

## COS'E' UNA DISFUNZIONE SESSUALE?

La disfunzione sessuale rappresenta una manifestazione sintomatica a livello fisico di un malessere individuale e relazionale, per la quale è necessario comprendere, come per tutti i sintomi, i significati legati alla vita della persona. La specificità di queste disfunzioni sta nel situarsi a livello corporeo e nel manifestarsi in una modalità estremamente concreta e visibile

## COME SI VIVE CON UNA DISFUNZIONE SESSUALE?

Le persone che soffrono di un disturbo della sfera sessuale (eiaculazione precoce, impotenza, eiaculazione tardiva, vaginismo, disturbo del desiderio) sono portatori di un grande disagio e di una grande sofferenza. Si sentono soverchiati da questo sintomo, che, piano piano, sembra avere il potere di condizionare tutta la vita. Le persone si sentono incapaci, impotenti, inefficaci nel compiere delle azioni "considerate normali". Questa attribuzione di responsabilità fa spesso sentire le persone inefficaci, in ansia e in colpa.

La preoccupazione di "non funzionare" crea una forte ansia, che concorre paradossalmente a non riuscire a gestire l'atto sessuale con serenità e piacere. Questo ha delle ripercussioni importanti nella sfera relazionale, affettiva, ma ancora più importati sulla percezione di sé.

Interrompere questo circolo vizioso è un primo passo.

## IL DISTURBO SESSUALE SI PUO' RISOLVERE?

Le persone che soffrono di una problematica sessuale (disturbi dell'erezione, eiaculazione precoce, eiaculazione ritardata, vaginismo, anaeiaculazione) tendono a vivere questa situazione come una dimensione totalizzante che impatta dolorosamente sulla percezione di se stessi e del proprio valore. Le persone si sentono impotenti, incapaci e, ciò che è peggio, senza alcuna via di uscita.

Non è così. Riprendere una vita sessuale soddisfacente è possibile, a patto che si sia disponibili a fare un lavoro su di sé.

Iniziare un percorso di cambiamento vuol dire riprendere il controllo sulle cose che ora stanno controllando la tua vita. Se il problema sussiste, non sono state messe in campo le strategie efficaci per risolvere quel problema.

La serenità, il senso di efficacia, la soddisfazione hanno un valore inestimabile. Per riacquisirli è necessario uscire dal circolo vizioso nel quale ci si trova. Non ci sono soluzioni magiche purtroppo !

E' necessario un lavoro con uno specialista che aiuti a comprendere come mai hai sviluppato un sintomo sessuale, che significato ha nella tua vita e, soprattutto, come puoi fare a risolverlo. Bisogna ripartire da te, nessuno, se non te, può avere maggiore interesse a risolvere il proprio problema.

Dottoressa Claudia Giangregorio

