

Michael E. Metz, Barry W. McCarthy

**SUPERARE  
L'EIACULAZIONE  
PRECOCE**

a cura di

Davide Dèttore e Gabriele Melli

ECLIPSI di Mindgest srl

Traduzione italiana di:

## **COPING WITH PREMATURE EJACULATION**

Traduzione: dott.ssa Barbara Santoni

Cura: prof. Davide Dèttore, dott. Gabriele Melli

Editing e videoimpaginazione: Camilla Romoli

Copyright © 2003 New Harbinger Publications, Inc.  
5674 Shattuck Avenue  
Oakland, CA 94609

Copyright © 2006 Eclipsi di Mindgest srl  
Via Mannelli 139  
50132 Firenze  
Tel. 055-2466460 – Fax 055-2008414

ISBN 88-89627-00-X

*I diritti di traduzione, di riproduzione, di memorizzazione elettronica, di adattamento totale e parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i paesi.*

# SOMMARIO

1. Capire l'eiaculazione precoce	1
2. Sviluppare aspettative realistiche sulla sessualità	21
3. Comprendere le cause e gli effetti dell'eiaculazione precoce	41
4. Valutare la propria eiaculazione precoce	67
5. Pianificare il trattamento e prepararsi all'azione	81
6. I trattamenti medici	99
7. Abilità e strategie psicologiche e relazionali	113
8. Le abilità sessuali: godere dell'eccitamento e controllare l'orgasmo	141
9. Come costruire uno stile sessuale di coppia intimo ed interattivo	181
10. Godere della sessualità e prevenire le ricadute	197
11. Come scegliere un terapeuta individuale, di coppia o sessuale	215
RISORSE	217

## PREFAZIONE DEI CURATORI

Il volume di Metz e McCarthy spicca nel panorama letterario americano per il fatto che le proposte teoriche e terapeutiche degli autori sono perfettamente in linea con quanto messo in luce, fino ad oggi, dalla sessuologia scientifica internazionale sull'eiaculazione precoce e sul suo trattamento.

Tale disfunzione, come avrete modo di apprendere, non ha, allo stato attuale, una causa unica ben definita. Le possibili basi organiche sono state sufficientemente chiarite, ma non sono ancora del tutto certe né, soprattutto, sufficienti a spiegare tutti i casi. Non esistono neppure aspetti psicologici comuni a tutti gli eiaculatori precoci: certamente, non si tratta di uomini che odiano le donne o temono la castrazione, come sostenevano le vecchie teorie psicoanalitiche, ma, pur potendo escludere tali ipotesi, ci troviamo di fronte a molteplici altre spiegazioni psicologiche, variabili da soggetto a soggetto e non generalizzabili.

Ciò rende difficile il trattamento dell'eiaculazione precoce e dimostra come fosse eccessivo e semplicistico l'ottimismo dei primi studiosi, come Masters e Johnson o la Kaplan, riguardo al successo degli approcci di terapia sessuale per questa disfunzione sessuale. È bene essere consapevoli di questa realtà, per calibrare le proprie aspettative ed evitare delusioni.

Attualmente è accettabile e fondato scientificamente soltanto un trattamento ad ampio spettro, che prenda in considerazione cause di vario genere, sia organiche sia psicologiche, ed utilizzi molteplici metodiche di trattamento, mirate a diversi aspetti: le mansioni sessuali, gli interventi atti a incrementare l'intimità con se stessi, il proprio corpo e quello della partner, il training di comunicazione di coppia, la modificazione delle convinzioni errate e dei miti sulla sessualità ed, eventualmente, i farmaci.

Il bel libro di Metz e McCarthy si adegua completamente a tale

impostazione e presenta un intervento multimodale, cosiddetto “bio-psico-sociale”, che prende in considerazione tutti questi aspetti, rendendolo completo e corretto dal punto di vista scientifico.

Questo libro, inoltre, non costituisce solo una valida risorsa per l’acquisizione del controllo eiaculatorio, ma anche un ottimo strumento per il miglioramento della relazione di coppia e dell’autocoscienza corporea, aspetti certamente importanti per poter aumentare la qualità della propria vita sessuale.

Non possiamo, quindi, che augurare al volume un successo immediato ed una diffusione ampia e giustamente meritata anche in Italia, dove i libri di auto-aiuto sono scarsamente impiegati, quando invece, se ben fatti come questo, possono essere molto utili. Nei casi più semplici, offrono un metodo per risolvere da soli un problema, in quelli più complessi possono costituire un valido sussidio “didattico” per una terapia sessuale condotta da un professionista specializzato. Il volume, infine, potrà essere interessante per qualsiasi persona che voglia anche solo migliorare le proprie conoscenze in un ambito, come quello sessuale, in cui ciò che si impara non è mai abbastanza.

Buona lettura a tutti.

Davide Dèttore

Professore Associato di Psicologia e Psicopatologia del Comportamento Sessuale, Università degli Studi di Firenze.

Gabriele Melli

Istituto di Psicologia e Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva, Firenze.

# 1

## CAPIRE L'EIACULAZIONE PRECOCE

Cos'è l'eiaculazione precoce? Sembrerebbe una domanda facile, ma la risposta dipende fundamentalmente dal soggetto al quale viene posta.

I fondatori della moderna terapia sessuale, Masters e Johnson, dichiaravano che un uomo che, nel 50% o più dei suoi rapporti sessuali, eiaculava prima che la donna avesse raggiunto l'orgasmo poteva dirsi affetto da eiaculazione precoce.

