Crisi sessuali: meglio affrontarle insieme!

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

«Mi sono dispiaciuto e irritato nel leggere la lettera di quella signora, lasciata dopo trent'anni di matrimonio, perché non aveva più desiderio. Dispiaciuto per la signora, perché dalle sue parole traspariva un dolore profondo nell'assistere allo sfascio della sua famiglia e alla perdita dell'uomo a cui, misteriosamente dico io, voleva ancora bene. E irritato perché prima di buttare via trent'anni di vita insieme e prima di ferire così a fondo la propria donna si dovrebbe cercare un aiuto serio, visto che non siamo più nel Medioevo. Mia moglie ha avuto lo stesso problema, quattro anni fa. Lei 57 anni, io 62. Anch'io ne avevo fatta una questione personale, e mi sentivo rifiutato. Però ne abbiamo parlato. Mi si è accesa la luce nel cervello quando lei mi ha detto: "Guarda che non è che non desidero te, non desidero più nessuno! Non hai visto che se c'è una scena di sesso in televisione cambio canale, perché adesso mi fa proprio schifo?!" Ecco: quella parola così tremenda mi ha tolto però un peso dal cuore. Il problema non ero io. "E allora troviamo una soluzione insieme", le ho detto. Ho cercato e trovato una ginecologa, sua allieva, attenta a questi aspetti sessuali della menopausa così pericolosi per la coppia. Ci ha spiegato che gli estrogeni tolgono i sintomi della menopausa, ma che è il testosterone che aiuta a togliere l'avversione fisica al sesso. C'è voluto qualche mese, ma è stato un miracolo. Mia moglie ha ricominciato a stare meglio, a dormire, a sorridere, si è rimessa in forma. L'avversione al sesso è scomparsa del tutto e abbiamo riscoperto una felicità di stare insieme che non ricordavamo. Credo che una testimonianza su una stessa crisi, con un esito totalmente diverso, meriti di essere condivisa. Molte coppie potrebbero ritrovarsi insieme, se non si facesse del sesso per il sesso l'unico valore della vita. E lo dico da uomo a cui il sesso piace, e molto. Ma se c'è anche amore e vita condivisa è molto di più…».
Mario T. (Verona)

La ringrazio di cuore, signor Mario. Ha ragione: una testimonianza personale sulla stessa crisi, con un esito felice, merita di essere condivisa perché vale molto di più delle mie parole. E' la vita vera che parla. E' proprio la carenza di testosterone a far scomparire il desiderio sessuale in modo generalizzato («non mi interessa più nessuno»): fra l'altro, sia nelle donne, sia negli uomini che soffrano di "ipogonadismo", ossia di minore produzione di testosterone da parte dei testicoli. Di fatto è un fattore biologico cardinale.
Il testosterone è l'unico ormone che in entrambi i sessi accende l'interesse sessuale nel cervello. Tant'è vero che viene definito "initiator", iniziatore che apre la danza fisica dell'attrazione: da un lato, perché attiva la via dopaminergica, che porta ad attivarsi sessualmente, a partire dalla pubertà, con picco a vent'anni; dall'altro, perché accende nella parte arcaica del cervello, il rinencefalo, le "paraboliche" olfattive verso i feromoni sessuali. Ossia le sostanze chimiche, prodotte dalle ghiandole sudoripare e sebacee sotto la spinta degli ormoni sessuali, che ci avvolgono come una nuvola sexy.
In una parola, è il testosterone che ci rende insieme più attivi e più recettivi sessualmente. In

© 2024 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

sua carenza alcune donne possono arrivare a una vera avversione per il sesso, con forte base biologica. Per fortuna reversibile con cure semplici, se cercate e fatte con convinzione. Grazie davvero!

Pillole di salute

«Usare il Viagra a lungo può far male?».

MR (Rieti)

No, se segue stili di vita sani e fa controlli medici periodici (cardiologico e uro-andrologico), almeno annuali.

«Volevo ringraziarla per la sua attenzione a spiegare le basi fisiche di tanti problemi sessuali, e le cure. Ho sempre sofferto di cicli abbondanti, peggiorati prima della menopausa. Umore sempre più grigio e desiderio sotto i piedi. E tutti a dirmi "stress, stress!". Anemica ero, altro che stress. Ho visto un suo video, ho chiesto al medico di base di farmi fare gli esami: avevo una brutta anemia. La spirale mi ha sistemato il ciclo, e con ferro e vitamine B e sono rinata! Ora ho 55 anni e sto benissimo!».

Valeria F. (Bergamo)

Mi piace condividere le ragioni del corpo, che vengono prima di quelle psicologiche. Quando poi il corpo sta meglio, allora la componente psichica ha la massima possibilità di essere ben valorizzata. La grande sfida è ricomporre la frattura che ha percorso tutto il secolo scorso fra una "medicina senz'anima" e una "psicologia senza corpo", come ben diceva Aleksandr Lurija, il medico russo padre della neuropsicologia.

© 2024 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it