

Avversione all'intimità sessuale

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Ho 32 anni e fino a un anno fa non avevo mai avuto un ragazzo. A tutti quelli che mi chiedevano perché, rispondevo: Non ho ancora trovato l'uomo giusto. In più, ho sempre avuto avversione per tutte le cose che hanno a che fare con il sesso. Anche vedere una scena erotica in TV mi dava fastidio e cambiavo canale. Da sei mesi circa frequento un ragazzo buono, gentile, pieno di tenerezze e molto innamorato ("Se non è giusto questo...", ha detto mia madre). Per lui provo molto affetto. Il problema è che se cerca un gesto un po' più intimo, a me viene la nausea. Non posso dirglielo, ma provo quasi un senso di repulsione fisica, oltre che emotiva. Lui non ha niente che mi provochi una reazione così sgradevole, anzi fisicamente mi piace (è un bel ragazzo, curato, educato). E' l'intimità sessuale che mi angoschia. Io so che avrei questa reazione con chiunque, perché so come mi sento. Lui dice che sa aspettare che io mi senta pronta. E' curabile il mio problema? Desidero tanto una vita normale e dei bambini, ma quest'angoscia è più forte di me. Da piccola ho subito molestie molto angoscienti da uno zio..."

Pina L. (Napoli)

Cara Pina, purtroppo le molestie possono lasciare un trauma profondo, soprattutto se "angoscienti", come lei dice ripetendo un termine che ben riassume la gravità, la profondità e la durata delle emozioni negative che quell'abuso le ha creato. Al punto da generare una vera e propria "avversione sessuale". Un disturbo curabile purché se ne affrontino in parallelo sia le basi fisiche, sia quelle psicologiche. Nella sua storia ci sono per fortuna due fatti positivi che voglio mettere in luce, perché le diano il coraggio per credere di poter stare molto meglio. Innanzitutto, lei ora può contare su un ragazzo di qualità, prezioso per raggiungere un'intimità normale e gratificante. Dicono giustamente i coniugi Talmadge, psicoterapeuti americani: "Inconsciamente noi scegliamo quel partner perché intuiamo che quella persona può aiutarci a superare le nostre angosce più profonde, e le nostre paure". Vero! Questo è il limpido dono dell'amore che cura, quando la scelta del partner è sana, come mi sembra nel suo caso. Perché lo dico? Cara Pina, quel "so aspettare" detto dal suo ragazzo è una dichiarazione d'amore antica, di rara qualità. Aggiungo anche, e questo è il secondo fattore positivo, che non ci si incontra "per caso". Quando, dopo anni di silenzio del corpo e del cuore, ci si apre a un sentimento nuovo vuol dire che sono in atto dentro di noi cambiamenti emotivi profondi. Dal punto di vista terapeutico, significa che lei è pronta per uscire dalla trappola di un passato molto doloroso.

Che cosa succede in noi quando scatta l'avversione sessuale?

Normalmente, l'intimità sessuale tra due persone che cominciano a piacersi e a volersi bene cresce in parallelo alla motivazione a stare insieme fino a far l'amore. Questa motivazione è fatta sia di attrazione fisica, sia di sentimenti ed emozioni. E' un processo dinamico, a volte esplosivo, come nel colpo di fulmine, altre volte più lento e dolce, come succede quando l'amicizia e l'affetto diventano pian piano amore e attrazione. Quando l'intimità scatena invece un'ansia

indicibile e viene percepita come troppo angosciante, può portare a una vera e propria avversione sessuale, per evitare di ripetere un'esperienza che ci fa stare solo male. L'avversione può avere una prevalente componente fisica, con sintomi tipici di un'ansia somatizzata, come succede a lei: è il nostro sistema neurovegetativo, quello involontario, che va in crisi, e provoca nausea, sudorazione fredda, vasocostrizione, tachicardia, a volte persino fame d'aria. Questi disturbi possono essere così intensi da sovrapporsi a un vero e proprio attacco di panico. Altre volte invece l'avversione è più razionale, per esempio quando una donna evita volontariamente l'intimità sessuale con il partner: perché trova frustrante far l'amore con lui, perché l'intimità la fa sentire sessualmente inadeguata oppure perché lui l'ha delusa, sul fronte affettivo oppure, ed è più frequente di quanto non si pensi, sul fronte della cura di sé e dell'igiene personale, specie nelle coppie di mezza età. Altre volte invece l'avversione sessuale può nascere dalla paura di mostrarsi nudi, perché ci si sente fisicamente inadeguati, per l'età, per il troppo peso, oppure per l'esito di interventi chirurgici. Capire da che cosa nasca l'avversione è quindi essenziale per definire la cura più efficace.

Perché si provano sintomi così diversi, come la nausea o la sudorazione fredda?

L'avversione sessuale è una vera e propria "claustrofobia emotiva". L'angoscia dell'intimità provoca uno stato di panico e un aumento brusco degli ormoni dell'allarme, l'adrenalina (che causa la sudorazione fredda, l'aumento del battito cardiaco, la nausea...) e il cortisolo. Quando il trauma emotivo alla base del problema è stato intenso, o si è ripetuto, l'angoscia iniziale può trasformarsi in una vera e propria "sindrome post traumatica da stress". In termini semplici, è come se l'organismo venisse messo in uno stato di allarme permanente, con peggioramento dei sintomi d'ansia e della nausea ad ogni situazione che rievoca anche lontanamente l'esperienza negativa. Lo specifico perché questo ci aiuta a capire quanto i farmaci che riducano questo stato di allarme siano preziosi per uscire dal tunnel. E' indispensabile trovare un/a bravo terapeuta, che sappia lavorare in parallelo sulle basi fisiche ed emotive di questo sintomo, valorizzando al contempo tutto il bene che può nascere da un rapporto di coppia di qualità. Gentile Pina, glielo auguro di cuore.

Approfondimento – Come superare l'avversione sessuale

In un rapporto di coppia positivo e desiderato, quando l'avversione all'intimità nasce da esperienze negative precedenti, la terapia interviene su più fronti:

A) sul fronte fisico, neurovegetativo:

- con farmaci che riducano il terremoto di ansia e di fobia, come la paroxetina, che allevia i sintomi somatici d'ansia e migliora anche l'umore in genere depresso dalla memoria del trauma, più piccole quantità di ansiolitici: questo può ridurre i sintomi fisici negativi, facilitando la fase iniziale del recupero dell'intimità;

- con lo yoga, in cui l'attività fisica unita ad un miglioramento del respiro, aiuta a sciogliere le tensioni in modo naturale;

B) sul fronte emotivo: con psicoterapia individuale, per dar voce al dolore delle esperienze negative subite, così da liberarsene per lasciarle alle spalle;

C) sul fronte della coppia, con un'intimità molto graduale così da imparare con dolcezza l'alfabeto dell'amore.