L'eiaculazione precoce è definita, talvolta, come una difficoltà a portare avanti il rapporto, dal momento della penetrazione a quello dell'eiaculazione, per un tempo cosiddetto "normale". Alcuni studiosi l'hanno definita in base al tempo di durata della penetrazione: meno di un minuto, due, tre, quattro, cinque, sette o dieci minuti, a seconda del criterio utilizzato. Altri, invece, in base alla quantità di spinte in vagina prima dell'eiaculazione: otto spinte, quindici spinte, e così via.

La migliore definizione scientifica di eiaculazione precoce è la seguente: *l'uomo, durante la maggior parte dei suoi rapporti, non ha il controllo volontario e consapevole dell'eiaculazione né la capacità di scegliere quando eiaculare*. Riteniamo che questa sia la definizione più efficace, perché la capacità di controllo riflette il grado di soddisfazione interpersonale e di intimità delle coppie meglio di qualsiasi altro parametro meccanico o numerico.

La cultura popolare contemporanea impone che, per godere in modo completo dell'attività sessuale, l'uomo dovrebbe essere in grado di portare avanti il rapporto almeno per un'ora! Questo mito sulla prestazione influisce in maniera negativa sulla soddisfazione sessuale dell'uomo e della coppia.

Analizziamo, come esempio, la storia di Marco e Monica, una giovane coppia afflitta dal problema dell'eiaculazione precoce. Entrambi attribuivano l'incapacità di Monica di raggiungere l'orgasmo all'eiaculazione troppo rapida di Marco e ritenevano che solo un rapporto più lungo le avrebbe permesso di raggiungere più facilmente l'orgasmo durante il coito; solo così la loro sessualità sarebbe stata perfetta. Ritenevano, quindi, che fosse un dovere di Marco, in quanto uomo, assicurarsi che Monica raggiungesse l'orgasmo ogni volta: una responsabilità eccessiva per lui e per il suo organismo.

Facendo qualche ricerca su Internet, Marco aveva scoperto alcuni facili rimedi per la sua eiaculazione precoce: avrebbe dovuto semplicemente praticare la tecnica della compressione (che noi vi consigliamo), nella quale l'uomo o la partner comprimono la parte inferiore della punta del pene per ritardare l'orgasmo. Le speranze di Marco, però, crollarono nell'arco di due settimane, perché questo tentativo lo rese impacciato ed inibito e lo fece apparire agli occhi di Monica più un "tecnico" che un amante coinvolto. Il sesso non era più un divertimento, era diventato un lavoro. Marco si sentiva profondamente frustrato, pensava di essere l'unico a non aver sviluppato il controllo sulla propria eiaculazione e si chiedeva che cosa non andasse in lui. O forse era colpa di lei? Magari non si amavano ed il loro era un rapporto destinato a fallire? L'eiaculazione precoce avrebbe distrutto la loro coppia?

## **IL NOSTRO APPROCCIO INTEGRATO**

Se vi trovate ad affrontare il problema dell'eiaculazione precoce all'interno della vostra relazione e, soprattutto, se siete una coppia che ha già tentato di risolverlo con le tecniche comuni ed ha fallito, vi mettiamo a disposizione la nostra conoscenza e la nostra lunga esperienza clinica, proponendovi un approccio specifico per affrontarlo efficacemente.

Il nostro metodo coinvolge in modo integrato il corpo, la mente e gli aspetti relazionali che sono implicati nel fenomeno dell'eiaculazione precoce, con l'obiettivo di aiutarvi a valutare la complessità del problema, a comprendere voi stessi e la vostra partner, a sviluppare empatia per i vissuti emotivi che l'esperienza dell'eiaculazione

precoce provoca in entrambi ed a costruire un programma dettagliato per indirizzare i vostri sforzi verso il cambiamento.

Questo approccio "bio-psico-sociale" è utile non solo per superare l'eiaculazione precoce, ma anche per migliorare l'intimità nel rapporto di coppia ed aumentare la soddisfazione sessuale reciproca.

## VERIFICATE LA VOSTRA CONOSCENZA DEL FENOMENO

Conoscete veramente l'eiaculazione precoce?

Rispondete a queste domande, barrando vero o falso, prima di continuare a leggere il libro.

La maggior parte degli uomini, durante un rapporto sessuale, "dura" dai venti ai trenta minuti. V F

Un buon amante prolunga il rapporto finché la sua partner non ha raggiunto l'orgasmo. V F

La risposta sessuale delle donne è uguale a quella degli uomini: le donne hanno un solo orgasmo durante il rapporto. V F

Gli uomini che eiaculano dopo un periodo compreso tra due e sette minuti di rapporto sessuale hanno uno scarso controllo eiaculatorio. V F

L'eiaculazione precoce è causata da eccessiva masturbazione, soprattutto durante l'adolescenza. V F

Le sole spinte del pene in vagina, durante il rapporto, sono sufficienti a far raggiungere l'orgasmo alla maggior parte delle donne. V F

L'eiaculazione precoce è sempre causata da problemi psicologici. V F

Per risolvere il problema dell'eiaculazione precoce le donne devono essere meno sensuali e gli uomini devono essere meno eccitati. V F

L'eiaculazione precoce costituisce uno strumento predisposto dalla natura per aumentare la fertilità femminile. V F

L'eiaculazione precoce è un simbolo della lotta per il potere nella relazione. V F

In realtà tutte queste affermazioni sono false ed esprimono i seguenti miti (passati e recenti), che riguardano l'eiaculazione precoce e che tenteremo di sfatare in questo libro:

- è un problema semplice e che non genera sofferenza;
- è intenzionale;
- è un problema puramente psicologico;
- è la donna la principale “colpevole”;
- è un segnale di inadeguatezza sessuale;
- è causata dalla masturbazione eccessiva o troppo veloce;
- è un segno di ostilità;
- è un'espressione dell'egoismo maschile;
- è comune a tutti;
- è un problema con una sola causa ed un solo trattamento;
- è un problema senza speranza di soluzione.

