

Donne e desiderio: quando la passione si accende solo in estate

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mi piace la sua attenzione alle cause fisiche dei problemi sessuali, anche nelle donne. Non amo invece le spiegazioni psicologiche, che mi sfuggono come anguille. Domanda: perché mia moglie ha voglia di far l’amore solo in ferie? Eppure il nostro è un buon matrimonio, con due figli pre-adolescenti. Quali potrebbero essere le cause fisiche?».

Alberto C.

Grazie per l’apprezzamento, con una precisazione. Le cause biologiche sono le fondamenta dei problemi sessuali, che possono esplodere e/o perpetuarsi per fattori psicologici personali, di coppia e di contesto. Una diagnosi sessuologica accurata deve considerare le diverse componenti. Purtroppo persiste un minimalismo diagnostico arcaico: nelle donne si tendono a vedere solo le cause psicologiche e negli uomini solo quelle biologiche, facendo torto alla molteplicità di fattori in gioco nella sessualità di entrambi.

Il desiderio che ritorna vivace d’estate con il proprio marito tende a escludere sia una caduta di desiderio da dolore sessuale (che resterebbe presente anche d’estate), sia problemi di coppia critici. Sottolinea anzi una sostanziale sintonia, rapida nel rigenerarsi quando i fattori frenanti sono silenziati. La sfida è quindi diagnosticare i fattori fisici che inibiscono il desiderio nel lungo periodo dell’anno lavorativo (11 mesi su 12).

In una donna che ha due figli, famiglia e casa da seguire, e lavoro per 8 ore più il tempo dei trasporti, il primo nemico del desiderio è lo stress cronico, che attiva in permanenza il sistema di allarme del corpo (“sistema simpatico”) con produzione di alti livelli di cortisolo. Quest’ormone media tutte le risposte fisiche per fronteggiare un’emergenza e un pericolo (reale o simbolico) per la sopravvivenza individuale, mentre silenzia il desiderio nell’uomo e nella donna perché, in situazioni di pericolo, potrebbe rivelarsi fatale. L’alto cortisolo altera poi bioritmo e qualità del sonno, grande custode della salute, già ridotto per quantità, per il tentativo, a volte disperato, di svolgere bene i propri compiti su tutti i fronti.

Sa qual è il testimone più affidabile dello stress cronico? L’accumulo di cortisolo nei capelli, dove può essere dosato con esami particolari che confermano la presenza e l’entità di questo nemico giurato del desiderio, dell’energia vitale e della gioia di vivere.

Il tempo delle ferie, con recupero secco delle molte ore dedicate al lavoro e allo stress associato, il maggior tempo del sonno e del riposo, con ritmi più morbidi e aperti alle risate, al divertimento, alla complicità, anche nella coppia, è un ottimo indicatore della strada da seguire: aiutare di più sua moglie nella gestione del quotidiano e responsabilizzare a mano a mano i vostri figli a collaborare alla vita pratica in famiglia. Molti i vantaggi: ridurre in modo concreto il sovraccarico di fatica e stress della donna, stimolare i figli a diventare adulti responsabili e generosi invece che tiranni egoisti e viziosi, e migliorare per tutti il gusto del fare insieme, come concreto regalo d’amore.

Pillole di salute

«Mi sono beccato le creste di gallo sul glande. Il dermatologo mi ha fatto la bruciatura e le ha tolte tutte. Mi ha detto di rifare un controllo fra tre mesi. Sto tranquillo o dovrei fare qualche altro esame o cura?».

Giovanni R. (Pisa)

Le "creste di gallo" sono condilomi, lesioni cutanee causate dai ceppi 6 e 11 del papillomavirus (HPV) quando si ha un rapporto sessuale non protetto dal profilattico. Questa colorita espressione popolare è dovuta al fatto che storicamente erano più frequenti negli uomini molto promiscui.

I condilomi possono recidivare, perché il DNA di questi virus si inserisce nel nostro codice genetico, in quanto usa lo stesso alfabeto delle nostre cellule. Lì sta nascosto per mesi o anni. Può riattivarsi in condizioni di stress o di indebolimento delle difese immunitarie: lei può allora riavere i condilomi, o a sua volta trasmettere il virus ad un'altra partner.

Tre consigli: 1) faccia gli esami per le altre principali malattie a trasmissione sessuale (herpes, clamidia, gonococco, HIV) perché spesso un partner infetto e infettante ne ha contratta e ne trasmette più di una; 2) si vaccini con il vaccino nonavalente contro il papillomavirus: riduce del 100% l'infezione da parte dei ceppi di HPV che non ha ancora incontrato (ce ne sono più di 130 tutti diversi), e riduce del 40% le recidive di quelli già contratti; 3) usi sempre il profilattico con la partner abituale o con quelle nuove, per non infettarle a sua volta. Fare l'untore, sapendolo, è da irresponsabili, in tutta franchezza.

«La terapia ormonale può rallentare il peggioramento del diabete?».

Marisa L. (email)

Sì! Ancor più se in sinergia con riduzione del peso, attività fisica quotidiana e dieta appropriata.
