficile o impossibile la penetrazione. Nei casi più impegnativi, anche i farmaci che normalmente aiutano l'erezione, come il Viagra e i suoi cugini, falliscono, tanto è potente la vasocostrizione indotta dall'ansia acuta, ancor più se il problema si ripete, perché allora l'ansia "anticipatoria" può diventare devastante.

Nelle donne l'ansia si presenta con manifestazioni più complesse e non lineari. Per esempio, l'ansietta amorosa come la chiama simpaticamente il suo nuovo compagno, può avere un ruolo facilitatore e amplificatore dell'eccitazione, come lei stessa sta felicemente vivendo. Ne derivano sia una lubrificazione più rapida e abbondante, sia una più intensa congestione genitale a carico dei corpi cavernosi, le strutture vascolari specializzate che contribuiscono alla "piattaforma orgasmica", preludio biologico a orgasmi intensi, molto appaganti e, spesso, ripetuti. Ancor più se il desiderio è elevato, se il partner è un buon amante e l'erezione ha una durata adeguata a consentire l'amplificazione ottimale dell'eccitazione genitale.

L'ansia nella donna ha invece effetti negativi nelle due espressioni estreme: quando è assente, spesso in sovrapposizione al «non me ne importa niente, lo faccio perché altrimenti litighiamo», o quando è eccessiva. In quest'ultimo caso è paralizzante per tutta la risposta sessuale, nella donna come nell'uomo. In sintesi: l'ansietta amorosa è un regalo della vita, fiore all'occhiello di una potente attrazione sessuale, fisica anzitutto.

«I cicli abbondanti mi avevano causato una forte anemia da carenza di ferro, anche perché sono vegana e non compensavo abbastanza, come dice il mio nuovo ginecologo. Mi ha messo una spirale "medicata" con due super-risultati: cicli finalmente normali, invece del solito "niagara", e mi è tornato il desiderio che da anni non avevo più! L'anemia può ammazzare il desiderio? Ne parli, perché di donne come me ce ne sono tante e qualche spirale in più sarebbe cosa santa!».

Valeria, rinata

Concordo con lei! Sì, l'anemia da carenza di ferro è nemica del desiderio, perché viene ridotta la sintesi di dopamina, neurotrasmettitore che nel cervello accende la gioia di vivere, di conquistare, di amare. E sì, il dispositivo intrauterino medicato al levonorgestrel prende più piccioni con una fava: riduce la quantità del ciclo, migliora l'associata anemia sideropenica (meglio se si integra la dieta vegana con un supplemento di ferro e vitamine del gruppo B, due o tre volte la settimana) e aumenta energia vitale e desiderio.

«Mamma e papà sono diabetici. La mia glicemia è normale, ma ho sempre la candida. La mia ginecologa dice che devo escludere del tutto i dolci, altrimenti non ne usciamo. E' vero?»

Elisa (e-mail)

Sì, la familiarità per diabete raddoppia il rischio di infezioni da candida, anche quando la glicemia è ancora normale, perché è probabile che esista già un'alterazione del metabolismo degli zuccheri. Ed è vero che la familiarità per diabete raddoppia il rischio di avere poi dolore ai rapporti e vestibolodinia. In parallelo all'attenzione nutrizionale, è bene valutare se esista anche un'eccessiva contrazione dei muscoli che circondano l'entrata vaginale ("ipertono"), perché essa aumenta il rischio di microabrasioni e di dolore all'inizio del rapporto. In tal caso, una tempestiva fisioterapia completa la prevenzione delle vaginiti da candida e del dolore sessuale.

---

---