

EIACULAZIONE RAPIDA

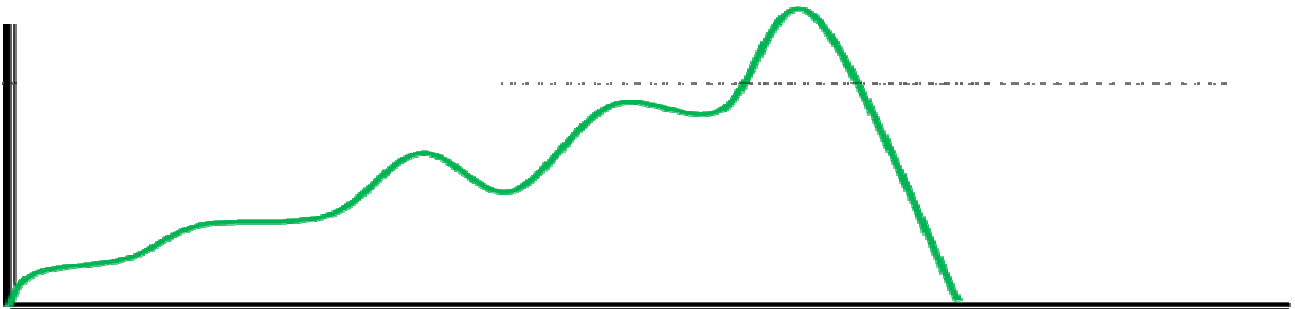
Schema terapeutico

Linda Rossi, Lugano (Svizzera Italiana)

Per illustrare le diverse tappe della terapia, vi propongo di tener presente l'articolo scritto da Lise Desjardins, dove espone il caso di PIERRE. Ricordiamoci che l'obiettivo principale del trattamento di quest'uomo era di sviluppare una consapevolezza sensoriale a partire dall'apprendimento delle diverse abilità. Ecco quindi le diverse tappe che indico per la cura di questa difficoltà sessuale.

I - OBIETTIVO TERAPEUTICO

L'obiettivo della sessoterapia è che l'uomo riesca a **prolungare** la sua eccitazione sessuale provando piacere e che riesca a decidere del momento della sua eiaculazione.



II - MEZZI TERAPEUTICI:

1. Conoscenze della funzionalità sessuale:

Per mezzo di un grafico, spiego al paziente la correlazione che esiste tra la tensione sessuale che sale e l'aumento dell'intensità delle tensioni muscolari nel suo corpo. Queste tensioni sono principalmente localizzate a livello del bacino dai muscoli pelvici e dai glutei e a livello degli addominali. Quando presento la curva eccitatoria, parlo delle principali abilità sessocorporee (SC) che devono essere imparate: il doppio basculamento, la respirazione addominale e la possibilità di giocare con le tensioni muscolari (addominali, glutei e perineo).

2. Applicazione pratica:

Grazie alle abilità SC l'uomo impara a giocare con le tensioni muscolari situate a livello del suo bacino. Se evita di tendere tutti i muscoli fin dall'inizio, eviterà anche di raggiungere velocemente la scarica orgasmica e sarà invece in grado di gestire la salita eccitatoria come lo desidera. Constatando di saper durare il tempo auspicato e assaporando le sensazioni corporee durante la penetrazione, non potrà che sentirsi fiero della sua capacità di permettere alla sua partner di raggiungere la o le scariche orgasmiche.

In un primo tempo, invito il paziente a individuare il punto del non ritorno nel corso della salita della sua eccitazione sessuale. Gli propongo, nell'ambito del suo autoerotismo, di prendere coscienza del momento in cui può ancora fermarsi e non eiaculare, prima di raggiungere la scarica orgastica.