## **LE VERITÀ RIGUARDO L'EIACULAZIONE PRECOCE**

L'eiaculazione precoce è il problema sessuale maschile più comune: la maggior parte degli adolescenti e dei giovani adulti inizia la propria vita sessuale con questa difficoltà, anche se poi, con l'esperienza, gran parte degli uomini riesce a sviluppare un adeguato controllo sulla propria eiaculazione. Approssimativamente, tre adulti maschi su dieci si trovano a dover affrontare questo problema con regolarità.

La buona notizia è che questo fenomeno può essere compreso e risolto. È possibile aumentare la propria soddisfazione sessuale, e quella della propria partner, raggiungendo il controllo sull'eiaculazione. La sfida consiste nel riuscire ad affrontare e risolvere questo problema complesso, multicausale e multidimensionale, per godere della sessualità attraverso un miglior controllo eiaculatorio.

Marco e Monica avevano tentato di affrontare l'eiaculazione precoce con una comprensione limitata del problema e partendo da un punto di vista errato, focalizzato solo sulla prestazione sessuale. L'essenza di una buona sessualità sta nella ricerca della condivisione del piacere e non della prestazione migliore; una sessualità equilibrata ed integrata valorizza l'intimità, il piacere reciproco e l'erotismo.

Come la maggior parte degli uomini, Marco credeva che una buona attività sessuale dipendesse dalla propria carica erotica e dalla

frequenza dei rapporti e che questo fosse il solo modo di dimostrare la propria adeguatezza a se stesso ed alla partner. Non aveva mai pensato al sesso come ad un modo per condividere piacere e costruire intimità: e la triste realtà era che l'eiaculazione precoce affliggeva sia lui che Monica.

Un trattamento efficace richiede non solo l'assunzione delle responsabilità individuali, relative alla buona sessualità, ma anche affiatamento ed intimità della coppia. Capire ed intervenire sull'eiaculazione precoce, quindi, era prima di tutto responsabilità di Marco, dato che Monica non l'aveva né causata né poteva risolverla al posto suo; poteva (e doveva), però, aiutarlo a valutare seriamente e con metodo le cause del suo problema e lasciarsi coinvolgere attivamente nel processo di cambiamento.

L'eiaculazione precoce non è un problema semplice caratterizzato da un'unica causa ed un'unica soluzione. In realtà, possiamo descriverne almeno nove tipi diversi, che includono fattori biologici, psicologici e relazionali, sia tra le cause che tra gli effetti. Un programma di trattamento, quindi, per avere successo, deve prendere in considerazione tutti i fattori rilevanti ed includere anche alcune strategie per fronteggiare le eventuali ricadute.

Il nostro approccio è generalmente efficace in quanto può aiutarvi a prendere in considerazione tutti questi elementi. È importante che capiate che non siete soli. Colpa, stigmatizzazione, accuse e contraccuse non solo non sono necessari, ma interferiscono negativamente con la vostra motivazione a risolvere il problema per godere della sessualità nella coppia.

## **CAPIRE LA SESSUALITÀ MASCHILE**

Un tempo si credeva che un uomo eiaculasse tanto più velocemente quanto più era "maschio". Ma nel sesso e nella sessualità c'è molto più del pene, del coito e dell'orgasmo. La sessualità include sperimentare e condividere con l'altro (o l'altra) l'affetto, il piacere, il gioco, l'intimità, l'eroticismo, la tenerezza e la passione per la vita, oltre al coito ed all'orgasmo.

Il grande vantaggio della sessualità maschile risiede nel fatto che i giovani uomini sperimentano desiderio, eccitazione ed orgasmo in

modo facile e prevedibile. Gli adolescenti maschi sono incoraggiati a valorizzare la propria sessualità come una parte essenziale della loro mascolinità e sono abituati a considerarla totalmente automatica ed autonoma, come se non fosse necessario alcun contributo attivo da parte della donna per raggiungere il desiderio, l'eccitazione e l'orgasmo.

Questa visione della sessualità diventa problematica quando il ragazzo cresce e sviluppa delle relazioni più profonde. Una sessualità completa, infatti, è intima ed interattiva, non autonoma. Imparare il controllo eiaculatorio, quindi, è un processo interpersonale, non individuale.

## **CHE COSA DOVETE IMPARARE**

Cosa è necessario imparare sull'eiaculazione precoce e sul controllo eiaculatorio?

In primo luogo, si tratta di un argomento che riguarda la coppia e non solo l'uomo, in quanto la donna gioca un ruolo fondamentale nell'apprendimento del controllo eiaculatorio maschile.

In secondo luogo, gli esercizi per gestire l'eiaculazione devono essere costruiti in un contesto di ricerca del piacere personale, genitale e non. Raggiungere il controllo eiaculatorio, infatti, non vuol dire inseguire uno standard perfezionistico o provare a se stessi di essere capaci di portare la donna all'orgasmo, ma sviluppare una sessualità di coppia appagante, che includa rapporti piacevoli per entrambi. Acquisire il controllo eiaculatorio non deve togliere o diminuire il piacere, ma, al contrario, deve accrescerlo e migliorare la soddisfazione relazionale. Per imparare a gestire il momento dell'eiaculazione occorre conseguire alcuni obiettivi fondamentali.

