La voglia di sesso può diventare malattia

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

"Ho avuto i primi rapporti a 14 anni, un po' per gioco, un po' perché mi sentivo sola. Da allora ho avuto parecchi ragazzi. Far sesso all'inizio mi piace molto, ma dopo qualche mese (sempre così) comincio a sentirmi male, non ho più desiderio, comincio a mangiare in modo esagerato, ingrasso, mi lascio andare fino a dover interrompere tutto. Questo dura da anni. Ma adesso comincia proprio a pesarmi perché mi sento sola e diversa senza un fidanzato stabile. Ho difficoltà ad avere delle amiche. Dopo poco che conosco un uomo, mi sento attratta e mi piace fare tanto sesso. Poi scopro quasi sempre di fare ai loro occhi la parte di una che "ci sta" solo perché ha voglia di far l'amore, e di essere solo usata. Di questo giudizio soffro tanto, ma non so come uscirne".
Tatiana R. (Ancona)

Nella vita c'è una regola d'oro, Tatiana. Quando un evento negativo si ripete con desolante regolarità bisogna fermarsi e cercare di capire che cosa di noi – e non degli altri! – alimenti questa ossessiva e frustante ripetizione. Due cose colpiscono, nel tuo racconto: la recidiva del disturbo alimentare, dopo pochi mesi di relazione, e il giudizio morale che stigmatizza la tua disponibilità sessuale. Eventi in realtà sottilmente correlati. Mi spiego. Il tuo potrebbe essere un caso di parziale "bulimia sessuale". Con questa espressione indico la compulsione a cercare incontri sessuali per tacitare un'angoscia di fondo che non si riesce ad affrontare sul terreno psichico. E dico parziale perché tu mi parli di un reale piacere nel fare sesso, mentre la bulimia, per definizione, è una compulsione in cui non si assapora quella che si fa (sia esso il mangiare, in cui in realtà ci si abbuffa senza appetito e senza gusto, o il far sesso, senza reale desiderio, ma per compulsione). Mi suggerisce questa diagnosi il fatto che regolarmente, quando una relazione potrebbe stabilizzarsi, e magari diventare un progetto di coppia, tu cominci a mangiare smodatamente, ingrassi, ti lasci andare: esprimi cioè in un comportamento autodistruttivo e depressivo che la relazione non sta appagando i tuoi bisogni profondi, affettivi ed emotivi.

C'è un legame tra bulimia sessuale e bulimia alimentare?
Certamente. Entrambi questi comportamenti nascono da un'angoscia profonda che la giovane donna non riesce ad affrontare sul terreno psicologico. E che si "scarica" in un comportamento ripetitivo e ossessivo che, nel breve termine, dà la sensazione di stare un po' meglio. In realtà la persistenza dei problemi di fondo, che restano inaffrontati, tende a mantenere il comportamento finché non si curino le cause del malessere con una psicoterapia appropriata. Spesso le due bulimie possono fluttuare dall'una all'altra: si parla allora di "psicoplasticità". Un termine un po' difficile per dire che noi possiamo esprimere la stessa sofferenza psichica con comportamenti solo apparentemente diversi, ma che riconoscono la stessa dinamica di fondo.

© 2008 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Che cosa può indicare la ricerca prioritaria di sesso in una ragazza?
Far sesso può essere un modo per farsi accettare, per farsi abbracciare e cercare, per non sentirsi sola, per sentirsi corteggiata, viva e donna. Per molte giovani donne, come per te, la motivazione che porta a far sesso sembra essere condizionata in modo strumentale più dal bisogno di appagare questi bisogni che non da un innamoramento vero. Questo però può dare la sensazione frustrante di essere "usata e giudicata". Ed è poi la delusione su questa dinamica di fondo che potrebbe spiegare il contraccolpo depressivo così ripetitivo e la fuga nel cibo. Tuttavia, come dicevo, quando gli altri capiscono sempre "altro" da quello che noi intendiamo, è indispensabile metterci in discussione, senza sposare la insidiosa tesi della vittima o della ragazza sfortunata perseguitata dalla sfortuna o dagli uomini profittatori.

La psicoterapia può essere utile?
Sì, purché fatta da una terapeuta davvero esperto di disturbi del comportamento alimentare e dei suoi equivalenti sessuali. Una psicoterapia ben fatta potrebbe aiutarti a comprendere quanto del tuo comportamento possa effettivamente far fraintendere i tuoi bisogni e desideri. Soprattutto, potrebbe aiutarti a rispondere al tuo vuoto interiore in un modo più consapevole, così da stimolarti a cambiare questo copione comportamentale che ormai ha già fatto il suo tempo e ti ha lasciato sola ed emotivamente più ferita di prima.
Considera questa terapia come un regalo che fai a te stessa: per chiudere il cerchio della dipendenza dal sesso come surrogato d'amore, e per aiutarti a iniziare un amore nuovo con l'atteggiamento interiore giusto.

Prevenire e curare – La strada per cambiare
I segnali di allarme della bulimia sessuale:
- ricerca di sesso precoce e/o ossessiva;
- facilità ad incontri sessuali "indiscriminati", ossia senza una vera scelta emotiva e affettiva;
- tendenza a fare sesso sotto l'effetto dell'alcool o di droghe disinibenti;
- aumento della ricerca di sesso in caso di depressione e/o difficoltà esistenziali;
- disponibilità alla promiscuità sessuale;
- tendenza a non proteggersi mediante una contraccezione sicura e l'uso del profilattico.
Come curare la bulimia sessuale:
- il primo passo è riconoscere che il problema esiste, e non si tratta di essere moderne o disinibite;
- valutare se il disturbo è isolato o associato a bulimia alimentare;
- rivolgersi ad un centro qualificato di sessuologia, se il disturbo è prioritariamente sessuale, o ad un centro per i disturbi del comportamento alimentare, se quest'ultimo è iniziato prima ed è prioritario nel quadro clinico;
- una terapia farmacologica antidepressiva e ansiolitica può essere indicata nelle fasi iniziali della terapia, per ridurre il senso di angoscia, per facilitare il lavoro psicologico e trovare la fiducia per cambiare.

© 2008 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it