

## Collera: perché a lui accende il desiderio, e a me lo spegne?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Abbiamo due caratteri forti. All'inizio andavamo più d'accordo. Ora litighiamo spesso, e male. Il problema: a lui baruffare aumenta la voglia. Dopo un litigio mi cerca, fa l'amore di gusto, gli passa tutto, dorme come un sasso. E il mattino dopo canta sotto la doccia, come se niente fosse successo. A me viene un nervoso ancora peggio. E se litighiamo, zero, voglia zero. E adesso litighiamo anche per quello. Perché la rabbia fa un effetto così diverso tra l'uomo e la donna?». Manuela in crisi

Vero: la collera polarizza il comportamento sessuale, in uomini e donne. Premessa: le emozioni fondamentali sono quattro, secondo il neurobiologo Jack Panksepp. La prima emozione è quella che regola il desiderio di vita: con ricerca di cibo, di sesso, di affermazione, di conquista di ciò che si desidera. Via "appetitiva", legata al sistema di ricompensa. Ottenere ciò che desideriamo ci procura piacere, fisico ed emotivo, scritto nel cervello dalle "molecole della gioia", le endorfine. Grazie all'aumento di endorfine e di ossitocina proviamo una sensazione di benessere profondo e appagamento, dopo un rapporto sessuale soddisfacente.

La seconda emozione è quella della collera-rabbia, che media i comportamenti aggressivi: è attivata ogni volta in cui un nostro bisogno o un nostro desiderio vengono frustrati. Queste due emozioni primarie sono regolate dal testosterone, l'ormone maschile per eccellenza, che nel sangue degli uomini è circa dieci volte più alto rispetto alle donne: per questo gli uomini hanno per natura un desiderio fisico più forte, inteso come maggiore voglia e urgenza sessuale. Sono anche più inclini alla collera e all'aggressività. Inoltre, tendono a placare la collera attraverso il rapporto sessuale. Anzi, in alcuni casi, è proprio l'erottizzazione della collera che agisce come un afrodisiaco, perché da millenni il rapporto è sentito come affermazione di sé, come dominio, possesso, come segno di potere e di controllo.

Al contrario, nella donna, la stimolazione della collera, come avviene in coppie che litigano frequentemente, provoca un'attivazione cronica di ansia, di paura e di allarme, che non si sciolgono col rapporto. L'irritabilità e la tensione che ne derivano, e l'aumento persistente del cortisolo, ormone dello stress, sono nemici del desiderio femminile: ancor più quando il partner viene percepito come la causa principale della rabbia e della frustrazione che inquinano la relazione.

Le altre due emozioni principali sono l'ansia-paura e il panico accompagnato dall'angoscia di separazione: sono regolate dagli estrogeni. Ecco perché, dopo la pubertà, le donne sono più vulnerabili all'ansia e al panico attivati dall'angoscia di separazione.

Il punto: dal punto di vista sessuale, il desiderio non è mai isolato. Il nostro comportamento è infatti il risultato dell'interazione fra queste quattro emozioni di base. Un uomo può sentirsi più motivato a fare l'amore, perché vuole liberarsi (anche) della tensione fisica ed emotiva causata dalla collera, e perché vuole riaffermare "chi comanda" nella coppia, in modo arcaico. Al contrario, una donna è più motivata a fare l'amore se si sente amata, perché questo aiuta a

ridurre anche l'ansia e l'angoscia di separazione; e si blocca se sente la collera del partner come un segno di disamore.

E' urgente uscire da questo copione distruttivo, quando la collera polarizza il desiderio in modo così netto. Obiettivo non semplice. Se si è convinti che la relazione meriti, un aiuto psicoterapeutico può essere prezioso per rilanciare un rapporto più costruttivo e luminoso, anche sessualmente. Con molto impegno da parte di entrambi!

---

---

Pillole di salute

«Senza figli, 48 anni, ho avuto un tumore alla mammella. Rapporti impossibili per il dolore. Che faccio?».

Anna Chiara (email)

Serve una visita accurata per diagnosticare le cause del dolore: l'eccessiva contrazione dei muscoli che chiudono in basso il bacino è la prima causa biomeccanica del dolore alla penetrazione. La fisioterapia ben fatta serve a rilassare i muscoli e a migliorare l'abitabilità vaginale, insieme a diazepam locale (su prescrizione medica). Il gel con spermidina e acido ialuronico aiuta a riparare la mucosa. I probiotici locali migliorano il trofismo. Laser terapia e ossigenoterapia possono aiutare.

«C'è una pillola contraccettiva più amica del desiderio rispetto alle altre?».

Marianna B.

Sì: è la pillola che, come progestinico, contiene il levonorgestrel, per due ragioni: il levonorgestrel ha un profilo androgenico, più amico del desiderio, e si lega alla proteina che trasporta il testosterone, liberandolo e rendendolo attivo. E il desiderio può migliorare.

---

---