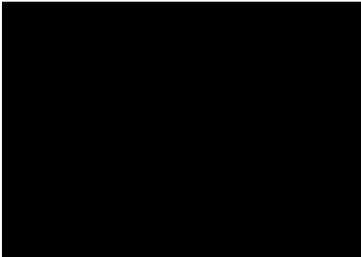


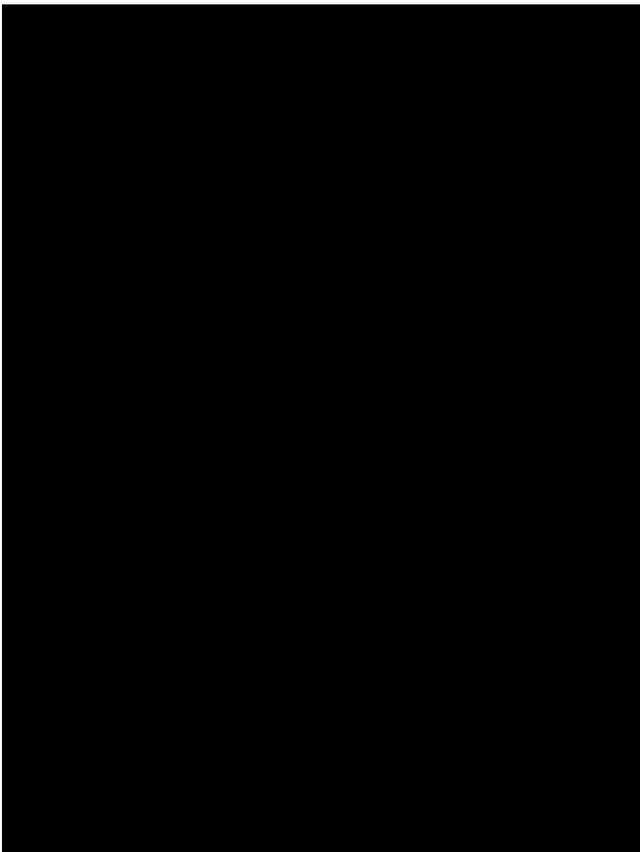
Problemi di erezione giovanili

Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da [Luisa De Micco](#) in 18/12/2015



In questo articolo desidero soffermarmi sui problemi di erezione giovanili. In particolare mi riferisco a quei ragazzi molto giovani (20 anni circa), che hanno problemi a raggiungere o mantenere l'erezione e che spesso, presi da vera e propria disperazione, vanno su blog e forum generici (o su Yahoo Answer) alla ricerca di qualche rimedio "veloce" per la loro disfunzione erettile.



La prima cosa che salta subito all'occhio è lo stupore del giovane in questione, dinanzi alla propria problematica (occasionale o persistente che sia).

Ecco una delle domande che vengono poste più di frequente: "Ma è possibile avere problemi di erezione a 20 anni?".

La domanda viene posta sempre con incredulità, quasi come se fosse impossibile, anormale o troppo raro avere disfunzioni erettile a un'età così giovane.

Ebbene sì, è possibile avere problematiche di erezione maschile a 20 anni e anche meno, persino in condizioni di salute più che ottime e addirittura, in alcuni casi, anche avendo una forma fisica atletica. Tutto ciò non è per niente raro (come dimostrano alcune statistiche sulla diffusione della disfunzione erettile in base all'età). Infatti, esistono cause specifiche dei problemi di erezione che si possono manifestare in qualunque periodo della vita.

