

Attrazione fisica e farfalle nella pancia: innamorarsi o no?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sposata io, sposato lui, entrambi con figli. Mi piace da morire! Quando solo lo penso, e più ancora se lo vedo, mi vengono le farfalle nello stomaco, come non mi succedeva più da quando ero ragazza. Non è ancora successo niente. La ragione mi dice: "Stai tranquilla, sono solo grane in vista!". Però oggi, quando si deve prendere una decisione, si dice: "Ascolta la tua pancia". Ascolto il cervello o la pancia? E perché un innamoramento fisico pazzesco fa venire le farfalle nello stomaco?».

Manu innamorata

Le farfalle nello stomaco sono l'indizio di una grande emozione ed eccitazione, proprio come accade nell'innamoramento. Il termine deriva dall'espressione inglese "To have butterflies in one's stomach", coniata dal fisiologo inglese John Newport Langley che, nel secolo scorso, ha studiato l'impatto delle emozioni su corpo e mente.

Tutto quanto ci emoziona, in positivo quando si vive un'attrazione fisica pazzesca, come intuisco sia quella che lei sta vivendo, o in negativo, per esempio se l'innamoramento non è corrisposto, attiva una risposta d'ansia, di varia intensità. Questa è associata a un aumento del cortisolo, l'ormone dello stress, e dell'adrenalina, legati ai meccanismi primari di sopravvivenza. I primi recettori di quest'ansia sono nell'apparato gastrointestinale: il nostro primo cervello, dal punto di vista dell'evoluzione, abita proprio in pancia. In realtà lì abita addirittura il triumvirato più potente nel regolare la nostra vita istintuale: il cervello viscerale (gut brain), considerato il secondo cervello solo perché ha meno neuroni del sistema nervoso centrale; il microbioma intestinale, costituito da triliardi di microrganismi che costituiscono anche la più potente ghiandola di produzione e metabolismo di tutti i nostri ormoni; e l'intestino, che è il nostro organo più importante dal punto di vista immunitario. Ogni emozione risuona quindi nello stomaco e nell'intestino (spesso con una morsa, oltre alle farfalle), e può causare una contrazione dei vasi sanguigni delle loro pareti, responsabili di quella particolare sensazione.

Chi ascoltare? La ragione o la pancia, la parte istintuale profonda? L'ascolto di pancia ci aiuta a avere una visione più intuitiva e istintiva della vita, che ci porta a inseguire il principio del piacere, sessuale e non solo, come primo leader delle nostre scelte e delle nostre azioni. Il peso specifico che poi le intuizioni di pancia possono avere nelle nostre decisioni finali, quando scatta un innamoramento davvero "viscerale", dipende da molti fattori: l'età, lo stato civile personale e del/la partner, l'avere figli piccoli, lo stato di salute, la situazione economica, la prospettiva di rivoluzionare o meno la propria vita, che quell'innamoramento travolgente comporta. Oggi si tende molto a privilegiare il piacere e la vertigine dei sensi. Tuttavia il senso di responsabilità, soprattutto se si hanno figli e famiglia, dovrebbe indurre a valutazioni più equilibrate tra ragione e istinto, con una mediazione più saggia. Il respiro calmo e profondo, di pancia anche quello, aiuta a ridurre l'impulsività e a mantenere un maggiore equilibrio interiore nel prendere decisioni importanti. Ma temo di averle risposto troppo tardi...

Pillole di salute

«Quanto è sicura la "pillola del giorno dopo"? La mia amica l'ha presa dopo tre giorni dal rapporto in cui si era rotto il profilattico ed è rimasta incinta... Aiuto!».

Maria Chiara

Questa pillola di emergenza, che contiene ulipristal acetato, è efficace fino a cinque giorni dopo il rapporto a rischio. L'efficacia è massima (99%) se assunta entro le 24 ore dal rapporto. Si riduce molto, invece, se assunta in ritardo: pur entro le 72 ore, l'efficacia crolla al 58%. Meglio scegliere il "doppio olandese": contraccezione ormonale per lei (pillola, cerotto o anello contraccettivo) e profilattico sempre per lui, così da proteggersi reciprocamente anche dalle infezioni a trasmissione sessuale.

«Bello, molto corteggiato da tante donne, molto più giovane di me, ama le foto intime. Mi sono rifiutata, ma lui dice che "tutte le fanno" e che "tutto diventa più eccitante"».

Incerta

Che uso farà di quelle foto, il giovane amante? Il rischio concretissimo di un uso improprio, e di possibili ricatti, anche economici, dovrebbe rendere le donne molto caute nell'acconsentire a video e foto, ancor più in situazioni rischiose. Anche perché il web ricorda per sempre. La riservatezza, nelle trasgressioni, è la prima autoprotezione. Che lavoro fa, il giovane seduttore?
