

*C'è una pressante e stressante rincorsa della perfezione e la paura di deludere le aspettative, proprie e del partner*



Dott. Marco Rossi - Psichiatra e Sessuologo

L'ansia legata alla performance sessuale non colpisce solo gli uomini, ma anche le donne, infatti circa una italiana su 5 ha la sensazione di “non essere all'altezza”. Pertanto le donne non devono sentirsi le sole a provare questo disagio, che sicuramente può nuocere molto alla intesa sessuale.

Le ragioni per cui molte donne soffrono di ansia da prestazione deriva dalla necessità di essere sempre al top, di conciliare le esigenze di lavoro, famiglia, amici e, in più, essere attive e brillanti anche nell'intimità! C'è in pratica una pressante e stressante rincorsa della perfezione e la paura di deludere le aspettative, proprie e del partner.

Purtroppo l'ansia da prestazione in rosa è uno dei nuovi nemici della coppia e vede come responsabili la routine (65%), lo stress (51%) e il timore di deludere il partner (48%). Generalmente sono più a rischio le donne che soffrono di cicli abbondanti, che causano oltre agli sbalzi ormonali anche una debilitante anemia. Non bisogna inoltre sottovalutare gli effetti dannosi di stili di vita sempre più “maschili”, che hanno un effetto negativo sul desiderio e sull'intimità: ad esempio il fumo, il consumo di alcolici e ritmi di lavoro molto stressanti. Anche la paura di una gravidanza indesiderata è un freno al desiderio per una

donna su tre.

L'ansia da prestazione al femminile si manifesta come un blocco da parte della donna nel vivere serenamente l'intimità, con un meccanismo più psicologico e introspettivo che fisico.

Oggi molte donne, anche le più belle, non sono sicure di piacere al partner, poiché è difficile stare al passo con i modelli femminili attuali. Molte mie pazienti mi confessano di invidiare la collega perfetta che si è fatta il ritocchino e da allora ha tutti gli uomini ai suoi piedi, o l'amica sempre vestita all'ultima moda, intimo compreso. Altre, invece, pensano di non essere abbastanza trasgressive dopo che hanno visto il marito rapito da uno "spettacolino burlesque" su qualche canale tv. Tutti questi modelli irraggiungibili finiscono per far perdere fiducia in se stesse. Così, giorno dopo giorno e, soprattutto, notte dopo notte, si scatena "l'ansia in rosa". Alcune donne si sforzano di avere rapporti, ma sperano solo che finiscano al più presto. Altre, invece, rifiutano l'intimità perché la sola idea di spogliarsi davanti al partner le fa sentire giudicate.

Per risolvere questo problema intimo femminile sempre più dilagante, è fondamentale il dialogo con il partner, per condividere le difficoltà e migliorare l'intimità. Anche una ripresa graduale e dolce delle "buone abitudini di coppia" (come la confidenza, l'ironia e la complicità, la giusta atmosfera) possono aiutare molto le donne a superare l'ansia per l'intimità.

Non mi stancherò mai di ripetere che gli uomini non si concentrano sul completino da vamp e non cercano neanche il fisico da top model. Invece bisogna imparare a giocare di più, nel senso letterale del termine. Se il sesso si prende troppo sul serio, diventa come il lavoro: stancante e stressante. Invece deve essere il momento più piacevole ed intrigante della giornata.