

salute&benessere

*Iscriviti alla newsletter su [www.etadellacquario.it](http://www.etadellacquario.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

AVVERTENZA IMPORTANTE

Questo libro non è un trattato medico né vuole sostituirsi ad alcun tipo di terapia medica, farmacologica o psicologica.

Foto in copertina: © stock.adobe.com/ VadimGuzhva

© 2013 Edizioni L'Età dell'Acquario  
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.  
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Seconda edizione: maggio 2020  
ISBN 978-88-3336-180-2

Emiliano Toso

COME HO VINTO L'ANSIA  
DA PRESTAZIONE SESSUALE

*Storie di chi è guarito da un problema diffuso*



Edizioni  
L'Età dell'Acquario



COME HO VINTO  
L'ANSIA DA  
PRESTAZIONE SESSUALE



*È passato circa un anno da quando mi sento capace di fare sesso come una persona normale.*

*Questa è una sensazione talmente strana che non avrei mai pensato di provarla in vita mia... Mi sento miracolato!*

Federico





## Prefazione

*L'ansia da prestazione sessuale* è il «cancro del sesso e dell'amore!». Così lo definì un giorno un mio paziente. A dire il vero, non poteva usare una metafora migliore, chi ne soffre, infatti, vive il problema come un male incurabile; certo, non porterà alla morte fisica, ma a una persistente e profonda sofferenza psicologica sì. È una vera e propria disabilità che, spesso, accompagna la vittima per tutta la vita privandola di una normale e benefica vita sessuale e sentimentale, intrappolandola frequentemente in situazioni o esperienze malsane, come l'isolamento o l'abuso della pornografia.

Da diversi anni mi occupo di ansia da prestazione sessuale e cerco di aiutare i miei pazienti applicando su di loro gli strumenti che la Psicologia possiede e che hanno dimostrato di avere solide basi razionali per essere usati come cure efficaci ed efficienti. Sono convinto che, per affrontare il problema, sia possibile fare ancora molto, ma sono altrettanto certo che oggi quello che abbiamo a disposizione, se usato in maniera adeguata, possa comunque aiutarci.

Nel mio precedente libro *Il piacere senza stress. Come superare l'ansia da prestazione sessuale* (edito da Il Punto d'Incontro nel 2006) ho cercato di descrivere i principali strumenti

terapeutici oggi a disposizione spiegandone i principi teorici e le modalità di esecuzione. Tra i vari ho parlato anche di una metodica basata su un meccanismo di apprendimento definito *modellamento*. Riporto a tal proposito il relativo concetto (pp. 147-149): «È ormai noto, in Psicologia, che il comportamento e l'atteggiamento di una persona può essere modificato se, questa, osserva dal vivo o solo immagina il comportamento di un'altra che fa da modello». Osservare e copiare, farebbe dunque parte del nostro modo di funzionare. Si tratta di una semplice e importante capacità di apprendimento che fortunatamente la natura ci ha fornito e che è stata definita dal suo scopritore «modellamento» (Bandura 1977). In altre parole noi possiamo apprendere nuove modalità di funzionamento, migliorare comportamenti che già possediamo, esprimere comportamenti solitamente inibiti oppure inibirne altri generalmente espressi, solamente osservando dei modelli. Nella mia pratica clinica, per affrontare il problema dell'ansia da prestazione sessuale, uso frequentemente il modellamento e lo faccio in vari modi.

Innanzitutto prescrivo ai miei pazienti la visione di certi film dove si parla di ansia da prestazione, dei suoi devastanti effetti e di come viene superata dai protagonisti. Consiglio loro anche la visione di film hard, in particolare di quelli amatoriali, e chiedo di concentrarsi soprattutto sui backstage, ossia sui dietro le quinte (oramai inseriti nei contenuti extra dei film), questo perché, osservando gli attori ripresi come essere umani, con le loro difficoltà e limiti nel fare sesso e non dunque come superuomini o superdonne, è impossibile non imparare qualcosa da come reagiscono alle, non così rare, *défaillance*.

Svolgo, inoltre, una psicoterapia di gruppo, specifica per chi soffre di ansia da prestazione sessuale, dove possono

partecipare le persone che soffrono di questo problema ma anche chi è guarito e vuole migliorare o mantenere i risultati ottenuti grazie a un precedente percorso psicoterapeutico. Partecipare a queste sedute di gruppo significa ascoltare le esperienze di tutti ma soprattutto quelle di chi ha risolto il problema: in questo modo si stimola il processo di modellamento e si facilita la guarigione.