Problemi di erezione giovanili: cosa non devi fare assolutamente

Se hai 20 anni (poco più, poco meno o 30 anni non fa molta differenza) e sei alle prese con un problema di erezione allora, per prima cosa, dovresti assolutamente evitare di andare su blog e forum di ogni genere a esporre il tuo problema ad "alta voce" a tutto il web. Ciò che invece è consigliabile è di andare dal tuo medico di base e parlargli del tuo problema. Perché il medico di base? Ti sto suggerendo di andare da lui perché, a volte, i problemi di erezione non sono altro che il sintomo di problematiche più gravi, ma non ancora manifeste come, per esempio, problemi cardiaci, di circolazione o diabete. Una visita dal proprio medico di famiglia, il quale, se lo ritiene opportuno, suggerirà una visita specialistica, serve più che altro per togliersi il dubbio e indagare se il problema erettivo non sia indice di qualcosa di ben più grave. Perché invece non ti consiglio ma, anzi, ti sconsiglio di esporre il problema di erezione su blog e forum? Perché, spessissimo, le risposte e i consigli che si ottengono sono molto fuorvianti, superficiali, alimentano la confusione, sono scientificamente scorretti, spesso pericolosi per la salute (e questo viene ampiamente sottovalutato) e alle volte, addirittura, denigranti e offensivi per chi sta cercando disperatamente un aiuto o qualche parola di conforto.

Tutto ciò si accentua, in modo particolare, in chi è ancora molto giovane. Perché? Perché a 20 anni spesso si è molto entusiasti della vita, ma si è ancora molto vulnerabili, fragili, sensibili e fortemente dipendenti dal giudizio altrui (o dall'approvazione altrui… anche se non lo si vuole ammettere). Quindi, se ti ritrovi a scrivere che hai un problema di erezione a soli 20 anni, e tra le tante cose chiedi se tutto ciò sia normale o se tu sia solo un caso "unico e disperato", ecco che fra le mille risposte che otterrai una gran parte saranno costituite da denigrazioni o risposte fuorvianti del tipo: "*Hai già di questi problemi a soli 20 anni…vergognati che razza di uomo sei se sei impotente già adesso?!*"; "*Avere questo tipo di problemi alla tua età non è per niente normale, non hai mica 60 anni!*"; "*Hai 20 anni e non ti tira già, non sei normale, sei troppo giovane per avere questi problemi, sicuramente sarai un caso unico o hai qualcosa di grave!*" ecc.

Se il problema di erezione ti sta facendo disperare, e magari lo stai vivendo come un pensiero ossessivo, le risposte che puoi trovare su blog e forum generici possono solo farti disperare ancora di più perché possono alimentare la convinzione errata di essere un caso raro, un caso isolato e irrisolvibile.

La frustrazione e il nervosismo aumentano anziché diminuire e tutto ciò non farà altro che alimentare, a sua volta, l'insicurezza e l'ansia da prestazione con la conseguenza che, quando poi ci si trova a letto con la propria partner, questo mix letale di emozioni nocive andrà a bloccare o impedire del tutto l'eccitazione mentale. E la naturale conseguenza di ciò sarà, quasi sicuramente, la mancanza totale o parziale di erezione (o la perdita di erezione durante la penetrazione).

L'eccitazione mentale, da non confondersi assolutamente con l'agitazione (insicurezza, ansia, paura di fallire o deludere), è infatti indispensabile sia per mettere in moto il meccanismo erettivo del pene, sia per mantenere poi l'erezione durante la penetrazione e il rapporto sessuale vero e proprio. Tuttavia, di eccitazione sessuale non se ne parla quasi mai. Le risposte della gente riguardano sempre il pene o la zona genitale, come se il fattore mentale fosse di poco conto o ininfluenza sulla capacità erettiva. Questo accade perché nella società moderna, nonostante i progressi nella conoscenza dei meccanismi di funzionamento della mente e del corpo umano, tra la gente comune si tende a credere ancora che l'erezione maschile sia qualcosa di totalmente "automatico".

