



**STOP  
ANSIA  
DA PRESTAZIONE**

# **Stop Ansia Da Prestazione Sessuale**

## **Come affrontare l'ansia da prestazione**

Potrà suonare assurdo, ma fare sesso mi ricorda quando al poligono di tiro finivo per perdere la calma.

Mio padre mi metteva talmente sotto pressione che alla fine esplo-  
devo. Sono le stesse ansie che provo ora pensando alle mie perfor-  
mance sessuali!”

L'ansia da prestazione – che sia al poligono di tiro a quindici anni o a  
letto quando ne hai venticinque – funziona sempre allo stesso  
modo. Non importa quale sia l'oggetto dell'ansia.

Questa mi ricorda molto un mio caro amico (Marco), che come me  
era stato soggetto ad ansia di prestazione. Infatti c'era un periodo in  
cui tutti dicevano “Marco sembra stressatissimo...”

L'esperienza di Marco non era per niente “assurda”. Preoccuparsi del  
risultato blocca la prestazione. E l'ansia per la prestazione sessuale  
non è diversa dalle altre.

Il sesso deve essere rilassato, spontaneo e divertente, un'occasione  
per approfondire l'intimità con il partner ed esserne assorbiti, ma  
senza strascichi successivi... in molti invece lo percepiscono come un  
esame della propria mascolinità.

Ma agli esami si può essere promossi e bocciati – il problema è tutto  
qui.

Il sesso non riguarda solo la performance o il rispetto di standard e scadenze.

C'è l'idea diffusa che per essere dei veri uomini (pensate alle mail di spam!), i ragazzi devono essere costantemente pronti per una performance sessuale sopra le righe, strabiliante e fuori dal comune.

Gli uomini è più probabile considerino il sesso in termini di "farlo bene", quasi statistici, e nel risultato finale: le donne invece è più probabile considerino il sesso come un modo per rafforzare la complicità, l'unità e l'intimità della relazione.

L'ansia da prestazione sessuale ogni tanto fa capolino durante la vita sessuale di molti uomini. Può causare un rifiuto del sesso ("Non stasera, ho mal di testa!"), così come un danno alla propria autostima e alla propria sicurezza, anche nei momenti della vita non correlati con il sesso.

L'ansia da prestazione sessuale di Marco si è sviluppata recentemente: "Stavo attraversando un periodo difficile della mia vita, lavoravo fino a tardi, avevo problemi di soldi e mio padre si era ammalato. Immagino che la mia autostima fosse piuttosto bassa.

Non avevo mai avuto problemi con il sesso, ma non potevo smettere di pensare alle mie prestazioni, non sapevo se sarei stato o no all'altezza!"

Il desiderio sessuale cala durante un periodo di stress (se un leone si sta aggirando furtivamente, l'eccitamento sessuale deve sparire in modo da permettergli di concentrarsi sulla propria sopravvivenza).

Con questo in testa consideriamo il primo consiglio:

## **1) Controllare la propria salute: che cosa succede fuori dal letto?**

Se nella tua vita di tutti i giorni ti senti ansioso e stressato questo può facilmente trasparire anche nella tua vita sessuale.

Lo "stress" si può esprimere con l'eccesso di alcol, caffè o tabacco (che lasciano tracce di tensione sul tuo corpo), così come il lavorare troppo o non avere mai tempo per rilassarsi.

Se la tua giornata è piena di cose che "devono essere fatte" al meglio possibile, allora è meglio togliere il sesso dalla tua lista di impegni, potrebbe essere difficile cambiare obiettivo e lasciarsi andare godendosi il rapporto.

Fare l'amore potrebbe sembrare solo l'ultima cosa da fare al termine di una lunga giornata.

Cerca di eliminare più fonti di stress possibile. Inizia a rilassarti regolarmente, fai esercizio e prenditi il tuo tempo per del divertimento "non competitivo".