### ***Rilassamento fisico***

Il primo obiettivo consiste nell'imparare a rilassare il corpo durante l'eccitamento sessuale, perché il rilassamento fisiologico è alla base di un buon funzionamento sessuale.

### ***Identificare il punto di inevitabilità dell'eiaculazione***

Il secondo obiettivo consiste nell'imparare ad identificare il punto di inevitabilità dell'eiaculazione, quel punto oltre il quale

l'orgasmo non è più controllabile: anche se vostra suocera entrasse in camera o succedesse qualcosa capace di annullare il desiderio, eiaculereste comunque. Questo punto costituisce l'inizio della vera e propria risposta orgasmica, che dura dai tre ai dieci secondi, sebbene molti uomini riferiscano di provare la maggior parte delle sensazioni solo uno o due secondi prima di eiaculare. L'abilità di identificare il punto di inevitabilità eiaculatoria è fondamentale nel percorso in cui vi condurremo.

### ***La regolazione eiaculatoria***

Il terzo obiettivo consiste nell'imparare a regolare la propria eiaculazione. A tale scopo, vi insegneremo i due metodi fondamentali: *la tolleranza dell'eccitamento* e *la saturazione dell'eccitamento*.

Con la *tolleranza dell'eccitamento* apprenderete come mantenere alti livelli di eccitamento senza eiaculare. Con la *saturazione dell'eccitamento* imparerete a concentrarvi sulle sensazioni del corpo, a lasciare che esso sia lentamente inondato dal piacere e, contemporaneamente, a rallentare l'eiaculazione e mantenere il rilassamento fisico. Quando avrete sviluppato queste abilità, riuscirete ad avere un buon controllo sulla vostra eiaculazione.

### ***Cooperazione per l'intimità***

Come quarto obiettivo imparate a cooperare come coppia. Il nostro approccio ottiene risultati migliori quando voi e la vostra partner lavorate insieme. L'obiettivo di queste procedure finalizzate al cambiamento è quello di aumentare la vicinanza, il piacere e la gioia di coppia.

### ***Aumentare il piacere***

Il quinto obiettivo è imparare ad abbandonarsi al piacere, anziché cercare di ridurlo. Le tecniche di controllo eiaculatorio "fai da te" cercano di ottenere la riduzione dell'eccitamento (ad esempio indossando due profilattici o usando creme desensibilizzanti da applicare sulla punta del pene), e la distrazione dalle sensazioni piacevoli (ad esempio concentrando il pensiero su contenuti anti-erotici, come i propri debiti o le faccende domestiche, ripassando mentalmente i

risultati delle partite di calcio o ripetendo le tabelline). Questi metodi riducono l'eccitamento, ma non migliorano il controllo eiaculatorio, perché allontanano la mente (la risorsa più importante per il controllo) dalle sensazioni e dal corpo; inoltre rischiano di provocare un problema sessuale ben più grave: la disfunzione erettile.

Il nostro approccio per superare l'eiaculazione precoce può sembrare controproducente, almeno intuitivamente, perché i suoi esercizi sono finalizzati all'aumento del piacere erotico e genitale; in realtà esso è basato sul dato di fatto che l'aumento di consapevolezza delle sensazioni fisiche porta ad una maggior capacità di controllo. Ecco perché incoraggiamo l'accettazione di tali sensazioni, anziché la loro soppressione.

La maggior parte degli uomini può beneficiare del training di controllo eiaculatorio che proponiamo. Invece di vivere l'eiaculazione precoce come un problema grave, che fa sentire gli uomini inadeguati e trasmette alle donne la sensazione che i propri bisogni sessuali siano ignorati o negati, è possibile concepire il controllo eiaculatorio come una capacità da apprendere, consentendo all'uomo, ma soprattutto alla coppia, di aumentare la soddisfazione sessuale reciproca.

## **DISTOGLIERE L'ATTENZIONE DALLA PRESTAZIONE**

Nei film il sesso è sempre perfetto: il rapporto è senza difetti, privo di comunicazione e molto intenso; entrambi i partner sono eccitati al massimo prima ancora di entrare in contatto, hanno velocemente orgasmi simultanei e continuano a fare l'amore tutto il giorno.

Noi non vogliamo prendere in considerazione un modello immaginario perfetto, ma desideriamo analizzare cosa succede veramente in un rapporto sessuale equilibrato, attraverso un'analisi scientifica accurata della sessualità, utile ed adeguata alle coppie reali, che non sarà mai simile a quella rappresentata in un film o in un romanzo d'amore.

Per sua natura la sessualità di coppia è variabile. Se l'unico scopo del sesso fosse l'orgasmo, gli uomini e le donne si masturberebbero e non si impegnerebbero in una relazione o in un rapporto sessuale. La masturbazione è più facile, più prevedibile e più facilmente

controllabile rispetto alla sessualità di coppia; tuttavia, la grande maggioranza degli uomini e delle donne preferisce il sesso di coppia alla masturbazione.

L'abbandono dell'approccio centrato sulla prestazione aiuta a liberarsi dai "falsi miti", ad acquisire il controllo eiaculatorio ed a godere della sessualità nella coppia. Cercare di raggiungere un livello di controllo ragionevole della propria eiaculazione e di trarre massima soddisfazione dall'esperienza orgasmica è ben diverso dal prefiggersi che la partner raggiunga l'orgasmo prima di voi durante il rapporto. Dato poi che tra le donne regolarmente orgasmiche una su tre non lo è mai durante il coito, questa aspettativa è ovviamente irrealistica. Aggiungiamo un'altra considerazione altrettanto importante: se siete ossessionati dalla prestazione, non potete abbandonarvi alla condivisione del piacere nel rapporto ed invece di godere del vostro orgasmo, vi trovate a valutare la vostra "performance".

