Alcol e sesso, un binomio pericoloso

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

Aumentano i giovani, soprattutto donne, che utilizzano l'alcol come amico irrinunciabile degli incontri amorosi o sessuali: per sentirsi più rilassati, più sicuri, più capaci di capolavori erotici impossibili in condizioni di sobrietà. Con rischi gravemente sottovalutati.

Gli effetti dannosi di questa bevanda dipendono direttamente dalla concentrazione di alcol nel sangue ("alcolemia"): più è alta, maggiori sono gli effetti, sia in acuto, subito dopo l'assunzione, sia in cronico, nel tempo, per gli effetti sommatori delle ripetute ondate di alcol che si riversano sul cervello e su tutti i tessuti.
L'alcolemia dipende sia da quanto alcol ingeriamo, sia da come beviamo. Gli effetti negativi sono associati a tre situazioni: bere troppo, bere troppo spesso e bere troppo velocemente. Ancor peggio se il bere non si accompagna al cibo, o quasi. In questo senso l'"happy hour" alcolica è pericolosissima: il "social drinking", il bere in compagnia, aumenta l'accettabilità sociale del bere, ne potenzia gli effetti euforizzanti e facilitanti dei rapporti interpersonali (perché disinibisce e rende "più simpatici") e ne silenzia i rischi, per la salute ma anche per la vita sessuale. Con rischi maggiori nella donna.

La vulnerabilità femminile è spiegabile da differenze fisiche legate a:
1. diversa struttura corporea rispetto all'uomo. La donna è generalmente più piccola rispetto al partner e ha fisiologicamente più tessuto grasso. L'alcol diffonde meno nei tessuti e, a parità di alcol ingerito, l'alcolemia della donna è più alta;
2. diversa attività degli enzimi ("alcol-deidrogenasi"), ossia delle proteine che metabolizzano l'alcol e lo eliminano. Nelle donne l'attività di questi "neutralizzatori" è nettamente più bassa rispetto ai maschi;
3. diverso profilo ormonale: gli estrogeni sembrano aumentare la sensibilità del fegato al danno da alcol, soprattutto in fase premestruale (quando le donne tendono a bere di più per combattere sindrome premestruale e depressione).

L'alcol danneggia anche il cervello: colpisce le cellule nervose della corteccia frontale, che coordina emozioni, motivazioni e decisioni, e dell'ippocampo, area centrale dell'apprendimento e della memoria.

Perché il binomio alcol e sesso è più pericoloso nell'adolescenza? Perché quest'età presenta una maggiore plasticità del cervello che lo rende più sensibile a rendere permanenti i comportamenti "abbinati" che il soggetto vive, se sono premiati da un picco di piacere. Se il ragazzo beve per ridurre l'ansia da prestazione e questo gli consente di durare un po' di più, tenderà a far sesso solo dopo aver bevuto (lo fa il 41% dei ragazzi che ha la sensazione di durare troppo poco). Il premio di piacere ("principio di ricompensa") tende a consolidare le basi biologiche che sottendono il binomio alcol-sesso, fino a renderlo (quasi) inscindibile. Se la ragazza tende ad usare l'alcol per sentirsi più disinibita e capace quindi di arrivare all'orgasmo, tenderà a bere

© 2013 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

sempre, prima di farlo. E' come se si creassero dei circuiti neuronali rigidi, come i binari del treno, su cui il comportamento viaggia poi in modo (quasi) obbligato. Dico "quasi" perché plasticità significa anche duttilità e possibilità di cambiamento. Possibilità tuttavia sempre più rara quanto più a lungo il binomio alcol-sesso è stato utilizzato e si è radicato nel cervello e nei vissuti affettivi.

Il prezzo in salute è enorme: per lui, che vedrà la qualità dell'erotismo impoverirsi e complicarsi da problemi di erezione. Per lei, perché sono in agguato malattie sessualmente trasmesse e gravidanze indesiderate: la donna sotto effetto dell'alcol ha infatti minore capacità di autoprotezione, di richiedere l'uso del profilattico, di sottrarsi ad "avance" indesiderate, di riconoscere situazioni e persone pericolose, per cui resta più spesso vittima di abusi e molestie, individuali e di gruppo. Per entrambi, perché, dopo l'amore, rischiano incidenti alla guida, anche fatali.

Molte ragioni per aumentare l'impegno educativo sui rischi dell'alcol, a casa e a scuola, e incoraggiare i genitori a vigilare di più sulla salute, sessuale e non, dei loro figli.

© 2013 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it