Marco decise che c'erano alcuni cambiamenti che doveva compiere per fermare lo stress e aumentare la sensazione di relax. Si rese conto che la sua vita era una lunga lista di impegni e performance lavorative, e inconsciamente aveva iniziato a considerare il sesso parte della lista.

## **2) Metti da parte l'ansia nella prestazione sessuale**

Marco considerava il sesso come qualcosa che doveva fare bene. Gli chiesi di pensare a qualcosa che gli piaceva, che faceva in modo semplice e senza pressioni.

Alla fine mi disse che ogni tanto alla sera tardi suonava la chitarra "tanto per". Gli chiesi di chiudere gli occhi e di abbandonarsi a se stesso come se stesse suonando.

Gli ho suggerito che ogni attività ha bisogno di un po' di "riscaldamento", e il sesso non fa eccezione ovviamente: del resto avrà bisogno di qualche minuto anche per "immergersi" nella sua chitarra.

Cominciò a sorridere non appena iniziarono ad apparirgli le sensazioni provate suonando, sentendosi immediatamente rilassato.

A quel punto gli ho chiesto di "mantenere quella rilassatezza, quel senso di abbandono", ma di iniziare a trasferirlo nella sua testa nel fare l'amore con la sua partner "tanto per".

Più tardi mi disse che aveva trovato tutto ciò incredibilmente utile e che aveva riscontrato una grandissima differenza nel modo in cui si era sentito facendo sesso – come una sorta di "riscoperta".

### **3) Lo sai che è un problema di testa: ecco qui come usarla**

Si dice giustamente che il più importante organo sessuale è il cervello. È sbagliato pensare che il sesso sia solo fisico.

Il tuo atteggiamento mentale e il modo in cui la tua mente è concentrata hanno un grosso impatto sulla tua esperienza sessuale. Il tuo livello di eccitazione deve essere quello giusto.

A volte l'eccitamento e lo stimolo sessuale possono straripare in ansia (un tipo di eccitamento non del tutto diverso).

Hai bisogno soltanto del corretto livello di stimolo mescolato con un senso di sicurezza, del tipo "rilassiamoci e vediamo cosa succede".

Hai anche bisogno di:

Concentrati sulla persona con cui sei insieme: incoraggia quei meravigliosi momenti in cui ti senti completamente in sintonia con l'altro, quei momenti in cui non c'è più "tu e io" ma "noi come se fossimo una persona sola". (Scusate se suono come un intimista ossessionato dal chakra che passa il suo tempo ad abbracciare gli alberi, ma sono cose che succedono durante il sesso migliore).

In realtà, quando vieni trasportato in questo stato di alterazione, "la zona", ogni pensiero riguardo alla prestazione svanisce – c'è solo il presente, quell'attimo; il sé è dimenticato mentre ti fondi completamente con quello che stai facendo.

Il futuro e il passato scompaiono – ciò significa che succede lo stesso all'ansia riguardo a quello che può o non può accadere.

Dimenticati della "meccanica" del sesso – se durerai abbastanza o se riuscirai ad avere e mantenere un'erezione.

Alcuni ragazzi con i quali ho lavorato si erano addirittura cronometrati segretamente in modo da "allungare il gioco" e durare di più. Sarò alla vecchia maniera, ma cosa ne dite di smetterla di prendere il tempo e iniziare a fare l'amore per davvero?!

Del sesso grandioso è come una grande opera d'arte o una poesia, non può essere valutato come un compito di matematica. Una poesia può magari essere breve e semplice, ma qualcuno potrebbe comunque adorarla senza neanche sapere esattamente perché.

Il tuo partner potrebbe amare veramente un particolare momento con te "tanto per". Smetti di cercare chissà che cosa e lascia che succeda quello che deve succedere.

#### **4) Smettila di sentirti responsabile**

Aspetta che riformulo questa frase: sentirti responsabile finché si tratta di sesso, ma se non ne hai voglia non dipende da te – quindi non ti devi sentire in colpa. Non è colpa di nessuno.

