



Una nuova barriera della coppia moderna è l'ansia da prestazione sessuale femminile. Se ne parla poco ma è un problema emergente che da tempo affligge la partner. Gli andrologi dell'ASSAI hanno fatto il punto su questo delicato problema nel corso del loro congresso, svoltosi recentemente a Gallipoli. Il fenomeno in questione comporta disagi individuali femminili con coinvolgimento a livello psicofisico e con il susseguirsi di pensieri e comportamenti nemici di una sana e serena sessualità, tali da interferire con l'equilibrio di coppia.

“Considerato l'aumento del fenomeno – dice il prof Aldo Franco De Rose, Presidente dell'Associazione Andrologi Italiani – si profila importante un approfondimento circa la manifestazione del disagio e le cause e le conseguenze dell'ansia da prestazione femminile, al fine di individuare soluzioni e rimedi efficaci per riscoprire una sessualità soddisfacente e un miglior equilibrio personale”. La sintomatologia fisica di questa forma di disturbo ansioso consiste in mancata lubrificazione, irrigidimento dei muscoli vaginali, calo del desiderio e dell'eccitazione, fino a dispareunia e anorgasmia.

“Un'attenzione particolare – precisa la dott.ssa Raffaella Longo, Tecnico di Riabilitazione Psichiatrica e Analista del comportamento ASL RM/A – va posta inoltre alle condizioni psicologiche che sembrano accompagnare questo disagio tra cui, bassa autostima, senso di inadeguatezza, mancata accettazione della propria fisicità che subisce variazioni nel corso del tempo, scarsa fiducia nelle proprie capacità, paura di fallire, incapacità di accettare e superare un'eventuale frustrazione legata a una scarsa performance sessuale, paura di non essere all'altezza della situazione e di non soddisfare il partner e incapacità a lasciarsi andare poiché il rapporto sessuale diviene un'esibizione”.

Un altro aspetto di questo disturbo include un fenomeno importante su cui riflettere, lo “spectatoring”

(porsi al di fuori di sé) che implica comportamenti di autoosservazione e pensieri critici ossessivi, messi in atto con il tentativo di controllare lo stimolo ansioso con un atteggiamento ipercontrollante e ipervigile rispetto alla “tecnica”, tralasciando l’aspetto fondante della sessualità che è invece quello basato sulle sensazioni ed emozioni.

“All’origine di questo tipo di pensieri – dice la dott.ssa Raffaella Longo – sembrano porsi varie questioni, tra cui il condizionamento culturale di una società che cambia, una sempre maggior somiglianza allo stereotipo di mentalità maschile rispetto al rapporto sessuale che prevede l’erogazione di una prestazione da valutare, proponimento di immagini mediatiche ‘perfette’ dal punto di vista fisico e di competenze personali con cui è difficile reggere un confronto e, inoltre, sembra concorrere anche una crescente paura di rimanere incinta”.

L’ansia crescente che precede e accompagna il rapporto sessuale si autoalimenta, fungendo da profezia autoavverante e quindi divenendo responsabile dell’accadimento di quanto temuto. “Questo disagio è solo in apparenza esclusivamente della donna poiché in realtà finisce per coinvolgere la coppia nel suo insieme – conclude il prof Aldo Franco De Rose – innescando un circolo vizioso di problemi sessuali e non solo, che vengono spostati tra gli attori della coppia”.

Sembra quindi necessario, per la donna che è colpita da questo disagio, affrontare un percorso personale psicoterapeutico finalizzato alla gestione dei sintomi ansiosi e alla ricerca delle cause profonde responsabili di tale disagio con annesso un lavoro di accettazione della propria fisicità. Per abbattere inoltre la barriera all’interno della coppia è importante ritrovare il dialogo e la condivisione delle difficoltà personali e sessuali per riscoprire un equilibrio personale dei singoli individui e della coppia nel suo insieme.

*fonte: ufficio stampa*