Infine, proprio sfruttando il principio del modellamento, ho scritto questo libro. L'idea è nata, appunto, considerando il bisogno di modelli adeguati da parte di chi soffre e l'impossibilità di trovarne facilmente. Chi soffre di *ansia da prestazione sessuale*, infatti, difficilmente trova persone con le quali confrontarsi e discutere di tale problema. Ho pensato, dunque, di far fronte a questo limite riportando in questo libro alcune delle storie più significative di miei pazienti, terminate positivamente. Leggendole, il lettore potrà identificarsi con le loro disavventure, rivivere il loro percorso terapeutico e provare una sensazione che considera irraggiungibile, ossia quella di farcela. Credo, infatti, che leggere le esperienze di chi ce l'ha fatta, oltre a stimolare meccanismi di emulazione, riaccenda anche la luce della speranza. Le dieci storie presentate sono state descritte in prima persona dai protagonisti, assieme a loro le ho aggiustate e adattate solamente ai fini di renderle adeguate alla lettura per questo testo.

La prima storia è quella di FEDERICO, 28 anni, che non riusciva ad avere l'erezione e, per questo, vide crollare il rapporto con Diana, la sua fidanzata. Sempre a causa dell'ansia da prestazione perse anche tutte le precedenti compagne, ma non pensò mai di curarsi perché era convinto che tale problema fosse dovuto semplicemente al fatto di non amarle e desiderarle sufficientemente. Quando però conobbe

Diana, di cui si innamorò perdutamente, e il disturbo si fece sentire con maggior forza, realizzò che l'ansia da prestazione era dovuta a qualcosa che non andava in lui indipendentemente dall'amore e desiderio provato per la partner. Solo a quel punto Federico prese consapevolezza di avere un vero e proprio disturbo al quale decise di dichiarare guerra: «Capii che dipendeva tutto da me e decisi di fare di tutto perché questa cosa smettesse di farmi soffrire. Dichiarai così guerra all'ansia da prestazione, basta era ora di finirla...».

Segue la storia di MARCO, ingegnere informatico di 33 anni che, dopo essersi separato dalla moglie, non riusciva più a raggiungere l'orgasmo con nessuna altra donna. Durante uno dei nostri primi incontri mi disse: «Non c'è nulla da fare, non riesco a raggiungere l'orgasmo! Ci do, che ci do, ma niente... non ci riesco proprio. La cosa è buffa perché a casa, quando mi masturbo da solo, non ho alcuna difficoltà. Robe da matti! Ma come mai questa cosa? Cos'è una magia?!».

Poi c'è CHIARA, farmacista di 30 anni, che frequentava un ragazzo del quale era molto innamorata. Con il suo precedente fidanzato dice di non aver mai avuto particolari problemi sessuali e di essere sempre stata, da quel punto di vista, normale: «Ora invece con il mio nuovo compagno, di cui sono innamoratissima, ho sempre il timore di non riuscire a soddisfarlo e questo non mi fa eccitare. Forse è proprio il fatto che ci tengo così tanto a bloccarmi!».

E ancora EMANUELE, geometra di 26 anni, con difficoltà di erezione e anche affetto da eiaculazione precoce. Il suo è un caso più frequente di quello che si pensi e, come si può dedurre, fonte di grandissimo disagio. Emanuele si sentiva una vera e propria nullità umana: «Faccio ridere, prima non ho l'erezione, poi quando a fatica riesco a raggiungerla eiaculo. Che disastro, che schifo!».

Poi c'è PAOLO, quarantenne e insegnante di lingue, la cui sessualità sembrava completamente assopita, molto probabilmente in seguito a un amore conclusosi tragicamente e dolorosamente a causa della sua difficoltà a mantenere l'erezione: «A ogni rapporto ero ossessionato di non trattene- re la mia erezione e puntualmente questo succedeva. La mia più bella storia d'amore è finita veramente in maniera schifosa e tragica; a raccontarlo non sembra vero! Ma come, siamo nel 2000 e una storia d'amore può ancora finire per problemi del genere!?».