Gli stimoli sessuali sono governati dalla parte inconscia della mente.



Se le mie pupille si dilatano o il mio stomaco gorgoglia non lo decido io – un'altra parte di me controlla queste "risposte automatiche". Per questo motivo non mi sento responsabile per questi processi.

È esattamente lo stesso con la "responsabilità sessuale": non è completamente sotto il tuo controllo, quindi ti puoi rilassare.

E naturalmente tanto più ti rilassi tanto più ti sembrerà facile e naturale.

Esercizio: chiudi gli occhi e immagina di sentirti rilassato e felice, senza fretta ma eccitato all'idea di fare l'amore. Fallo tre volte al giorno e rigenera le tue reazioni.

## **5) Divertitevi insieme**

Evitare il sesso tende ad accrescere l'ansia da prestazione, visto che evitare qualcosa ti induce a temerla ancora di più.

Ma ci sono molti piaceri fisici da cogliere con il tuo partner, come accarezzarsi, tenersi stretti e "farsi le coccole". Il sesso è una parte, ma non è tutto in una relazione fisica completa.

Molte donne dicono di amare l'affetto e l'intimità dell'abbracciarsi e tenersi stretti mentre si è nudi quanto il sesso stesso, se non di più. Concentrati su questi aspetti della tua relazione fisica e lascia che il sesso sia un suo prodotto collaterale.

Marco cominciò a pensare al sesso in modo diverso: “Non è più qualcosa che penso di dover fare”, mi ha detto. “Ora se succede succede. Il sesso non è uno sport olimpico, è un modo di comunicare”.

L’ansia da prestazione sessuale si ferma quando smetti di vederla come una “prestazione”. Prenditi il tempo per goderti il momento e fermati a guardare cosa succede.

### **Strategie per ridurre l’ansia da prestazione**

L’ansia da prestazione in campo sessuale tende a essere un po’ più complessa, perché pensare alla tua prestazione ti allontana dal suo godimento.

Per di più il corpo si abitua a certe specifiche reazioni. Gli uomini con eiaculazione precoce, per esempio, non è detto che risolveranno immediatamente la loro disfunzione, pur superando la loro ansia da prestazione, perché il corpo è abituato ad arrivare in fondo in fretta.

È un processo graduale, così come superare l’ansia da prestazione è in generale un processo graduale.

La terapia sessuale può essere di grande aiuto. Ma a prescindere, considera questo:

**Dillo al tuo partner** – la parte più difficile dell’ansia da prestazione è superarla senza la comprensione del problema da parte del tuo partner. Abbi abbastanza fiducia in te stesso da parlargliene e dirle che è qualcosa su cui devi lavorare.

Molti uomini e donne trovano che il semplice fatto di parlarne al partner riduca l'ansia che provano. È molto difficile che la tua compagna ti giudichi per quest'ansia, e se lo fa probabilmente non è il tuo partner sessuale ideale.

**Fare l'amore** – Idealmente questo partner è qualcuno con il quale puoi continuare a essere in intimità nel lungo periodo. L'esperienza – specialmente con la stessa persona – è una cura per l'ansia sessuale. Questo avviene perché l'esperienza dice alla tua mente che non importa la tua abilità, il partner non se ne andrà. Questo riduce il timore che la tua prestazione danneggerà la tua vita sessuale.

**Concentrati sui preliminari** – C'è più di un modo per avere soddisfazione sessuale. Hai provato a concentrarti con il tuo partner sui preliminari per un po' considerando il sesso come un fatto secondario.

Questo darà a entrambi l'opportunità di avere del piacere, in modo da non porre tutta la pressione sull'atto finale.

Donne che faticano a eccitarsi spesso amano i preliminari, esattamente come molti uomini. Potresti anche considerare una sorta di "tregua sessuale", limitandoti ai preliminari per un po' finché non ti abitui al corpo del tuo partner.

