In che modo lo stress uccide il desiderio?

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

"Mia moglie ha 43 anni, io 45. Abbiamo due bambini, siamo tutti e due impiegati. Il problema? lei non ha mai voglia di far l'amore perché dice di essere sempre stanca e stressata. Questo è nella sostanza l'unico motivo per cui spesso litighiamo. Io mi sto stufando di farlo sì e no una volta la settimana per grazia ricevuta! Poi voi donne vi lamentate di essere tradite, ma non si può tenere un uomo a digiuno o quasi di sesso per tutta la vita! Mi aiuti a capire: in che modo lo stress uccide il desiderio, nella donna?".
Un marito arcistufo (Cuneo)

Gentile lettore, non c'è dubbio: la felicità sessuale nella coppia è il più potente fattore di fedeltà. Quando il corpo è felice insieme all'altro, emozioni e sentimenti crescono in proporzione. Si riducono del pari l'irritabilità, l'aggressività, la collera, la distruttività e aumenta la capacità di affrontare nel modo giusto i piccoli e grandi problemi che la vita quotidiana ci pone. La pasta è scotta? Pazienza. La prossima sarà buonissima come sempre. La lavatrice si è rotta? Amen, chiamiamo l'idraulico. Di converso, quando si è sessualmente insoddisfatti, ogni sciocchezza diventa motivo di crisi e di litigio. E non c'è dubbio che oggi l'insoddisfazione sessuale – per cause maschili e femminili! – stia crescendo nelle coppie, causando tensioni e lacerazioni che predispongono a tradimenti e rotture.

In che modo lo stress può uccidere il desiderio?
Dal punto di vista fisico lo stress (eccessivo e cronico) è caratterizzato da un aumento persistente degli ormoni d'allarme, l'adrenalina e il cortisolo. Questi sono ormoni "antisessuali" per eccellenza, perché lo stato di allerta, di allarme, porta animali e uomini ad evitare la sessualità, perché altrimenti sarebbero molto più vulnerabili alle aggressioni. Nel nostro corpo, e nel cervello, esiste infatti un sistema detto "neurovegetativo", che coordina tutte le funzioni fondamentali alla vita e alla sopravvivenza. Al suo interno esistono due grandi comandanti. Uno è il nervo vago, che coordina tutte le missioni di pace, per così dire: il sonno, l'appetito sano con una buona digestione, il respiro tranquillo, la muscolatura rilassata, la sessualità serena, la pressione sanguigna bassa, la frequenza cardiaca regolare, il rilassamento mentale. L'altro è il nervo simpatico, con tutte le sue diramazioni, che coordina le missioni di guerra: l'attacco reale e/o simbolico, come quando si litiga verbalmente al telefono, o ci arrabbia guidando, l'aggressione fisica o la fuga. E' il simpatico che provoca la vasocostrizioni superficiale, cutanea, finalizzata a mandare più sangue ai visceri e ai muscoli, ma anche a ridurre le perdite in caso di ferite; che aumenta il battito del cuore e la forza contrattile del muscolo cardiaco, così che più sangue venga pompato in circolo per ogni pulsazione; che aumenta la frequenza del respiro e la tensione muscolare; che contrasta il sonno e blocca la sessualità perché causa vasocostrizione genitale. Cosicché se l'uomo in situazione di pericolo personale cercasse di avere un rapporto avrebbe serie difficoltà di erezione, e la donna di lubrificazione. Lo stress, inteso come situazione

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

di allarme che causa tensione fisica e psichica, è dunque antisessuale per definizione.
Qual è il punto? Che il nostro organismo non distingue se lo stress è dovuto a una minaccia reale (un'aggressione fisica) o deriva da una situazione contestualmente pesante: ad esempio, l'eccesso di lavoro, la carenza cronica di sonno, la conflittualità coniugale, i problemi con i figli o le famiglie d'origine. Si basa su un dato di fatto: se nel corpo c'è troppa adrenalina – indipendentemente dalla causa che ne ha provocato l'aumento – il comandante delle missioni di guerra, il nervo simpatico, agisce abbassando il desiderio fino a bloccarlo perché fare sesso, in situazioni di allarme, costituirebbe una condizione di rischio e di pericolo per la persona. Ecco perché le persone cronicamente stressate non hanno più voglia di far l'amore: perché il loro corpo vive sotto la dominanza di uno stato di guerra biochimico ininterrotto. Ritrovare una vita emotivamente più gratificante, e dai ritmi più sani, è indispensabile se vogliamo che il comandante dei tempi di pace, il nervo vago, risintonizzi i nostri giorni sui bioritmi della gioia e del piacere di vivere, di cui certo fa parte un'appagante intimità sessuale!

Prevenire e curare – Che cosa fare se lo stress uccide il desiderio sessuale?
- Bisogna comprendere e rimuovere, o almeno ridurre, le cause (personali, fisiche o psichiche), relazionali e/o ambientali (incluso il lavoro eccessivo) che hanno provocato lo stress cronico;
- tra i fattori essenziali bisogna: recuperare la qualità e quantità del sonno, spesso carente nelle donne cronicamente stressate, e quindi dormire 8 ore per notte; evitare le diete drastiche e le monomanie alimentari (in cui si mangiano solo alcuni cibi, per esempio verdure e mozzarella); ridurre l'eccesso di lavoro, soprattutto quando non è gratificante; fare una moderata attività fisica, che piaccia, per scaricare in modo sano le tensioni e l'aggressività; aumentare gli spazi di relax e di risata (anche i film comici vanno benissimo, perché il ridere di gusto attiva immediatamente il comandante dei tempi di pace...);
- in coppia, aiutarsi: i mariti italiani, rispetto agli europei, sono quelli che aiutano di meno le mogli in casa... E corteggiarsi: nulla riduce di più lo stress del sentirsi amate e corteggiate, anche dopo tanti anni, con sensibilità, comprensione e intelligenza!

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it