Da che cosa nasce il desiderio?

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

Da che cosa nasce il desiderio? Tutti sanno che cos'è, come emozione, quando lo provano. Eppure molti ne lamentano l'assenza, la scarsa intensità, e cercano di accenderlo con droghe e stimoli sempre più trasgressivi. Dal punto di vista psicologico, il centro del desiderio umano è l'assenza ("mi manchi…"). Il desiderio ha allora una duplice funzione: riparativa, rispetto al dolore dell'assenza, ed espressiva, che porta a cercare di ricreare il benessere, la felicità, la soddisfazione sognati o già vissuti. Dal punto di vista neurobiologico, il desiderio è espressione di una funzione cerebrale complessa, che induce il bisogno e il desiderio di comportarsi sessualmente. Può essere stimolato da stimoli interni al corpo, ormonali e psichici – come le fantasie sessuali e i sogni erotici – o esterni, veicolati attraverso gli organi di senso che ci accendono quando incontriamo una persona che ci fa vibrare.

Al desiderio contribuiscono tre grandi fattori: lo stimolo fisico, biologico, istintuale; la motivazione emotiva; e la valutazione razionale della situazione sessuale, dei rischi e dei vantaggi ad essa legati. Fa' il check-up al tuo desiderio, seguendo questa pista. Per cominciare, com'è la tua voglia fisica? Attraverso l'attrazione fisica, che esplode alla pubertà, il desiderio tende innanzitutto al mantenimento della specie ("sesso procreativo"), e poco importa se di figli se ne fanno sempre meno perché la valutazione razionale frena poi questo aspetto del desiderio. L'attrazione più forte, quella "di pelle", è infatti governata dai feromoni, sostanze sessualmente attraenti la cui produzione inizia alla pubertà. Queste sostanze sono diverse da persona a persona e sono codificate addirittura dal sistema immunitario: maggiore è l'attrazione fisica, maggiore la probabilità di successo riproduttivo (nel senso di figli sani e vitali), anche se questo ha poco a che vedere con la capacità di formare una famiglia ed essere buoni genitori.

Desiderio e feromoni dipendono dagli ormoni: dal principe del desiderio, il testosterone, potente negli uomini ma anche nelle donne, in cui sono preziosi anche gli estrogeni. Ecco perché dopo la menopausa il desiderio vola via, a meno che la donna non faccia una terapia sostitutiva su misura. In entrambi i sessi, è frenato dalla prolattina, che può aumentare per molte ragioni (allattamento a parte) incluso lo stress. Tra gli ormoni amici del desiderio c'è anche l'ossitocina, neurormone che presenta un picco nel sangue in coincidenza con l'orgasmo. Questa sostanza "scrive" letteralmente nel nostro cervello chi è la persona che ci rende felici: in questo senso, è il principale mediatore neurobiologico dei legami affettivi. Accanto agli ormoni, sul fronte biologico contano la salute fisica e psichica, che regola anche il livello di energia vitale, di cui l'energia sessuale è il fiore all'occhiello, e altri fattori stimolanti o inibenti, tra cui farmaci, droghe, malattie psichiatriche. Ecco perché, di fronte ad una perdita di desiderio sessuale, è essenziale innanzitutto un'accuratissima valutazione medica.

La salute fisica, tuttavia, è la condizione necessaria, ma non sufficiente, perché il desiderio voli. Il secondo grande fattore di variazione del desiderio è infatti la motivazione emotiva e affettiva che lo sottende. Possiamo allora distinguere il sesso amoroso, che nasce dal bisogno/desiderio di amore e di intimità emotiva. Tipico dell'amore romantico, se la coppia è innamorata fa sognare più di ogni altro. E, se corrisposto, può far raggiungere vette di felicità assoluta, soprattutto nelle donne; il sesso ricreativo o sperimentale, che nasce dal desiderio di gioco, di novità, di

trasgressione, di divertimento, di complicità: tipico dei giovani maschi, è oggi sperimentato con gusto da ambo i sessi, e a tutte le età, con la complicità di una crescente disinvoltura sessuale, di maggiore disinibizione, di minori regole morali, di prostituzione facilmente fruibile, e di Internet; il sesso procreativo, finalizzato al concepimento e all'avere un figlio: la motivazione conscia alleata al progetto di famiglia integra e umanizza allora la spinta procreativa biologica; il sesso riparativo, o consolatorio, in cui il bisogno sessuale nasce da motivazioni non sessuali (ansia, tristezza, sentimento di solitudine, abitudine, noia): quante donne accettano un rapporto senza gioia per tutte queste ragioni? E, sempre più frequente, il sesso strumentale, finalizzato a ottenere dei vantaggi diretti o indiretti, economici, professionali, relazionali. Queste motivazioni possono poi variare in diverse fasi della vita e a seconda della relazione che la donna e l'uomo stanno vivendo. Infine, il desiderio è modulato dalla valutazione sull'opportunità o meno di esprimerlo, considerando rischi e vantaggi. Tuttavia la ragione, sul desiderio, può far poco, perché nell'evoluzione è nata per ultima: ecco perché troppo spesso si hanno comportamenti sessuali rischiosi e perfino autolesivi, più probabili se alcol e droghe alterano ulteriormente la propria capacità di giudizio. Com'è il tuo desiderio, oggi? Che cosa lo accende e che cosa lo deprime? Sei appagato?