MONICA, avvocato di 30 anni, invece, provava un grande dolore ogni volta che faceva sesso. Durante la penetrazione doveva quasi sempre dire basta, per lei era troppo doloroso. «Non capisco, perché mai, nonostante io provi un così grande desiderio, e riesco a eccitarmi, sento tanto dolore durante la penetrazione. Riesco solamente a masturbarmi da sola perché anche il dito più grande di un uomo mi provoca dolore.»

SIMONETTA è una maestra, quarantenne molto bella ma sfortunata in amore. La sua tendenza a fare da zerbino per non perdere gli uomini che amava alimentava in lei una crescente paura di perderli e questo si rifletteva anche a livello sessuale; infatti, l'eccessiva preoccupazione di non soddisfarli le provocava difficoltà nell'eccitarsi. Per tale motivo, sistematicamente con ogni suo compagno il peggior timore si avverava e veniva lasciata. «No, non voglio più saperne di uomini e di soffrire ancora, preferisco restare da sola. Dopo essere stata lasciata l'ultima volta sono stata depressa per più di un anno. Ma si può perdere un amore per una stupida difficoltà sessuale?!»

Abbiamo MASSIMO, un contadino forte e robusto di 46 anni che per la sua imponenza fisica veniva soprannomi-

nato il gigante. Un uomo che dopo tanti anni di solitudine e vita da single, trascorsa nei campi a lavorare, si innamorò un giorno di una donna e si trovò di fronte a un terribile dilemma: «Ce la farò?». Come una profezia che si auto-avvera, tale paura si realizzò in una terribile cilecca, che si ripresentò nel secondo tentativo e in quello successivo ancora. Un'esperienza, questa, che riuscì a mettere il gigante in ginocchio, rischiando di rovinare una storia tanto desiderata: «Mi sembra un incubo; riesco finalmente a trovare la donna della mia vita e ora la sto perdendo così!».

C'è MICHELA, una fantastica manager di 39 anni, agguerrita nel lavoro e concentrata solamente sulla propria carriera lavorativa e professionale. Michela si sentiva in perenne rivalità con il sesso maschile e l'idea di poter mostrare una qualunque debolezza la terrorizzava. Così, quando un giorno le successe di vivere una *défaillance* sessuale con un uomo, cominciò ad andare in crisi: «E se non mi bagno più? Verranno tutti a saperlo e mi sentirei terribilmente inferiore... no, no, no! Ne andrebbe della mia reputazione».

E infine MAURO, rappresentante di 38 anni il quale, dopo aver saputo del tradimento della moglie, iniziò ad avere timore di non essere più in grado di soddisfarla sessualmente e a temere di venire, per questo motivo, tradito nuovamente perdendola per sempre: «Mi sentivo continuamente in competizione sessuale con il suo ex amante e cominciai a perdere l'erezione. Avevo come la sensazione di non essere più all'altezza di mia moglie; pensavo continuamente: e se non sono bravo come il suo amante? E se non riuscirò a farlo come faceva lui? E se era meglio di me...».

Dieci reali, intense e sicuramente interessanti storie di esperienze vissute in prima persona dai protagonisti e scelte appositamente per rappresentare la sensazione provata

da chi, dopo una bufera più o meno lunga, sente che finalmente è arrivato il sereno. Dieci testimonianze raccontate per stimolare l'emulazione di adeguati modelli di fronte allo stesso problema: *l'ansia da prestazione sessuale*. Durante la lettura, infatti, sarà difficile non identificarsi con uno o più dei protagonisti, vivere le stesse emozioni e reagire nel giusto modo come hanno fatto loro. Sarà proprio grazie a questa possibilità di identificazione che il lettore potrà subire un cambiamento, in positivo, del suo atteggiamento di fronte alla prestazione sessuale. Per quanto detto, dunque, penso che questo testo possa inserirsi fra i pochi strumenti terapeutici, oggi a disposizione, rappresentando un piccolo passo in avanti.

**ATTENZIONE**, dunque! Leggete e rileggete attentamente questo libro, meglio se comodamente seduti su di una poltrona come si fa quando si legge un bel romanzo o si guarda un piacevole film. Fidatevi di me, sarà una buona terapia.