L'attenzione che ponete alla prestazione può indurre anche la vostra partner, già condizionata dalle proprie irragionevoli aspettative, a distrarsi dalle proprie sensazioni fisiche. Questi obiettivi tesi alla perfezione sessuale, che ignorano completamente la variabilità della risposta sessuale individuale, vi impediscono di avere un atteggiamento positivo verso la sessualità e di conseguire la soddisfazione reciproca. Nessuno di noi è una macchina sessuale che funziona perfettamente; siamo uomini sessuati con pensieri, comportamenti e sentimenti complessi e variabili. Ricordate che non siete soli, ma siete coinvolti in un rapporto sessuale interpersonale in cui il reale obiettivo, ai fini di un buon controllo eiaculatorio, dovrebbe essere quello di aumentare la soddisfazione sessuale e la gratificazione di entrambi i membri della coppia. Nella valutazione della sessualità all'interno di una relazione, il desiderio e la soddisfazione sono più importanti dell'eccitamento e dell'orgasmo.

## **I MITI: UNICA CAUSA, UNICO TRATTAMENTO E CURA FACILE**

La credenza popolare riguardo all'eiaculazione precoce è che essa abbia una causa unica ed identificabile (ad esempio il masturbarsi

troppo o troppo velocemente e vivere il sesso in coppia allo stesso modo), che ci sia un unico trattamento (ad esempio la tecnica della compressione) e che il cambiamento sia facile e veloce da ottenere. Ultimamente è comparso un approccio medico semplicistico secondo il quale è sufficiente somministrare alla persona interessata farmaci antidepressivi per ritardare l'eiaculazione, senza bisogno di alcun processo di apprendimento da parte dell'uomo e di alcuna partecipazione attiva della donna.

Il comportamento sessuale umano, incluso il fenomeno dell'eiaculazione precoce, è multicausale e multidimensionale, con grandi differenze individuali e di coppia. Il miglior modo per capire l'eiaculazione precoce, quindi, è di immaginarsela come un complesso fenomeno fisico, cognitivo, comportamentale, emozionale e relazionale, che può coinvolgere un gran numero di cause ed effetti che interagiscono fra loro. È essenziale considerare tutti i fattori che contribuiscono al proprio tipo di eiaculazione precoce, affinché sia possibile affrontarlo con successo ed evitare di ritrovarsi in breve tempo preda dei vecchi dubbi, atteggiamenti ed emozioni che da sempre lo accompagnano.

È rischioso usare farmaci o tecniche "fai da te" (come la crema desensibilizzante per il pene), non coinvolgere la partner o non avvertirla dei vostri tentativi. Anche nell'eventualità che questi metodi siano efficaci e ritardino l'eiaculazione, nel momento in cui smetterete di utilizzarli l'eiaculazione precoce potrebbe tornare, forse anche in forma più grave. Che effetto avrebbe ciò sulla vostra partner e sulla vostra relazione? Lei potrebbe arrabbiarsi ed accusarvi, pensando che avreste potuto ritardare l'eiaculazione ma che semplicemente non ne avete avuto voglia. Potrebbe pensare che siete degli egoisti non più interessati ai suoi bisogni sessuali. Se non affrontate il problema in coppia, una ricaduta potrebbe avvilire entrambi e coinvolgervi in una serie infinita di accuse e contro-accuse.

## **PROBLEMI RELAZIONALI ED EIACULAZIONE PRECOCE**

I problemi relazionali possono rappresentare una delle cause dell'eiaculazione precoce, una sua conseguenza, o entrambe le cose. Anche quando l'eiaculazione precoce è causata da un problema

medico o da un danno organico, la frustrazione e lo stress dovuti ai problemi sessuali condizionano negativamente la relazione. Idealmente, l'uomo dovrebbe imparare a condividere le problematiche di eiaculazione precoce con la sua partner, ma effettivamente si tratta più di un'eccezione che di una regola. Sempre idealmente, la donna dovrebbe essere empatica e di sostegno, e diventare un'al-leata attiva del proprio partner nel processo di comprensione e di superamento dell'eiaculazione precoce. Invece, purtroppo, la donna a volte è insicura, oscilla fra l'incolpare sé stessa o il partner e reagisce in due modi estremi, diventando troppo empatica e "materna", che risulta anti-erotico, o arrabbiata ed esigente, che appare intimidatorio ed aumenta l'ansia da prestazione dell'uomo.

Nell'acquisire il controllo eiaculatorio, la maggioranza delle coppie trae vantaggio dal miglioramento della comunicazione, della comprensione reciproca, dell'empatia, della cooperazione e dell'intimità. Ciò ribadisce il concetto che il sesso sia qualcosa di più complesso del coito e dell'orgasmo.

La qualità della sessualità incide dal 15 al 20% sulla soddisfazione complessiva di un rapporto e non dovrebbe essere la causa di rottura o di successo di una relazione, poiché esistono altre dimensioni fondamentali per l'amore e l'intimità. È sicuramente vero, però, che una buona sessualità può rafforzare il rapporto e renderlo speciale, mentre l'eiaculazione precoce rappresenta un ostacolo a questo processo. Migliorare il controllo eiaculatorio, quindi, diventa un obiettivo indispensabile per la soddisfazione personale e relazionale, dato che l'essenza di un rapporto è un rispettoso e fiducioso scambio cooperativo, arricchito dall'intimità emozionale e sessuale.

