

## Perché le relazioni stabili possono spegnere il desiderio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho molte colleghe sposate. E’ un coro: non hanno più desiderio! Allora è proprio vero che il matrimonio è la tomba non solo dell’amore, ma di tutto! Perché?”.

Mario, il curioso (Monza)

Il desiderio in effetti fugge da molte donne sposate (o conviventi). Non da tutte, per fortuna, curioso Mario, che mi sembra abbia assunto lo stuzzicoso ruolo di consolatore-corteggiatore cortese delle sue colleghe coniugalmente annoiate. Se non c’è più desiderio, e il sesso delude, è più difficile che l’amore sopravviva. Soprattutto in tempi come i nostri, in cui la felicità fisica sessuale è considerata un diritto fondamentale, mentre si è ridotto il valore della famiglia, dei figli, del progetto di vita condiviso “per sempre”, oltre che il valore spirituale e morale del matrimonio.

Perché fugge, il desiderio? Per ragioni molteplici, che variano poi nella singola donna e coppia: perché era basso fin dall’inizio, e si era confuso un tiepido innamoramento per vera e forte attrazione fisica. Perché le donne, oggi, sono divorate dalla stanchezza, dallo stress cronico e dalla carenza di sonno: tre potentissimi killer del desiderio, specie nella coppia stabile. Perché i ritmi di vita concitati, e i molti fronti cui impegnarsi, rendono il sesso veloce, ripetitivo e frettoloso: di qui la fuga in un nuovo amore o in un’avventura, purché ci faccia sentire vivi. Fugge, il desiderio perché la coppia diventa una società di servizi e perché anche i partner dimenticano di corteggiarsi, di stuzzicarsi, di gratificarsi, di amarsi con brio e intelligenza: e la routine, si sa, ammazza qualsiasi slancio. Perché la crisi economica, con la riduzione di tante piccole gratificazioni, aumenta aggressività domestiche, irritabilità, ripicche, rancori e tensioni, che allontanano fisicamente e ammazzano anche i residui palpiti d’amore.

Per evitare questa palude mortifera, bisogna essere in due, molto motivati a tenere vivi slanci e attrazione, con l’attenzione, la passione, l’impegno e la cura con cui valorizziamo e proteggiamo le cose preziose per noi. Più l’intimità è trascurata, più diventa difficile rianimare un moribondo. Anche se si chiama desiderio. Anche se si chiamava amore.

---

---

Prevenire e curare – L’ossitocina è amica dell’amore "per sempre"

L’ossitocina è il neuroormone che “scrive” nel nostro cervello il nome delle persone che ci amano e ci rendono felici. Aumenta nel sangue durante il parto; quando la mamma allatta il piccolo; quando ci abbracciamo; e nel momento dell’orgasmo. Aumenta il benessere, il senso fisico di felicità; ha un’azione antalgica. Più esprimiamo l’amore fisico con baci, carezze, abbracci, più l’ossitocina ci tiene uniti e innamorati: ma per esserci ha bisogno di gesti d’amore veri e quotidiani.

---

---