Bulimia sessuale: non solo seduzione

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Per anni ho sofferto di anoressia alternata a periodi di bulimia. Ho fatto una lunga psicoterapia che mi ha aiutata molto. Ho finito l'università e ho cominciato a lavorare, ma quest'anno è stato pesante, insoddisfacente, frustrante. Avevo paura che il vecchio problema con il cibo tornasse. Invece è abbastanza controllato. Quest'estate sono andata in vacanza con un'amica molto bella. Siamo corteggiatissime. Mi piace scegliere ogni sera il ragazzo con cui stare, con una sorta di euforia: sentirmi desiderata mi dà una forte eccitazione, e decidere chi privilegiare mi gratifica molto. Poi ho letto un articolo su Tiger Wood in cui parla di "bulimia sessuale" e mi è venuto un brivido. Non è che ho solo cambiato campo ma il problema è rimasto lo stesso?".
Tatiana R. (Lucca)

Cara Tatiana, sì, il tuo dubbio è sottile e pertinente. In effetti se non sono ben risolti i problemi profondi che si traducono in un difficile rapporto con il cibo, o se nuove difficoltà mettono alla prova l'equilibrio interiore, è possibile che il sintomo precedente – la bulimia alimentare – subisca una metamorfosi e diventi bulimia sessuale. Una situazione definita "patoplasticità": termine che indica bene la duttilità con cui la nostra psiche può esprimere con sintomi solo apparentemente diversi una stessa angoscia interiore, che non riusciamo ad affrontare sul terreno psicologico. Nel tuo caso, dovuta al riaccendersi di un'antica sensazione di inadeguatezza, che ora nasce dalla forte frustrazione professionale.

Che cosa accomuna bulimia alimentare e sessuale?
In comune, questi disturbi hanno la dinamica di fondo: nella bulimia sessuale, la ragazza si affoga di cibo con poco o nessun appetito, ma solo per tacitare un'angoscia affettiva, una fame d'amore, che non riesce ad appagare in altro modo. Nella bulimia sessuale, si abboffa di sesso. A ben vedere, non perché abbia un alto desiderio sessuale, che anzi spesso è basso, ma perché così soddisfa bisogni altrimenti inappagati: il bisogno di autostima, di sentirsi femminile e desiderabile, il bisogno di potere anche, e una certa rivalità di fondo con il mondo maschile. In altri termini, la frustrazione subita in campo professionale viene esorcizzata con il trionfo della seduzione, con l'esasperazione dei gesti, con un tourbillon amoroso più vicino alla compulsività di sedurre che non all'amore.
In queste situazioni, l'euforia di sentirsi al centro della danza del corteggiamento può sembrare il miglior antidepressivo. Per un certo tempo può anche esserlo. Tuttavia, quando affiora un bisogno di sentimenti più profondi, quando ci si rende conto che nel gioco delle parti non è più chiaro chi conquista chi, e perché, quando la fama di "ragazza facile" si diffonde, è possibile che cresca un'inquietudine importante. Soprattutto quando diventa evidente che la promiscuità sessuale copre con colori fantasmagorici la paura di non valere e, forse, la difficoltà di amare: ecco che allora, dopo l'euforia, al ritorno in città e alla vita di sempre può essere in agguato la depressione.

La cosa più saggia è che al ritorno in città tu ricontatti la psicoterapeuta che ti aveva aiutato in passato, così da cogliere quanto di questo tourbillon sia espressivo di una tua femminilità gioiosa e spregiudicata, e quanto invece non sia frutto di una metamorfosi dell'antica bulimia, dovuta all'attuale frustrazione professionale, che necessita di essere ben affrontata sul terreno psicologico.

Prevenire e curare – I rischi della bulimia sessuale

La fame compulsiva di sesso può far abbassare la guardia sull'autoprotezione con il rischio di aumentare:

- le malattie a trasmissione sessuale, dato il frequente cambiamento di partner, se non si impone rigorosamente l'uso del profilattico, che va usato anche nel rapporto anale e, a voler essere perfetti, anche orale: attraverso la bocca possiamo infatti contrarre epatite, sifilide, Papillomavirus (HPV) ad alto rischio, Herpes, tanto per citare qualche germe non proprio amico...;
- la probabilità di uso di alcol e/o droghe, per mantenere alta la disinibizione e l'eccitazione;
- gravidanze indesiderate, se non si usa una contraccezione sicura come pillola, cerotto o anello vaginale;
- violenze e abusi, se si perde il controllo della situazione.