

Prurito durante i preliminari

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Ho 24 anni e le scrivo perché vorrei risolvere un problema che mi accompagna da anni e che ha logorato quasi tutti i rapporti con i fidanzati che ho avuto: il problema riguarda i miei rapporti sessuali. Non riesco a lasciarmi andare come vorrei e quando il mio ragazzo comincia ad accarezzarmi in modo più intimo, io mi chiudo a riccio e provo un grande stimolo a grattarmi dove sono stata toccata, in modo particolare al seno. Naturalmente i momenti di intimità si rovinano e io non riesco a capire il comportamento del mio corpo. Ho notato che ciò si presenta quando il rapporto si fa più stabile e quando si raggiunge tra me e lui una buona intesa. Nei primi mesi di una storia non mi è mai capitato. Vorrei capire cosa mi succede e se magari possono influire alcuni episodi di molestie sessuali del passato.

Lorena

Il corpo, cara Lorena, è il territorio dove abita il nostro inconscio. Tutte le volte in cui non riusciamo ad affrontare sul terreno psicologico i nostri problemi, il corpo diventa la lavagna su cui la mente scrive tutto quello che non va nella nostra vita, quello che ci spaventa, che ci addolora, che non ci dà pace o a cui non riusciamo a dare un senso. "Somatizzare" è esattamente questo: dire con il corpo quello che non riusciamo a dirci – e a dire ad altri – con la parola e le emozioni.

Come fa la mente a far "parlare" il corpo con sintomi diversi eppure forti e spesso inquietanti? Presto detto: il cervello usa un alfabeto universale per comunicare con tutti gli organi del corpo e con i sistemi di regolazione più importanti. Per esempio, il sistema immunitario, il sistema nervoso e il sistema ormonale riescono a "parlarsi", a comunicare tra loro, proprio perché usano un codice comune.

Nel prurito "psicogeno", generato a quanto mi racconta da eventi del passato che potrebbero aver lasciato tracce disturbanti nella sua mente, succede una cosa singolare. Quando la persona rivive una situazione che assomiglia a qualcosa che in passato l'ha molto turbata – per esempio delle carezze intime inappropriate – scatta un allarme rosso nel cervello. L'amigdala, una parte antica del cervello che contiene, tra gli altri, i centri che regolano la paura, si attiva immediatamente. E se il segnale che le arriva, per esempio "carezza sul seno", viene associato a ricordi negativi, parte una scarica nervosa che va fino alle terminazioni nervose del seno. E qui possono succedere due eventi, spesso associati. Da un lato, la fibra nervosa libera sostanze che attivano la sensazione di prurito. Dall'altro, nel momento in cui ci grattiamo in modo riflesso, il mastocita – una cellula fondamentale nella risposta infiammatoria – libera le sostanze che provocano infiammazione del tessuto: il rossore, il dolore, il gonfiore, il calore, il prurito. Il prurito scatena non solo il riflesso del grattarsi, per attenuare le spiacevoli sensazioni che il prurito evoca, ma porta anche ad allontanare di scatto la persona che sta accarezzando. Nel tuo caso, infatti il contatto di pelle, quando la relazione sta diventando stabile, invece di piacere e affetto evoca questa risposta esasperata di allontanamento.

Come affrontarlo? Innanzitutto, valutando se la tua soglia di reattività cutanea sia più bassa del

normale (dermografismo): alcune cliniche dermatologiche sono in grado di valutare a fondo questo sintomo. Come risolverlo? Combinando una psicoterapia con un/a psicoterapeuta esperto, che ti aiuti a superare quelle esperienze negative che ancora turbano la tua memoria e il tuo cuore, e utilizzando un appropriato supporto farmacologico (che può includere ansiolitici, antistaminici, modulatori dell'umore). Fare sport con regolarità quotidiana può poi aiutarti a scaricare le tensioni emotive che si sono accumulate nel tuo corpo. La sinergia migliore è infatti integrare la psicoterapia con il trattamento farmacologico e lo scarico naturale della tensione attraverso lo sport e/o il ballo, così da recuperare una piena normalità, nel tuo caso nella risposta fisica ed emotiva alle carezze d'amore.