

Scarso desiderio: dieci indizi per scoprirlo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“La discussione più spiacevole con mia moglie riguarda la scarsa frequenza dei nostri rapporti sessuali: uno ogni dieci giorni, quando va bene. Dice che le sue amiche hanno anche meno rapporti di noi (il che non mi consola!). Ho 48 anni, lei 46, possibile che dobbiamo vivere come due vecchietti? Lei nega di avere problemi di desiderio: invece secondo me ne ha proprio poco! Quali sono i segnali più tipici?”.

Alberto M. (Sondrio)

Gentile signore, la diagnosi di scarso desiderio è delicata, perché si tratta di un'emozione difficile da quantificare. Soprattutto se l'interessato, sua moglie in questo caso, sostiene di essere del tutto normale. Tuttavia, è vero che ci sono segni e comportamenti che possono suggerire una sua riduzione. Gliene indico dieci: in comune hanno l'evitamento dell'intimità. Indicano quindi una strategia, più o meno consapevole, di sottrarsi a una possibile avance. Quando questi segni sono costanti, al punto da ridurre obiettivamente la frequenza dei rapporti, l'ipotesi di un desiderio in crisi è legittima. Ecco gli indizi per lo Sherlock Holmes che è in lei:

- coricarsi prima o molto dopo il coniuge;
- accusare malesseri soggettivi (il classico "ho mal di testa");
- iniziare discussioni spiacevoli o litigare francamente a cena;
- abusare della TV nelle ore serali;
- usare il telefono per ore nei momenti più adatti al sesso;
- lasciare la porta della camera aperta se si hanno figli nella stanza accanto;
- lasciare che i più piccoli dormano "in mezzo" nel letto coniugale (inducendo il contraccettivo perfetto, ossia l'astinenza);
- trascurare l'aspetto fisico e in generale avere poca cura di sé, specie in casa;
- stordirsi di alcol;
- avere rapporti ripetitivi, noiosi, brevi, quindi poco gratificanti.

Trovati alcuni indizi, la domanda più critica è "perché"? Quali sono le cause? Solo così diventa possibile una soluzione. Sostanzialmente le aree da esplorare sono tre: biologica, psicologica e relazionale, ossia di coppia. Le cause fisiche più frequenti sono ormonali (l'età di sua moglie suggerisce un possibile ruolo della caduta del testosterone, ormone principe del desiderio, e degli estrogeni). Ma sono importanti anche l'anemia da carenza di ferro, la sindrome premestruale, l'ansia e la depressione, nonché problemi genitali che causino dolore ai rapporti, cistiti o difficoltà di orgasmo. Sul fronte psicologico, stress e conflitti frenano molto il desiderio. Ma conta moltissimo anche la qualità dell'intimità e, soprattutto, dello stimolo che il partner stesso è in grado di dare. Lei che voto si dà?

Prevenire e curare - Quando lui è l'induttore della scarso desiderio di lei

- Nella coppia, spesso il partner che porta il problema in consultazione è in realtà il portavoce, più o meno consapevole, dei problemi dell'altro; si parla allora di "induttore" del sintomo e "portatore" del sintomo
 - Per esempio, il 40% delle donne perde il desiderio quando il partner ha problemi sessuali personali: deficit di erezione o eiaculazione precoce
 - Moltissime donne dichiarano che il desiderio è ucciso dalla monotonia sessuale, dalla mancanza di fantasia, dalla prevedibilità, dall'incapacità del partner di corteggiarle...
-
-