



*“Sono troppo veloce quando faccio l’amore e non mi consola sapere che è un problema di molti uomini! Vorrei sapere se vi sono dei modi per rallentare la mia velocità nel raggiungere l’orgasmo, poiché la mia compagna dice che sono troppo veloce e lei non riesce nemmeno a scaldarsi che io ho già finito...”.*

Comprendo che la sua velocità intima possa rendere poco appagante la sua sessualità e purtroppo nemmeno sapere che è un “problema maschile diffuso” può esserle di aiuto. È comunque vero che essere troppo veloci a letto è il problema principale dei maschi italiani. Magari molti lo negano e non lo vogliono ammettere nemmeno a loro stessi, ma il problema esiste! Considerata poi la scarsa dimestichezza degli uomini italiani con una figura che pure sarebbe fondamentale per loro, come l’andrologo o il sessuologo, ecco che consigli pratici da adottare per rallentare e migliorare le prestazioni sotto le lenzuola possono essere molto utili e importanti.



*Dott. Marco Rossi*

Il primo consiglio che le posso dare, per rallentare la sua velocità, è quello di usare un preservativo ritardante. Questa è la soluzione più logica e ‘semplice’, anche se in realtà questo tipo di preservativi non sono pensati apposta per chi soffre di tale disturbo. Essendo però più spessi e contenendo gel anestetizzante, vanno indossati 30 minuti prima della penetrazione, perché le sostanze attive devono avere il tempo per fare effetto sul pene.

Inoltre potrebbe aiutarsi allenandosi con la giusta ginnastica. Esiste un particolare tipo di ginnastica che si basa su appositi esercizi per potenziare la parete pelvica (esercizi di Kegel): indispensabile per tenere sotto controllo l’ejaculazione. Si tratta di contrarre i muscoli del basso ventre come per trattenere la pipì.

Vi è anche un’altra ‘tattica’ per rallentare la eiaculazione precoce, e cioè scegliere una posizione precisa: la posizione sessuale che meglio permette all’uomo di controllarsi è quella che prevede la donna sopra. È anche fondamentale concedersi delle piccole pause. L’ideale sarebbe riuscire a fermarsi quando si capisce che l’orgasmo sta per arrivare, per poi ricominciare non appena le cose tornano sotto controllo...

Per raggiungere questa sua capacità, basta esercitarsi un po': liberi la mente, elimini lo stress e l'ansia, non si faccia sopraffare da cattivi pensieri nel caso in cui lei dovesse raggiungere l'orgasmo troppo in fretta. Stia calmo e cerchi di prendere coscienza del suo corpo.

Un consiglio molto utile è quello di muoversi lentamente, poiché la fretta è pessima consigliera nella sfera sessuale: non si faccia prendere dalla foga, molto meglio procedere con lentezza. In questo modo avrà un duplice vantaggio: il rapporto sarà molto più piacevole e potrà controllarsi più facilmente.

Come ultimo consiglio le vorrei suggerire di cogliere l'attimo, le potrà sembrare strano, ma sulla eiaculazione precoce incidono anche elementi contestuali e temporali: se è molto tardi nella notte, per esempio, la stanchezza può avere il sopravvento; se fa molto freddo o ha bevuto troppo, è probabile che ne risentirà dal punto di vista della rapidità delle prestazioni. Per rallentare la sua intimità, la invito a vivere la sua intesa sessuale quando sarà calmo, tranquillo, senza nessun elemento di disturbo.

Un ultimo consiglio: vorrei chiarire che forse non è lei a soffrire di eccessiva velocità, ma è la sua ragazza che ci "mette più tempo" a scaldarsi intimamente, pertanto una possibile soluzione sarebbe quella di dedicare alla sua compagna molte carezze, baci intimi e coccole, in modo da 'scaldarla' bene e non appena sarà 'pronta' proteste iniziare a vivere l'intesa sessuale. In questo modo potreste avviare alle vostre diverse tempistiche del piacere sessuale.