Spiego poi che può imparare tre abilità importanti: il basculamento del bacino nelle diverse posizioni (in piedi, a quattro zampe, sdraiato), la respirazione addominale e il gioco delle tensioni muscolari (addominali, glutei, perineo). In seguito, le tre abilità andranno coordinate, cioè il basculamento del bacino si esegue con la respirazione addominale e ricorrendo a diversi toni muscolari. Questo movimento potrà essere praticato in varie posizioni allo scopo di favorire la sua integrazione. È importante giocare con la velocità del movimento e l'intensità delle tensioni muscolari affinché l'uomo possa sperimentare una più grande varietà di sensazioni.

Una volta acquisite queste abilità, propongo di passare all'apprendimento del doppio basculamento. Innanzitutto deve imparare il basculamento della parte alta (spalle) e il lasciar presa della testa. Seguirà la coordinazione dei due basculamenti (bacino e spalle) associati alla respirazione addominale e al lasciar presa della testa.

Per non rimanere fissi sulla meccanica dell'apprendimento del movimento, è assolutamente necessario che questo processo terapeutico prosegua con l'integrazione delle abilità per favorire il loro trasferimento verso gli automatismi. È solo grazie a una pratica costante che avviene tale passaggio. A forza di praticare lo stesso movimento e di farlo in modo sempre più sciolto, infatti, sarà sempre meno necessario essere costantemente attenti e coscienti. Come qualsiasi altro apprendimento, se viene ripetuto regolarmente, diventerà un movimento "automatico" e lascerà così spazio a un coinvolgimento emozionale e sentimentale sempre maggiore. L'uomo che esegue il doppio basculamento nel corso di una relazione sessuale potrà aver ricorso a fantasie erotiche e al gioco con la sua partner. A trarne vantaggio saranno il piacere sessuale e la soddisfazione globale.

3. Applicazione delle abilità sessocorporee nella pratica della sessualità.

A questo punto, do al paziente il compito di ricorrere alle abilità acquisite nel suo autoerotismo. Dovrà quindi evitare di muovere la mano sul suo pene, ricorrendo invece al movimento del bacino per stimolare quest'ultimo. Il basculamento del bacino associato alla respirazione addominale diventerà il supporto del suo membro. Raccomando anche di usare l'olio di mandorle dolci per ricreare sensazioni simili al coito. Gli spiego che la masturbazione è un mezzo efficace per mettere in pratica liberamente i suoi nuovi apprendimenti. Potrà così verificare quali sono le acquisizioni e quali le abilità che deve ancora esercitare. Essendo solo, può concentrarsi unicamente sulle sue sensazioni senza provare stress o pressione. Potrà individuare meglio le sensazioni legate alla salita della sua eccitazione sessuale e al raggiungimento del punto del non ritorno.

4. Applicazione delle abilità SC alla sessualità relazionale:

Una volta acquisite e integrate le nuove abilità, l'uomo potrà gradualmente trasporle nell'attività sessuale con la sua partner. La collaborazione di quest'ultima si rivelerà essere un aiuto prezioso in questa parte della sessoterapia. La coppia dovrà darsi il tempo necessario per adattarsi a questo nuovo modo di agire, modo che sostituisce il vecchio sistema responsabile dell'eiaculazione rapida.

III - DVD «IL CONTROLLO EIACULATORIO – UNA STORIA D'AMORE»

Nel corso della sessoterapia, può essere molto utile ricorrere a un documento audiovisivo, «Il controllo eiaculatorio, una storia d'amore» realizzato da **Jean-Yves Desjardins** et **Nicole Audette**. Generalmente lo propongo dopo alcune sedute di consultazione, quando l'uomo ha già acquisito i primi apprendimenti, prima rischierebbe di scoraggiarlo.

Visto che sono una terapeuta donna, questo DVD si rivela essere molto efficace, poiché permette al paziente di osservare un modello uomo. Gli permette di identificarsi meglio e di aderire più facilmente alle diverse abilità proposte. La mia esperienza mi ha confermato che il fatto di aver guardato questo documento incrementa la motivazione e facilita l'apprendimento delle diverse abilità.

