La lite spegne la passione. Di lei.

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

"Siamo una giovane coppia e ci piace molto il suo modo di guardare i problemi, con lo sguardo del medico ma anche con il cuore. A noi succede una cosa curiosa e ci piacerebbe essere aiutati a capire perché ci capita. Quando litighiamo – non spesso, ma siamo tutti e due impulsivi e piuttosto facili alla collera – a mia moglie passa ogni voglia di far l'amore, si immusonisce, tanto più quanto mi ritiene "colpevole" della baruffa e non ci son (quasi) santi che mi dica di sì (mentre di solito sessualmente andiamo molto d'accordo, con reciproca soddisfazione . Io invece provo più desiderio e mi sembra che si faccia pace meglio perché tutta la tensione e la rabbia a me vanno via d'incanto se ho un bel rapporto dopo il litigio. Perché siamo così diversi? Succede solo a noi?"
Carlo e Marina (Perugia)

Gentili amici, sono molto felice se il mio sguardo sulla vita si trova in sintonia con il vostro. Sì, la vostra osservazione è molto acuta e pertinente. In effetti la collera ha due effetti molto diversi sulla sessualità dell'uomo e della donna: per questo quanto vi succede è frequente nella maggioranza delle coppie! La ragione sta (soprattutto) nella base neurobiologica che sottende questa emozione fondamentale. Per spiegarlo meglio, farò un piccolo viaggio insieme a voi all'interno delle emozioni essenziali che governano la nostra vita, il nostro desiderio e, più in generale, il comportamento sessuale.

Quali sono le emozioni fondamentali che governano la vita umana?
Sostanzialmente quattro, e sono presenti in ciascuno di noi. Tuttavia, due sono dominanti negli uomini e le altre due nelle donne.
La prima è l'emozione che regola il desiderio, non solo sessuale, ma esistenziale: inteso come bisogno di cibo, motivazione a ottenere quello che si desidera, capacità di affermazione. Non a caso la via neurochimica che regola questa emozione si chiama "via appetitiva", cui è collegato un sistema fondamentale, che è quello della ricompensa. Ottenere quello che desideriamo ci dà un piacere, fisico ed emotivo, mediato da precise sostanze chimiche, chiamate endorfine, che sono le nostre molecole della gioia. E' l'aumento delle endorfine, dopo l'amore, che, insieme all'ossitocina, altra sostanza nervosa nostra amica, ci danno il senso di acquietamento e di benessere profondo, per esempio, dopo un rapporto soddisfacente.
La seconda è la via della collera-rabbia, che media i comportamenti aggressivi, e che viene attivata ogni qualvolta un nostro bisogno o un nostro desiderio venga frustrato. Interessante, queste due prime vie sono attivate dal testosterone, l'ormone maschile per eccellenza, che negli uomini è dieci volte più alto che non nelle donne, in cui pure è presente. Risultato: gli uomini hanno in generale un più forte desiderio fisico, inteso proprio come voglia e urgenza sessuale. Sono anche più facili alla collera e all'aggressività, fino ai comportamenti socialmente pericolosi (molto più frequenti nei maschi che non nelle femmine) e tendono a placare la collera attraverso

© 2005 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

il rapporto. Anzi, a volte è proprio l'erotizzazione della collera a fare da "afrodisiaco". All'opposto, nella donna, la stimolazione della collera, come succede nelle coppie che litigano continuamente, provoca un'attivazione cronica di questa emozione di base. L'irritabilità e la tensione che ne derivano sono nella donna nemiche giurate del desiderio, tanto più se, come lei accortamente riferisce, il partner è ritenuto responsabile di tutta la rabbia e la delusione che inquinano la relazione in quel momento.

E quali sono le altre due emozioni fondamentali?
Sono l'ansia-paura e il panico con angoscia da separazione. Queste emozioni sono più governate dagli estrogeni: per questo, dopo la pubertà, le donne sono più vulnerabili all'ansia, ma anche ai disturbi, come le fobie, che si radicano nella sregolazione di un antico sistema legato all'angoscia di separazione. Questo sistema è essenziale alla sopravvivenza. Infatti è più attivo nelle femmine e nei piccoli, incluso il cucciolo dell'uomo. Avete mai visto il pulcino che, arrivato a una certa distanza dalla chioccia, immediatamente torna di corsa indietro verso di lei? In quel momento il piccolo ha, in termini neurobiologici, un attacco di panico: se si allontanasse, di più, sarebbe più facilmente vittima di un predatore. Per inciso, alcuni bambini sono più vulnerabili al panico con angoscia di separazione, proprio con una base biologica. E il distacco e l'incoraggiarli all'autonomia deve essere più affettuoso, tenero e graduale, proprio per non traumatizzarli in modo profondo.

In che modo queste emozioni si riflettono sul desiderio?
Dal punto di vista sessuale, il desiderio non è mai solo. Il nostro comportamento è infatti la risultante, la punta dell'iceberg, di come queste quattro emozioni di base interagiscano tra loro. Un uomo può avere più voglia di far l'amore, perché vuole liberarsi (anche) della tensione fisica ed emotiva creata dalla collera. La donna è più motivata a fare l'amore se si sente amata (perché questo frena l'ansia e la paura di separazione). Addirittura, molte donne accettano il rapporto, specialmente nella coppia stabile, non perché abbiano un reale desiderio, ma perché motivate dalla paura di perdere l'uomo amato o comunque il compagno su sui contano anche per la cura dei figli (soprattutto se non sono indipendenti economicamente). Migliaia di anni di evoluzione non sono passati invano. E conoscere di più le basi biologiche dei nostri comportamenti può aiutarci a comprendere di più, e meglio, somiglianze e differenze tra uomo e donna, anche nella sessualità.

Approfondimento – La terapia della vita: il movimento fisico come anti-collera
Come liberarsi delle tensioni fisiche, e della collera, che bloccano anche la sessualità, soprattutto nelle donne?
Molti studi hanno dimostrato che 20-30 minuti di movimento fisico vivace sono nelle donne un eccellente "afrosidiaco" naturale, specialmente se l'attività motoria precede il rapporto sessuale. Perfino in condizioni di laboratorio, i ricercatori hanno dimostrato che 20 minuti di jogging o cyclette veloce aumentano significativamente la rapidità dell'eccitazione e la quantità della

lubrificazione vaginale, quando poi la donna osservi un video erotico, rispetto alla donna che non ha fatto prima alcun movimento fisico.
La ragione? Ognuna di queste emozioni fondamentali, e la collera in particolare, evocano un immediato movimento fisico. Se questo viene inibito, come succede di più nelle donne, per educazione e repressione millenaria, tutta la tensione trattenuta imbriglia il desiderio e la responsività sessuale.
Morale: il movimento fisico, possibilmente quotidiano (una passeggiata allegra e di buon passo, di 30-40 minuti, o meglio ancora il ballare) scaricano molte tensioni negative e ci aiutano a mantenere un maggiore equilibrio tra corpo e cuore, anche sul fronte dell'amore.

© 2005 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it