

Alcol: non è un afrodisiaco, ma un insidioso seduttore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Tre prosciutti e click, svolto. Da imbranata e senza fantasia, divento un'altra persona. Allegra, disinibita e sexy. Uno spettacolo, dice il mio fidanzato». «Senza alcol sono grigia. Con un whisky o due divento simpatica. E riesco ad avere orgasmi belli, altrimenti non ce n'è. Come se avessi un lucchetto in testa che blocca tutto. L'alcol è l'unico capace di sbloccarmi. Però non posso più farne a meno. E questo comincia a preoccuparmi».

Primo punto: ascoltare sempre le voci inquiete che dal fondo dell'anima ci mettono in guardia, anche da noi stesse e dalle situazioni di pericolo in cui ci stiamo cacciando. In Italia, nell'ultimo decennio, la percentuale di donne che fa uso di alcol occasionalmente è salita dal 39,3% al 46,9%. Complessivamente utilizza l'alcol, con varia frequenza, il 57,5% delle donne italiane (ISTAT). Con quale prezzo in salute? Aumentano i rischi e gli abusi subiti in stato di ebbrezza alcolica. Aumentano le infezioni a trasmissione sessuale e le pillole "del giorno dopo", perché non ci si protegge facendo usare il profilattico. Aumenta il rischio di dipendenza da alcol, a cui le donne sono più vulnerabili anche per differenze di genere legate all'enzima che elimina l'alcol e che è inferiore del 50% rispetto agli uomini (alcol deidrogenasi).

Secondo punto: sta aumentando il numero di donne che usano l'alcol come disinibente o addirittura come afrodisiaco. Aspetto che emerge con chiarezza nei colloqui clinici. Perché? L'alcol è un seduttore insidioso, a tutte le età. In pochi minuti, ancor più se si è a digiuno, l'alcol può liberare il suo primo effetto ansiolitico già nel cervello viscerale, proprio nell'intestino. Ed ecco la prima gamma di seduttivi effetti piacevoli, percepiti di più dalle persone ansiose, timide, riservate. L'effetto disinibente scioglie rapido i sentimenti di inadeguatezza, le paure, l'ansia da prestazione, il timore di non essere all'altezza delle aspettative dell'altro, dell'altra. E' un ingannevole "facilitatore" sociale. Allenta i freni inibitori, dell'educazione e del carattere. Ma anche quel giudizio morale su di sé che, da sobria, trattiene la donna dall'assecondare tutte le richieste erotiche del partner. Inclusa la sempre più frequente richiesta di farsi fotografare o filmare nell'intimità. Richiesta pericolosa, da rifiutare con fermezza, per i molti rischi, anche di umiliazione, diffamazione, se non di vero e proprio ricatto, che può poi consentire. Una fermezza più facile da sobria, crescentemente difficile con l'aumentare del tasso alcolico ingerito.

Il primo effetto rapido disinibente, a livello viscerale, viene seguito da un secondo e più potente rinforzo della disinibizione a livello del lobo frontale, nel sistema nervoso centrale, il grande controllore e censore interno dei nostri comportamenti istintivi: quello che Sigmund Freud, padre della psicoanalisi, chiamava "Super-Io". Censore ma anche saggio guardiano della nostra sicurezza fisica e mentale, se ben allenato e solido. Con il lobo frontale addormentato dall'alcol, tanto più col crescere delle dosi, la donna, ma anche l'uomo, restano senza difese. L'insidia peggiore consiste nel fatto che l'alcol, da seduttore implacabile, sa rendersi indispensabile. Questa è la dipendenza vera: quella sensazione fisica ed emotiva che fa dire «senza non ce la faccio», che si tratti di alcol, di altre droghe o di persone. Più veloce a crearsi nei giovani, per la maggiore vulnerabilità del loro cervello. Dipendenza con due meccanismi: biologico, perché il fegato impara a eliminare l'alcol in modo sempre più efficace e questo obbliga ad aumentare le

dosi per avere gli stessi effetti; e psichico, soprattutto se l'assunzione è associata a un premio di piacere, qual è la maggiore soddisfazione sessuale.

Dopo la luna di miele, in cui l'alcol sembra essere la bacchetta magica per essere più felici, arriva la luna di fiele, più veloce se il bere è frequente, o con abbuffate di alcolici, ossia con 5 o più unità alcoliche in tre ore o meno (binge drinking). Aumenta la tossicità sul cervello, con ansia, depressione di rimbalzo, perdita di lucidità mentale, difficoltà nello studio e nel lavoro. Aumentano le difficoltà sessuali, anche per l'azione tossica che l'alcol ha sulle ovaie, alterando la produzione ormonale di estrogeni e di testosterone. Con l'aumento dell'alcol, che dà calorie "vuote", prive o quasi di nutrienti di qualità, si appannano anche l'energia vitale, la capacità di perseguire obiettivi, il senso stesso del proprio valore.

Parliamone in famiglia e a scuola. Educiamo i nostri ragazzi e ragazze all'autoprotezione. A scegliere di essere e restare lucidi alla guida della propria vita. E ricordiamolo a noi stessi: saper scegliere sempre come comportarsi, e anche quando, se e quanto bere, o no, questa è vera libertà.