Che cosa fare se non avete una partner o se avete un rapporto fragile, per cui non potete lavorare in coppia per acquisire il controllo eiaculatorio? Il nostro approccio può sempre fornirvi utili informazioni, linee guida e principi di comprensione del problema. Inoltre, potete mettere in pratica l'auto-esplorazione e gli esercizi di masturbazione per acquisire le abilità di rilassamento fisiologico, imparare ad identificare il punto di inevitabilità dell'eiaculazione ed a mantenere sempre più a lungo la consapevolezza delle sensazioni fisiche ed alti livelli di eccitamento.

Se siete in cerca di un nuovo rapporto, è importante che scegliate una partner dalla quale siete attratti, con la quale vi sentite a vostro agio e che vi ispiri fiducia, perché la fiducia è un'importante alleata nella conquista del controllo eiaculatorio. Molti uomini che soffrono di eiaculazione precoce sono così imbarazzati da questa difficoltà che evitano i rapporti sessuali, si accontentano di incontri occasionali, ignorano il problema o si scusano per la scarsa prestazione sessuale. Occorre rapportarsi con la donna come con una "confidente sessuale", parlandole del proprio problema senza vergogna, spiegandole che i suoi sentimenti ed i suoi bisogni sessuali sono importanti e chiedendole di essere una partner collaborativa, capace di condividere un lavoro comune per migliorare insieme il controllo eiaculatorio e rendere sempre più piacevole il rapporto sessuale. Durante questo processo, infatti, è essenziale che siate voi a condurre il gioco.

## **CAPIRE LA SESSUALITÀ FEMMINILE**

La più frequente lamentela degli uomini è che le donne non riescono a raggiungere l'orgasmo durante i rapporti sessuali; ma non si tratta di una disfunzione sessuale, bensì di una variante normale della sessualità femminile, che è più multiforme e complessa di quella maschile. Ciò non implica che essa sia migliore o peggiore, ma semplicemente che, mentre l'uomo ha un orgasmo durante ogni rapporto, la donna può non avere orgasmi o averne solo uno, o più di uno, durante la fase dei preliminari, o di gioco, durante il coito o nei momenti di intimità successivi.

Invece di aspettarvi che la donna reagisca come voi, raggiungendo l'orgasmo durante il rapporto senza bisogno di altre stimolazioni, dovrete capire ed accettare le differenze fra i sessi, perché soltanto una donna su quattro reagisce così. La risposta orgasmica è una parte normale ed integrante della sessualità femminile, ma le modalità di risposta orgasmica sono variabili. Poche donne sono orgasmiche il 100% delle volte, ma d'altra parte la loro soddisfazione sessuale, sebbene includa l'orgasmo, è legata meno rigidamente ad esso. La maggioranza delle donne raggiunge più facilmente l'orgasmo con la stimolazione manuale, orale o tramite un vibratore, che

con la penetrazione. Non a caso, quindi, è più comune che la donna raggiunga l'orgasmo con la stimolazione orale o manuale durante la fase dei preliminari, mentre l'uomo lo raggiunga durante il coito.

Per sviluppare una profonda intimità di coppia che vi aiuti ad affrontare con successo l'eiaculazione precoce, avete bisogno di conoscere ed accettare le modalità di eccitamento e di orgasmo della vostra partner, che non deve adattarsi alle vostre convinzioni ed aspettative, ma deve poter esprimere i propri sentimenti e le proprie preferenze riguardo alla sessualità. Dovete cercare di creare una relazione intima, equilibrata e rispettosa delle preferenze sessuali individuali, anziché basata su una modalità semplicistica e stereotipata delle differenze sessuali tra l'uomo e la donna.

Gli uomini crescono con la convinzione di essere degli esperti sessuali e che sia loro compito rendere la donna soddisfatta sessualmente. Vi incoraggiamo a considerare il rapporto intimo in modo molto diverso, perché soltanto la vostra partner conosce la propria sessualità ed il suo desiderio; eccitamento ed orgasmo sono una responsabilità sua, non vostra.

La vecchia definizione di "buon amante" era quella di un uomo che si assumeva la responsabilità della soddisfazione sessuale della donna ed era in grado di portare avanti il rapporto abbastanza a lungo da consentirle di raggiungere l'orgasmo tramite la sola penetrazione. La definizione di "buon amante" più funzionale e realistica è invece quella di un uomo che accetta la donna come un partner sessuale alla pari.

Per essere dei "buoni amanti" basta essere aperti alle richieste sessuali femminili e lasciarsi guidare, poiché l'entusiasmo e l'eccitamento sessuale di ognuno alimenta il desiderio, l'eccitamento, l'orgasmo e la soddisfazione complessiva dell'altro. Dovete ricercare la soddisfazione personale e di coppia, lasciandovi coinvolgere nel dare e ricevere piacere durante il rapporto sessuale, generalmente caratterizzato da una varietà di posizioni e movimenti, che si alternano in un processo intimo, reciproco ed interattivo. L'orgasmo è il naturale culmine del processo di eccitamento, ma il sesso non finisce con l'eiaculazione: c'è una fase d'intimità successiva, nella quale l'uomo deve essere aperto ai

bisogni emotivi ed alle richieste della donna.

Un uomo che tenti di acquisire il controllo eiaculatorio con l'obiettivo di assicurare alla donna un orgasmo durante il coito, si predispone al fallimento ed alla frustrazione individuale e di coppia. L'unico buon motivo per cercare di migliorare il controllo sull'eiaculazione è quello di rendere l'esperienza sessuale più piacevole e soddisfacente per entrambi e non certo quello di provare qualcosa a se stesso o alla partner. Se la vostra compagna raggiunge l'orgasmo durante la penetrazione è sicuramente positivo, ma cercare ad ogni costo di portare avanti il rapporto in modo che la partner raggiunga un orgasmo durante il coito non può altro che nuocervi ed incrinare la vostra relazione. Lo scopo di conseguire un buon controllo eiaculatorio è solo quello di migliorare l'esperienza sessuale in tutte le sue componenti: consapevolezza delle sensazioni, vicinanza emotiva, piacere, erotismo, coito, orgasmo ed intimità successiva.