Infatti, molto spesso, si sente ancora dire che "le donne sono sessualmente più emotive, mentre per gli uomini è più che altro una questione meccanica". Ma questo è ciò che si credeva nell'Ottocento in base alle conoscenze scientifiche dell'epoca (davvero scarse e fortemente influenzate dal clima sessuofobico e intimidatorio della Chiesa). In realtà, uomini e donne non sono sessualmente così differenti come si è creduto per secoli. Gli uomini hanno, infatti, esigenze emotive molto simili a quelle delle donne: infatti, anche noi uomini abbiamo bisogno del giusto mix di emozioni per poterci eccitare durante il rapporto sessuale. Eppure, leggendo in Internet molte risposte fornite su blog e forum (spesso date con molta presunzione e scarse conoscenze sull'argomento), sembra che il fattore mentale non conti nulla e ciò contribuisce ulteriormente ad alimentare la confusione in quel disperato ragazzo di 20 anni (o anche meno) con problemi di erezione.

Un altro motivo per cui devi assolutamente evitare di esporti su tali forum generici è il fatto che, quasi sicuramente, ti verranno proposti farmaci per la disfunzione erettile come Viagra, Cialis o Levitra come se fossero innocui, sicuri e una valida soluzione definitiva ("Prendi quella mezza pastiglietta di Cialis e stai tranquillo"). Oppure ti saranno suggeriti rimedi naturali a base di integratori come l'arginina o estratti di piante con presunte proprietà stimolanti per l'erezione come la maca, la catuaba, il ginseng peruviano, coreano, cinese ecc. sulla cui reale efficacia non esiste nessuna prova empirica accertata. Eppure ci sono addirittura quelli che forniscono anche i dosaggi (come se fossero medici), tutti dicono di tutto con grande sicurezza e ti consigliano di tutto... tanto la cavia sei tu, non loro! Se poi non funziona ci rimani male tu, non loro. Se poi, seguendo tali consigli, stai male e peggiori addirittura la situazione, chi avrà i maggiori problemi sarai tu, non loro. Se poi qualcuno ti dirà che sei troppo giovane per avere questi problemi e che il problema sta solo nella tua testa, perché probabilmente "non sei tutto a posto", chi si sentirà davvero non a posto con la testa e alimenterà ulteriormente il proprio disagio psicologico sei e sarai sempre tu, non loro.

Avere problemi di erezione, specialmente se si è giovanissimi, non è per niente piacevole, è molto frustrante e la problematica crea disagio che si riflette quasi sempre anche sulla sfera sentimentale. Tuttavia, cercare aiuto o rimedi dove non andrebbero assolutamente cercati, può solo alimentare la confusione riguardo alla propria situazione (che spesso può essere percepita come molto più grave di quanto non sia in realtà), e la confusione su cosa fare e cosa non fare in caso di disfunzione erettile. Inoltre, seguire consigli generici, specialmente se trattasi di pillole farmacologiche o "naturali", può avere conseguenze ben più gravi di quelle che si vivono, con enormi frustrazione e nervosismo, a causa del proprio problema erettivo...

Problemi di erezione giovanili: ecco cosa puoi fare

Come già accennato precedentemente, la prima cosa che dovresti fare è di recarti dal tuo medico di

base. Innanzitutto per appurare che la causa della disfunzione erettile non abbia radici più gravi. In secondo luogo, il tuo medico può stabilire se è il caso di procedere con analisi e visite più approfondite presso specialisti e, eventualmente, può suggerirti lo specialista più adatto al tuo specifico caso (potrebbe essere l'andrologo, l'urologo, lo psicologo o altri). Capisco che doversi affidare con proprio medico di famiglia possa mettere in imbarazzo e creare disagio, ma ricorda che anche lui ha avuto 20 anni (e forse i problemi di erezione li ha avuti anche lui alla tua età). Inoltre, ha a che fare molto spesso con pazienti che lamentano problemi di erezione (sempre più in aumento, soprattutto tra i più giovani) e quindi è più che abituato a queste situazioni. Comunque non dimenticare che è un medico e non una persona qualsiasi... come quelle che si trovano in certi blog e forum. Lui non è lì per giudicarti o per dirti che "sei troppo giovane per questi problemi", né per dirti di vergognarti, né tanto meno ti prenderebbe mai in giro. Forse, potrebbe anche rassicurarti subito dicendo: "Tranquillo, sei fisicamente a posto e non c'è nulla di grave, magari si tratta solo di un pizzico di ansia".