**Stop/Start (Uomini)** – Gli uomini che eiaculano precocemente potrebbero scoprire che controllare l'orgasmo è il modo migliore per allenarsi a non eiaculare troppo presto. Ricorda, parte di questo comportamento sta nell'allenamento. Se il corpo si abitua a concludere subito, continuerà a fare così.

Lo "Stop/Start" consiste nell'aspettare finché non arrivi vicino al coito, fermandoti finché non ti senti più calmo, per poi ripartire ancora finché non ti abitui a trattenerli. Puoi anche allenarti da solo nel tempo libero, ma provarlo con un partner sessuale ti aiuterà.

A [questa pagina](#) puoi trovare tutto il necessario per eliminare l'eiaculazione precoce dai tuoi rapporti!

A [questa pagina](#) puoi trovare tutto il necessario per eliminare i problemi di erezione o le erezioni deboli.

**Esercizio** – Avere fiducia nel tuo corpo e nella tua energia è una parte importante nel superamento dell'ansia sessuale. Tanto più non pensi a te e a come appari, tanto più sarà facile superare l'ansia sessuale.

Considera seriamente di fare dell'esercizio se non hai ancora la certezza di essere il più sicuro possibile.

**Pratica comportamentale** – Infine, non dimenticarti della pratica comportamentale. Questo è più per gli uomini che per le donne, ma ci sono strategie (come il metodo di masturbazione stop/start) che possono migliorare la tua capacità di fare l'amore con sicurezza.

Puoi considerare anche lo stesso tipo di pratica comportamentale mentre hai un rapporto sessuale. Tu e il tuo partner potete discutere delle strategie, essere aperti riguardo i bisogni e i desideri in modo da avere i migliori momenti intimi possibili.

Questi sono alcuni importanti passi per ridurre l'ansia da prestazione.

In fin dei conti hai assolutamente bisogno di controllare la tua ansia in modo completo. Chi è generalmente ansioso è molto più soggetto a esserlo anche a letto, e in questo modo non sarà possibile nessuna pratica.

Ho lavorato con molte persone che hanno sofferto di ansia da prestazione in passato per cui cerca di beneficiare e dar il giusto peso alle informazioni che ti ho appena dato.



**Soffri Di Eiaculazione Precoce O Vuoi  
Durare Di Più A Letto?**

**[Leggi Qui](#)**



**Hai Problemi Di Erezione O Vuoi  
Potenziare Le Tue Erezioni?**

[Leggi Qui](#)



## **Note Di Responsabilità**

Questo e-book compie ogni sforzo possibile per mantenere l'accuratezza delle informazioni sul sito, ma non può accettare la responsabilità per qualunque pregiudizio, perdita o danno che possa derivare dall'uso di queste informazioni. Il materiale contenuto in questo e-book viene offerto con la sola intenzione di offrire un servizio di informazione pubblica riguardante l'ansia da prestazione e altri argomenti ad essi collegati.

Questo libro non ha controllo diretto o indiretto sull'accuratezza o la natura delle fonti presentate all'interno del materiale, anche se cerchiamo di utilizzare come fonti solo materiale sicuro e valevole. Tutte le informazioni sono offerte con il solo intento di dare un servizio pubblico di informazione – il processo decisionale dovrebbe essere confermato da uno specialista esterno. Queste informazioni non intendono sostituirsi al consiglio professionale del medico. Richiedete sempre il parere del vostro medico di base o di un altro specialista qualificato prima di sottoporvi a qualunque nuovo trattamento o per qualunque dubbio possiate avere riguardo il vostro stato di salute. L'autore non è responsabile per l'uso scorretto delle informazioni contenute nel testo. Le informazioni contenute in questo e-book sono per scopi informativi. Non è inteso come un parere professionale o una raccomandazione sul come agire.

## **Note di Copyright**

Questo è un ebook o libro gratuito. NON hai il diritto di venderlo o modificarlo ma puoi dividerlo con chi credi possa essere utile.