

Quando l'alcool inganna l'amore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Ho 41 anni. Ho sempre avuto difficoltà a lasciarmi andare sessualmente. Tuttavia, con un po' di esperienza avevo trovato la mia terapia, che tutto sommato costa pochissimo e funzionava sempre: uno o due whisky, o qualche bicchiere di buon vino. Sesso magnifico e orgasmo garantito. Come se fossi un'altra persona: disinibita, fantasiosa, partecipe, divertente. Così mi hanno sempre detto i vari fidanzati che nel tempo ho avuto. Se non bevo, è come se fossi ibernata, nel cervello e nel corpo: come se fossi estranea a me stessa. In una parola, che dico solo a lei: frigida.

Le scrivo per due ragioni: ho notato che devo bere di più, per avere lo stesso effetto, e questo un po' mi preoccupa. E poi comunque l'orgasmo, anche clitorideo, anche da sola, non è più quello di una volta. E' come se fosse attutito, appannato, lontano, non so come spiegarle. Anche aumentando l'alcool, l'intensità di una volta non torna. C'è una terapia efficace e non rischiosa che potrei fare?"

Emanuela F. (Trieste)

L'alcool, gentile Emanuela, è un'"autoterapia" che può essere efficace, nel breve termine, ma che diventa pericolosa sulla lunga distanza. Nelle donne, come negli uomini, l'alcool funziona sostanzialmente come disinibitore e come ansiolitico centrale: riesce quindi a sciogliere, per il breve tempo di azione, le pastoie dell'educazione, delle inibizioni, dell'ansia di inadeguatezza o di prestazione, e la sostanziale paura di non essere all'altezza delle aspettative dell'altro. Attenua, o azzerà, anche il giudizio morale su di sé, quello che, se sobrio, ci trattiene dall'assecondare proprio tutte le richieste o le fantasie erotiche del partner.

Che cosa fa l'alcool sul cervello, dal punto di vista sessuale?

Dal punto di vista neurochimico, e quindi cerebrale, è come se l'alcool allentasse o interrompesse temporaneamente *il controllo* che il lobo frontale esercita sui nostri comportamenti istintivi, *in primis* sessuali. Questa parte del cervello, una volta a torto ritenuta "muta", è invece fondamentale perché lì abita, dal punto di vista neurobiologico, il "Super-Io" di freudiana memoria, il nostro grande controllore e censore interno. Quella parte dell'Io, in altri termini, che giudica i nostri comportamenti, che valuta la loro adeguatezza al contesto in cui ci troviamo e che ci tormenta con i sensi di colpa se non rispettiamo le regole acquisite con l'educazione. E' come se l'alcool un po' narcotizzasse il nostro censore interno. Ed ecco che il comportamento diventa più disinibito: a piccole dosi, l'alcool è considerato un "facilitatore" sociale. Proprio perché, disinibendoci un po', aumenta la capacità di interagire con il partner, ci rende meno (auto)critici e meno severi, più allegri e più divertenti con tutti. Il problema compare quando la quantità di alcool aumenta e/o quando, come nel suo caso, l'usarlo diventa condizione necessaria per poter avere un'eccitazione mentale e sessuale adeguate, e un'intimità eroticamente appagante.

Perché aumentano le quantità necessarie per ottenere la stessa disinibizione sessuale?

Perché l'alcool induce un aumento, a livello del fegato, degli enzimi che lo catabolizzano, ossia che lo eliminano: ecco perché sono necessarie dosi crescenti per ottenere lo stesso effetto. E' questa progressione che crea *la dipendenza fisica, oltre che psichica*, e che rende poi *alcolisti*. Inoltre, sul lungo termine, l'alcool agisce sì come disinibitore mentale, ma tende ad attenuare la risposta fisica genitale, in genere per la parallela tossicità a livello dei vasi sanguigni. L'alcool ha inoltre un'azione tossica sull'ovaio: e questo potrebbe spiegare parallele, piccole modificazioni della produzione ormonale che potrebbero contribuire all'impoverimento della risposta sessuale.

Anche la riduzione dell'orgasmo può essere legata all'eccesso di alcool?

In parte sì. Può dipendere dall'alcool direttamente, quando l'abuso di questa sostanza causi – o si associ – a riduzione dell'eccitazione mentale e genitale, condizione preliminare per l'orgasmo. Indirettamente, perché l'abuso di alcool si associa spesso a una alimentazione inadeguata, carente di sostanze essenziali per l'organismo, e/o a stati di ansia e depressione mascherati, nemici in sé dell'erotismo e dell'orgasmo stesso.

Infine, anche un basso livello di testosterone, che spesso si associa all'eccesso di alcool, nella donna come nell'uomo, può contribuire all'appannamento del piacere. In caso affermativo, una terapia locale a base di testosterone propionato (in preparazione galenica, su prescrizione medica) applicato in minima quantità sulla vulva, una volta al dì, può nettamente migliorare la qualità dell'orgasmo, riportandolo ai livelli di intensità e di piacere precedenti, nel giro di qualche mese... purché l'uso di alcool venga drasticamente ridotto o eliminato.

Forse è questo il giusto tempo per affrontare personalmente, e in modo meno rischioso, le sue, non crede?

Approfondimento – I rischi dell'alcool sul comportamento sessuale

"Stai attenta: alle feste non bere": questo raccomandavano mamme e nonne alle giovani figlie invitate alle prime feste tra amici. Con la saggezza antica, sapevano che l'alcool non solo disinibisce, ma abbassa la capacità di "autoprotezione". La capacità cioè "non perdere la testa", e di valutare quindi correttamente i rischi di una situazione e di un contesto sessuale, nonché di difendersi in situazioni di seduzione sessuale non desiderata o di aggressione vera e propria.

Molti studi concordano nel documentare che l'essere sotto l'effetto dell'alcool aumenta in modo significativo il rischio di:

- rapporti non desiderati e non consenzienti: un numero crescente di "prime volte" avviene oggi mentre la ragazza è brilla o francamente ubriaca..;
- contrarre malattie sessualmente trasmesse: anche la donna che normalmente "impone" l'uso del profilattico al partner è meno assertiva e finisce per accettare un rapporto non protetto;
- avere un concepimento non desiderato;
- subire un'aggressione sessuale;
- avere una progressiva perdita di autostima e di fiducia in sé che concorrono a frequentazioni a

rischio e a scelte di partner negative.