Poiché, il più delle volte, le disfunzioni erettile giovanili hanno una causa puramente psicologica (in realtà, oggi, questo avviene anche con uomini più "maturi"... anche a 50 o 60 anni), chi è giovane e si sente dire che "è un problema nella tua testa", spesso tende a percepire la cosa come grave, come se ciò significasse che mentalmente non si è normali o, addirittura, un po' matti o squilibrati. La realtà è ben diversa: se la causa del problema è mentale, non significa che sia per forza di cose un problema psicologico grave o molto "raro". Spesso, in effetti, si tratta di semplice insicurezza, magari legata alla paura di deludere la propria partner o di essere confrontati con qualche suo ex (temendo di perdere il confronto). Oppure si hanno insicurezze legate alle dimensioni del pene, o insicurezze dovute a convinzioni sulla sfera sessuale del tutto errate... in altre parole potrebbe trattarsi di semplice ansia da prestazione sessuale.

Tuttavia, quasi nessuno vuole ammettere di avere l'ansia da prestazione. Infatti, molti giovani intorno ai 20 anni, ma anche molti uomini più in là con gli anni, non si sentono soddisfatti quando le analisi mediche specialistiche rivelano che non c'è nessun problema fisico tra le gambe né altrove e che la causa del problema è puramente mentale. Molti giovani interpretano questa cosa in modo sbagliato e pensano, erroneamente, che "mentale" significhi "grave" o che sia sinonimo di gravi turbe psichiche. Difatti, continuano a fare ulteriori visite e analisi nella speranza che qualcuno dica loro: "è un problema fisico", anche se le visite specialistiche fatte finora non hanno trovato nessun problema del genere, ma solo possibili cause mentali. Questo, molto probabilmente, può esser dovuto al fatto che molti interpretano i problemi fisici (o cause organiche del problema di erezione) come qualcosa che "non dipende da me, non è a causa mia se ho un problema di erezione!".

In virtù di questo, molti uomini si sentono in qualche modo "esonerati" dalla responsabilità dell'accaduto. Infatti, le cause di tipo psicologico vengono interpretate come "dipende tutto da te, è a causa tua se c'è il problema di erezione... e quindi ti dovrai dare da fare". Tutto ciò porta molti uomini a preferire un problema fisico a uno psicologico. Ma mettere la testa sotto la sabbia non aiuterà di certo a risolvere la problematica, anzi.

Lavorare sulla propria mente, attraverso una metodologia specifica e non attraverso consigli fuorvianti, significa scoprire:

->come funziona la nostra psiche nel contesto sessuale;

quali dinamiche mentali entrano in gioco e come queste influenzano le nostre emozioni e l'erezione durante il rapporto sessuale;

->cosa scatena la sicurezza sessuale e l'eccitabilità;

->quanto e in che misura l'autostima sessuale e l'eccitabilità influiscono sulla capacità fisica erettile e come migliorare sia la fiducia in sé stessi che l'eccitazione;

->come diventare padroni delle proprie emozioni e della propria eccitabilità durante i rapporti sessuali, per poterli vivere in modo sereno e soddisfacente (per sé e per la propria partner), arrivando così al rapporto sessuale con un forte senso di certezza anziché con insicurezza o nervosismo.

Per finire: poiché molti giovani pensano che avere problemi di erezione a 20 anni voglia dire "aver già finito di godersi la vita", potresti provare a guardare la cosa da un'ottica differente: dal punto di vista di molti ragazzi che hanno avuto in passato questi problemi e che ora li hanno risolti, lavorando nel modo corretto sulla propria mente e migliorando la loro capacità erettiva più di quanto si aspettavano essi stessi all'inizio. Acquisendo, al tempo stesso, anche la conoscenza e la padronanza della propria sfera psicologica nel contesto sessuale.