



Disfunzione erettile

Una profezia che si autoavvera

La disfunzione erettile (DE) è una condizione che coinvolge la sfera fisica ma anche, e spesso soprattutto, quella psicologica. Secondo la definizione clinica, si parla di disfunzione erettile quando un uomo sperimenta difficoltà persistenti o ricorrenti nel raggiungere o mantenere un'erezione sufficiente per completare un rapporto sessuale.

Per essere diagnosticata, la problematica deve manifestarsi nella maggior parte delle occasioni (almeno il 75% dei tentativi) e protrarsi per almeno sei mesi. Le cause possono essere organiche (problemi vascolari, ormonali, neurologici, uso di farmaci), ma è sempre più riconosciuto il ruolo delle componenti psicologiche, in particolare dell'ansia.

In molti casi, la disfunzione erettile si innesca a partire da un singolo episodio negativo, magari dovuto a stress, stanchezza o tensioni relazionali. Tuttavia, quell'evento iniziale lascia spesso una traccia profonda nella mente della persona, che inizia ad anticipare il momento sessuale con paura. “E se succede di nuovo?”, “E se non riesco?”. L'ansia da prestazione diventa protagonista. Il timore che l'atto sessuale “vada male” attiva un'attenzione ipercritica verso ogni segnale corporeo, rompendo il naturale fluire dell'eccitazione. L'erezione, che è un processo spontaneo e involontario, viene così bloccata proprio dal tentativo di controllarla. Si crea un circolo

vizioso: la preoccupazione alimenta la tensione, la tensione inibisce l'erezione, il fallimento conferma il timore iniziale. La profezia si autoavvera, e il problema si cronicizza, anche in assenza di cause organiche.

Per spezzare questo meccanismo, la terapia sessuologica può rivelarsi uno strumento efficace. In particolare, l'utilizzo dei cosiddetti compiti sessuologici aiuta la coppia (o l'individuo) a uscire dalla logica della prestazione. Questi esercizi, assegnati dal terapeuta, hanno lo scopo di restituire all'uomo la consapevolezza che un'erezione perduta può essere ritrovata, di favorire un contatto fisico libero da aspettative e di stimolare la sintonia con le sensazioni corporee

vissute nel momento presente. Si parte spesso da attività semplici, non genitali, per poi procedere gradualmente, riacquistando sicurezza e fiducia.

L'obiettivo non è “tornare a funzionare” ma riscoprire una sessualità vissuta con naturalezza, senza giudizio. Spesso è proprio in questo contesto di minor controllo che il corpo torna a rispondere positivamente, svelando che non era il fisico a non funzionare, ma l'ansia a impedire la spontaneità.

Articolo a cura della Dott.ssa Caterina Bianconi, Psicoterapeuta e Sessuologa