L'autore





## L'ansia da prestazione sessuale: una descrizione

L'ansia da prestazione sessuale è una particolare forma di «fobia sociale», ossia un disturbo d'ansia caratterizzato da una persistente ed esagerata paura nei confronti di certe situazioni sociali e prestazionali nelle quali si teme di venire derisi e umiliati per ciò che si fa o si è. Possiamo descriverla come «una reazione psicologica caratterizzata dalla percezione d'incapacità riguardo il compimento dell'atto sessuale in una situazione vissuta come soggetta a giudizio».

Tale incapacità riguarda, in genere:

- *Nel riuscire ad avere l'erezione o a mantenerla:* «Ho erezioni notturne, anche durature e quando mi masturbo lo faccio senza alcuna fatica. Conduco una vita sana, faccio sport, non fumo, non bevo alcol, non uso droghe né farmaci e sono fisicamente in perfetta salute. Eppure, quando mi appresto ad avere un rapporto sessuale, non riesco ad avere un'adeguata erezione. A volte proprio non c'è verso e devo rinunciare, altre volte invece ho un'erezione molto leggera ma che dura massimo un minuto; con il profilattico non ne parliamo, svanisce immediatamente».
- *Nel riuscire ad avere un'adeguata lubrificazione vaginale:* «In effetti durante i preliminari riesco un po' a eccitarmi ma

non raggiungo mai una lubrificazione vaginale sufficiente per permettere la penetrazione. Così quando lui ci prova mi blocco perché mi fa un male cane. Quindi si litiga e il matrimonio è in crisi! Ma è possibile che una storia finisca per un problema del genere!?».

- *Nell'aver il controllo sull'eiaculazione:* «Durante un rapporto sessuale ho l'impressione di non riuscire ad avere il controllo della mia eiaculazione. L'unico modo per non eiaculare subito è rallentare e bloccare i movimenti e qualsiasi stimolazione esterna del pene contraendo, disperatamente, i muscoli sotto di esso. Pensare ad altro non è che aiuti molto, anzi è controproducente. Quando duro qualche secondo di più o è perché sono MOLTO rilassato e addormentato (tipo appena alzato il mattino), o perché sono un po' brillo (ad esempio se bevo un po' di vino) oppure se sono già venuto; in tal caso ho il pene molto meno sensibile (tipo secondo o terzo giro). Ma non posso fare sesso sempre appena sveglio oppure bere del vino o venire due volte prima: questo non significa avere il controllo di me stesso».

- *Nel raggiungere l'orgasmo:* «Anche se molto eccitato e in totale erezione, durante ogni rapporto non riesco a raggiungere l'orgasmo; per riuscirci, devo masturbarmi da solo e solo allora posso lasciarmi andare». «In anni di sesso con il mio ex marito non ho mai provato un orgasmo. Sono separata da più di un anno e neanche con il mio nuovo compagno – seppure esperto, premuroso e attento alle mie esigenze – non riesco a raggiungere il piacere. Con quest'ultimo all'inizio fingevo ma ultimamente non lo faccio più perché ho capito che non è la soluzione migliore e poi non è nemmeno giusto nei suoi confronti. Non so più come fare!».

- *Nel ridurre l'eccessiva tensione dei muscoli vaginali:* «Il timore di non essere alla sua altezza mi crea un costante stato di

tensione a livello della muscolatura vaginale tale da ostacolare la penetrazione. Ho provato di tutto e di più ma non c'è nulla da fare, oramai è diventata una risposta automatica, come un riflesso. Questa cosa ora è la mia principale preoccupazione, una vera e propria ossessione. In quei momenti d'intimità non riesco a rilassarmi e più ci provo, più divento tesa...».

*L'ansia da prestazione sessuale* è una risposta psicologica anticipatoria apparentemente misteriosa; la persona, infatti, anticipa mentalmente e involontariamente il fatto che potrebbe succederle di non raggiungere l'erezione piuttosto che non avere un'adeguata lubrificazione vaginale ottenendo, come per magia appunto, proprio quello che ha paventato e temuto. Si tratta di meccanismi automatici che non sottostanno al controllo della coscienza e, una volta raggiunta la consapevolezza di impotenza su di essi, la persona sviluppa il timore di non poterne uscire più e quindi di essere giudicata negativamente, umiliata se non addirittura abbandonata dalla persona con la quale cerca di fare sesso e che, come spesso accade, ama.