

## Tristezza dopo l'amore: perché succede?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

*"Ho 19 anni. Da pochi mesi ho cominciato ad avere rapporti con il mio ragazzo. Dopo l'amore però sono triste e mi viene anche da piangere. Le mie amiche invece mi dicono che si divertono molto e dopo sono contente. Perché sono così sfortunata?"*

*Mirella T. (Mestre)*

Gentile Mirella, le ragioni della tua tristezza possono essere molto diverse. Solo dopo averle riconosciute sarà possibile aiutarti ad essere felice durante e dopo l'amore come le tue amiche! E' rara questa tristezza? No. Gli antichi dicevano "Omne animal post coitum triste", dopo il rapporto ogni animale (uomo incluso) è triste, indicando quindi una sorta di regola generale, come se il sentimento di malinconia fosse intrinseco al dopo rapporto e, per inciso, apparentemente più frequente negli uomini che non nelle donne. Personalmente preferisco una versione ritenuta più corretta: "Post coitum anima tristis est": dopo il rapporto l'anima è triste, versione che aggiunge una nota molto più affettiva ed emotiva alla tristezza dopo rapporto (che i francesi chiamano "post coital tristesse").

Perché il rapporto può causare tristezza? Anzitutto, in una giovane donna la tristezza può nascere da ragioni diverse, che possono in parte sovrapporsi. La prima è il senso di perdita – della verginità, ma anche di uno stato di potenzialità e di valore –, possibile quando la verginità è ipervalorizzata e la sua perdita, al di fuori del matrimonio ma anche di una relazione esaltante, può comportare un contraccolpo di delusione e di malinconia, soprattutto nella ragazze che hanno avuto un'educazione più tradizionale.

Più frequente e diffusa è la delusione per non raggiungere il piacere "straordinario" che ci si aspetta in base ai racconti iperbolici delle amiche o alle scene romantico-erotiche viste nei film o immaginate leggendo romanzi d'amore. «E' poi tutto qui?» è la frase che sintetizza il nucleo duro della delusione. Per esempio, molte ragazze sono deluse dal non provare nulla nel rapporto e in particolare di "non sentire nulla" nella penetrazione, mentre hanno orgasmi magnifici e intensi sia con la masturbazione (personale o del partner) sia con la stimolazione orale. Ecco che allora quello che è atteso come un momento straordinario diventa fattore scatenante di una crescente delusione. Specialmente se non si prova quella passione, quella esaltazione emotiva che sembra di intuire guardando i film d'amore, e tutto sembra così pianamente normale. Ancor più se invece che provare piacere, la penetrazione causa addirittura dolore, subito, all'inizio della penetrazione (la cosiddetta "dispareunia") oppure ore o giorni dopo, con un bruciore all'entrata della vagina che oggi definiamo come "vestibolite vulvare" o vestibolodinia.

A volte la delusione e la tristezza nascono dal senso di perdita di un'intimità emotiva profonda, ma che è durata un attimo; o ancora da un'intimità fisica così poco soddisfacente da lasciare un senso di lontananza remota, invece che di unione. La tristezza può essere anche inquinata da una rabbia sottile, se la delusione nasce dal fatto che lui è troppo veloce e tutto finisce prima quasi di essere cominciato. O se l'erezione è inconsistente, o non dura, e di nuovo il piacere sfugge dopo esser stato appena intuito.

Altre volte, la sensazione di tristezza nasce da fattori fisici correlati ai nostri comportamenti: per esempio, se si comincia a bere per rilassarsi pensando che il sesso sia migliore, o più facile, con il risultato di disinibirsi, sì, ma non di aumentare l'appagamento emotivo. O ancora, se il contesto in cui si fa l'amore è poco sicuro – l'auto o luoghi appartati di fortuna – e il bisogno di sicurezza obbliga ad allontanarsi senza potersi gustare, dopo, un abbraccio e un po' di tenerezza. Come vedi, Mirella, le ragioni della tua tristezza possono essere molto diverse. E, se potessi ascoltare in dettaglio la tua storia personale, probabilmente ne emergerebbero altre. Cerca quindi di ascoltarti, cercando di sentire con calma quali siano le radici vere della tua tristezza, così da poterle modificare, magari con l'aiuto di uno specialista.

---

---

### **Prevenire e curare – I fondamentali per far l'amore senza tristezza e senza paura**

- Cominciare ad avere rapporti completi solo quando ci si sente "pronte" per farlo, quando si prova un desiderio intenso, fisico ed emotivo, e non perché le amiche lo hanno già fatto, perché il partner più o meno occasionale "insiste" o, peggio, ci forza, o perché si è un po' bevute.
  - Pensare prima alla contraccezione, con pillola o cerotto contraccettivo, per non rovinare le prime volte con la paura di restare incinte.
  - Chiedere sempre al partner di usare il profilattico, per non rovinarsi il dopo amore con la scoperta di una malattia sessualmente trasmessa.
  - Scegliere luoghi sicuri per poter far l'amore con calma e tranquillità.
  - Dirsi quello che piace, quello che eccita, e quello che disturba: la soddisfazione fisica ed emotiva si costruisce anche imparando insieme l'alfabeto dell'amore che spesso è sconosciuto a tutti e due, specie quando si è giovanissimi!
- 
-