



## L'EIACULAZIONE PRECOCE

### QUAL È INCIDENZA DEI PROBLEMI SESSUALI? È PIÙ FACILE PER LE DONNE PER GLI UOMINI CHIEDERE AIUTO?

Per gli uomini non è facile parlare dei loro problemi a livello "sessuale"; ma a soffrire di **eiaculazione 'precoce'**, sono, circa, il **20-30%** degli *italiani*, tra i **18** e i **55 anni**. Sono diversi i motivi per cui non si chiede aiuto. Timore, vergogna, imbarazzo. Spesso non si sa nemmeno a chi chiederà aiuto. A volte, come nel caso di un mio cliente, c'è una concezione sbagliata della "cura". Terapia sessuale significa anche capire se stessi, il significato personale del rapporto sessuale. Quindi per combattere le paure e i condizionamenti possono venire in aiuto i consigli medici, un andrologo od urologo ad esempio, che mediante esami medici specifici può aiutare anche attraverso ottimi consigli.

### COSA SIGNIFICA, PER UN UOMO, SOFFRIRE DI EIACULAZIONE PRECOCE?

L'Eiaculazione Precoce (EP), secondo le Società scientifiche internazionali può essere definita in base a tre criteri chiave:

- 1) un'eiaculazione che si verifica, in modo persistente o ricorrente, in seguito a stimolazione sessuale minima, prima o durante la penetrazione vaginale;
- 2) la mancanza di controllo dell'eiaculazione;
- 3) le conseguenze negative a livello personale, come insoddisfazione e frustrazione.

è soprattutto il controllo ad avere un ruolo determinante.

L'eiaculazione precoce è, infatti, principalmente, un problema di controllo e ridotto tempo eiaculatorio

### QUALI SONO GLI EFFETTI PSICOLOGICI DELL'EIACULAZIONE PRECOCE SULL'UOMO E LA SUA PARTNER?

L'incapacità di controllare l'eiaculazione poco prima o durante l'atto sessuale causa ripercussioni che impattano negativamente sulla qualità di vita provocando ansia, stress, disagio, frustrazione e insoddisfazione sessuale. Un impatto che non colpisce solo l'uomo ma anche la partner creandole frustrazione, rabbia e distress, cioè uno stato di malessere soggettivo e di ansia provocato da fattori sia interni che esterni.

### COSA COMPORTA NELL'UOMO L'EIACULAZIONE PRECOCE?

Nell'uomo l'EP riduce l'autostima, la sicurezza sulla propria abilità sessuale, il numero dei rapporti con la partner a causa del timore.

- Il 64% riporta "molta" o "moltissima" frustrazione
- Il 31% prova scarsa soddisfazione sessuale durante i rapporti
- il 31% lamenta difficoltà nel rapporto di coppia
- Il 50% si sente meno sicuro di se stesso e delle proprie capacità sessuali.



- il 50% avverte che il disturbo nuoce alla relazione di coppia.

## **INVECE QUALI SONO LE EMOZIONI CHE PROVA LA DONNA? COME REAGISCE DI FRONTE A QUESTO PROBLEMA DEL SUO PARTNER?**

Un impatto negativo che coinvolge anche la donna che spesso non solleva il problema per timore di urtare la sensibilità del partner, crede che l'EP sia una condizione normale, oppure ancora non sa come parlarne, pensa che non esista una soluzione.

Nella donna, infatti, l'EP crea ansia, rabbia, frustrazione, perdita dell'intimità, sentimenti che possono mettere a rischio la coppia. Ma questo è legato non alla durata del rapporto che è un parametro soggettivo, ciò che conta è il piacere del rapporto. Quindi bisogna abbattere i miti, parlare di più all'interno della coppia, l'uomo ha bisogno di capire che la soddisfazione non è data dalla durata ma dalla qualità dell'intero momento.

## **COME SI PUO' SUPERARE L'EIACULAZIONE PRECOCE?**

Prima di tutto superare i tabù. Smettere di considerare l'EP come un problema irrisolvibile non è così.

Inoltre cerchiamo di capire bene la sessualità maschile e quella femminile, a volte gli uomini accusano di disturbi dell'orgasmo alla propria partner perché non raggiunge l'orgasmo durante il rapporto. Spesso succede che il rapporto sessuale smette di essere considerato come un momento di piacere o di intimità per diventare come una riprova della propria virilità, un modo per dimostrare a se stessi che si è capace, quindi diventa un lavoro!

Quando c'è una coppia i partner devono imparare a dialogare, esprimere all'altro ciò che gli piace e cosa no. Un aperto dialogo aiuterà a ritrovare il proprio equilibrio.

L'uomo non deve avere timore di rivolgersi all'esperto, perché l'EP è il problema, a sessuale maschile più comune.

## **DOVE TROVARE INFORMAZIONI ED AIUTO?**

È partita una campagna di informazione per iniziative di diverse associazioni tra cui Società Italiana di Andrologia e Medicina della Sessualità

<http://www.eiaculazioneprecocestop.it> che ha creato questo portale con l'obiettivo di dare chiare spiegazione in merito a questo problema.

Consiglio questo libro per l' eiaculazione precoce  
"Superare l'eiaculazione precoce" Dèttore