## **EIACULAZIONE PRECOCE ED ALTRI PROBLEMI SESSUALI**

Spesso l'eiaculazione precoce include anche altri problemi di natura sessuale; sebbene possa sembrare eccessivo affrontare più di una difficoltà alla volta, è importante prenderli in considerazione parallelamente, per avere maggiori possibilità di superare l'eiaculazione precoce stessa.

### ***Problemi sessuali maschili associati***

Per gli uomini, le più comuni difficoltà sessuali associate all'eiaculazione precoce sono il *basso desiderio sessuale secondario* e la *disfunzione erettile secondaria*. *Secondario* significa che un tempo la persona aveva un normale desiderio ed una buona erezione, ma che al momento sono diventati problematici o addirittura assenti. La terapia sessuale di coppia sarebbe il trattamento migliore per entrambi questi problemi, ma molti di voi preferiranno provare prima a risolvere il problema seguendo le linee guida di questo libro e svolgendo gli esercizi proposti; se non otterrete risultati entro tre-sei mesi, però, occorrerà consultare un terapeuta sessuale.

### *Il basso desiderio sessuale secondario*

L'elemento chiave del desiderio sessuale è l'aspettativa di un'appagante sessualità individuale e di coppia. Di conseguenza, le cause più comuni del basso desiderio sessuale negli uomini sono la frustrazione ed il disagio prodotti da una disfunzione sessuale, specialmente dalle difficoltà di erezione. Occasionalmente, il calo del desiderio può anche essere causato da una patologia organica in atto, dall'effetto collaterale di farmaci, da conflitti con il partner, da abuso di alcol o droga, da ansia o depressione, da isolamento sociale o deterioramento della coppia, da mancanza di energia o tempo libero da dedicare alla relazione o da preoccupazioni eccessive per i figli, la famiglia o la carriera. In questi casi, occorre identificare i fattori che inibiscono il desiderio sessuale, affrontarli attivamente e cercare di modificarli.

Molti uomini si rapportano in modo così sbagliato rispetto al proprio problema di eiaculazione precoce da cadere in un circolo vizioso di ansia anticipatoria, tensione nervosa e sessualità insoddisfacente, che culmina con la volontà di evitare i rapporti. Il calo del desiderio sessuale, tuttavia, non può essere trascurato, perché l'eliminazione dei rapporti sessuali alimenta questo circolo negativo. Il *testosterone*, l'ormone che influenza maggiormente il desiderio sessuale, funziona infatti con un sistema detto "a feed-back": l'attività sessuale incrementa i livelli di testosterone, aumentando a sua volta il desiderio stesso, mentre lo stress e l'eliminazione dei rapporti li diminuiscono.

Nel recupero del desiderio sessuale maschile l'elemento centrale è quello di ristabilire un ciclo di aspettative positive, esperienze sessuali appaganti ed incontri sessuali con cadenza regolare. Quando vivete il rapporto sessuale come un esame da passare o bocciare, o pensate che qualsiasi esperienza sessuale distante da una prestazione perfetta significhi essere meno uomini, contribuite ad abbattere il vostro desiderio sessuale, che dovrebbe scaturire dal desiderio di stabilire un contatto intimo con la partner e di condividere con lei il piacere fisico.

### *Disfunzione erettile secondaria*

Come abbiamo già detto, i problemi di erezione sono una

delle cause fondamentali del basso desiderio sessuale maschile. I luoghi comuni sulla sessualità maschile prevedono che un vero uomo sia capace di far sesso con qualsiasi donna ed in qualsiasi momento, ma un'aspettativa così irrealistica appare dannosa sia per l'uomo che per il suo funzionamento sessuale. Infatti, entro i quaranta anni, ad almeno il 90% degli uomini sarà capitato, almeno una volta, di non aver avuto o mantenuto un'erezione sufficiente per un rapporto sessuale. Il problema sessuale che preoccupa di più gli uomini, quindi, è in realtà un'esperienza quasi universale.

Una causa comune, non di natura organica, della disfunzione erettile è costituita dal tentativo di affrontare l'eiaculazione precoce diminuendo il livello di eccitamento, allo scopo di posticipare al massimo l'orgasmo. Tanto che circa un uomo su tre, che soffre di eiaculazione precoce, riferisce anche problemi erettili e si sente in trappola: con una stimolazione intensa eiaculerà velocemente, ma con una stimolazione troppo scarsa avrà difficoltà di erezione. Di conseguenza, affretta il rapporto per paura di perdere l'erezione prima di aver raggiunto l'orgasmo.

La maggior parte degli uomini preferisce prendere farmaci come il Viagra (sildenafil) o il Cialis (tadalafil) per risolvere il problema di erezione piuttosto che parlarne con la partner. In effetti questi possono rappresentare una valida risorsa, poiché aumentano la circolazione sanguigna del pene e riducono l'ansia da prestazione, sebbene una pillola non possa far ritornare l'uomo alle erezioni facili, automatiche e spontanee della sua gioventù. L'unico modo per recuperare la fiducia nelle proprie capacità erettili è rilassarsi, rallentare il rapporto e godere del piacere, sperimentando le sensazioni erotiche e non affrettando il rapporto o l'orgasmo. È fondamentale essere consapevoli che l'erezione può svanire, ma può anche tornare facilmente rilassandosi e partecipando attivamente allo scambio erotico volto a darsi piacere reciproco. Non potete essere "gli spettatori" del vostro pene; il sesso è un'esperienza interattiva, da cui potete soltanto lasciarvi coinvolgere. (N.d.T.: suggeriamo la lettura del volume *Vincere l'impotenza*, degli stessi autori, riportato nella sezione «Risorse»)

## ***Problemi sessuali femminili associati***

Le disfunzioni sessuali femminili che si associano più frequentemente all'eiaculazione precoce sono il *basso desiderio sessuale* (secondario o primario, cioè presente da tutta la vita), la *difficoltà a raggiungere l'orgasmo* (con ogni tipo di stimolazione o soltanto con la penetrazione), la *dispareunia* (rapporto doloroso), la *difficoltà ad eccitarsi* o il *vaginismo* (contrazione involontaria dei muscoli dell'apertura vaginale, che rende difficile o impossibile la penetrazione).

L'eiaculazione precoce e le disfunzioni sessuali femminili sono spesso correlate, poiché un problema può contribuire a complicare l'altro. Come coppia avrete più successo nel migliorare i vostri rapporti sessuali se ognuno si assume la responsabilità di comunicare i propri bisogni all'altro e di impegnarsi ad affrontare le problematiche insieme, con intimità ed affiatamento.

La sezione «Risorse» al termine di questo libro elenca alcuni eccellenti libri di auto-aiuto, utili a capire ed affrontare i problemi sessuali femminili (N.d.T.: per ora, purtroppo, disponibili solo in lingua inglese). Se desiderate un aiuto più concreto, vi consigliamo di consultare un terapeuta sessuale competente (vedi “Come scegliere un terapeuta individuale, di coppia o sessuale”, al termine del volume). Decidere di consultare un sessuologo è segno di buona capacità di giudizio, non di patologia, né della presenza di un problema troppo grave. Egli può valutare le vostre difficoltà sessuali ed aiutarvi a progettare un programma di intervento che affronti sia i problemi femminili, sia quelli maschili, che quelli di coppia. L'impegno della terapia, inoltre, vi aiuterà a tenere alta la motivazione e la concentrazione su queste difficoltà.

## **COME USARE QUESTO LIBRO NEL MODO MIGLIORE**

Questo libro presenta un approccio all'eiaculazione precoce basato sull'analisi dell'attuale “stato dell'arte”, integrando i risultati delle recenti ricerche scientifiche con la ricca ed articolata esperienza clinica. Il nostro obiettivo è quello di aiutare gli uomini e le coppie a capire e modificare i fattori psicologici, relazionali, medici ed ambientali che causano e mantengono l'eiaculazione precoce.

Per beneficiare del nostro programma occorre assumere un ruolo

attivo, impegnandosi nelle auto-valutazioni e negli esercizi proposti. Auspichiamo che entrambi i partner siano coinvolti nel processo di apprendimento e cambiamento, che passa attraverso la comprensione del problema e l'esercizio pratico. Lavorando insieme per migliorare il controllo eiaculatorio, infatti, acquisite fiducia in voi stessi ed aumenterete la vostra soddisfazione reciproca.

Ogni capitolo è basato sulle informazioni acquisite nel capitolo precedente. I primi tre capitoli includono informazioni di base e linee guida. I capitoli 4 e 5 vi coinvolgono attivamente nell'individuare la tipologia di eiaculazione precoce che vi affligge e l'impatto che ha su di voi e sulla vostra relazione. I capitoli 6, 7 e 8 espongono i punti che costituiscono il nucleo del processo di cambiamento; vi assisteremo nel mettere in pratica con cura le strategie volte ad acquisire il controllo eiaculatorio, utilizzando le tecniche più adatte alla vostra situazione. Il capitolo 9 vi aiuterà a sviluppare uno stile personale di sessualità all'interno della coppia, mentre il capitolo 10 vi mostrerà una serie di strategie e tecniche che potranno aiutarvi a mantenere i risultati raggiunti ed a prevenire le ricadute, cui sarete tanto meno vulnerabili, quanto più il vostro approccio alla sessualità ed al rapporto sarà di ampie vedute, flessibile ed adattabile.

## **SIATE PAZIENTI ED USATE TUTTE LE VOSTRE RISORSE**

L'eiaculazione precoce è un problema complesso con molte cause e molte sfaccettature, ma può essere compreso e risolto. Per alcune coppie acquisire il controllo eiaculatorio sarà un processo abbastanza facile che beneficerà soltanto di una o due strategie specifiche, ma la maggior parte di voi avrà bisogno di usare più tecniche. Siate consapevoli che il processo di cambiamento è solitamente graduale e necessita di persistenza, pratica e pazienza. È importante che rimaniate motivati e concentrati sul problema, usando tutte le risorse che avete a disposizione per affrontare i vari fattori implicati nella vostra eiaculazione precoce.

Queste risorse potrebbero includere la valutazione ed il trattamento medico, l'uso di farmaci, l'esercizio fisico, il rilassamento, molte delle tecniche cognitivo-comportamentali riportate in questo libro, la terapia individuale o di coppia, alcune strategie volte al

miglioramento della comunicazione e delle abilità di risoluzione dei conflitti di coppia, dell'empatia emotiva e della disponibilità di tempo per gli scambi intimi.

Ci congratuliamo con voi per il coraggio ed il buon senso che avete dimostrato affrontando il vostro problema di eiaculazione precoce. È nostra premura che vi sentiate incoraggiati e motivati a risolvere questo problema e possiate godere del piacere e delle soddisfazioni di una serena sessualità.