

## Stress: perché uccide il desiderio di lei e di lui

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«58 anni io, mio marito 62. Periodaccio infernale con i figli. Genitori malati. Sempre di corsa per stare dietro a tutto. Alla sera morti di stanchezza. L'altro giorno mio marito mi ha guardato e mi ha detto: "Ma ti rendi conto che sono sei mesi che non abbiamo più rapporti?". Io onestamente proprio non ci penso, sono troppo stanca. Ma anche lui è molto spento. Perché lo stress ammazza il desiderio a uomini e donne?».

Marisa C. (Bologna)

Lo stress acuto, fisico ed emotivo, ci mette sotto il "comandante dei tempi guerra", come lo chiamo io, il sistema nervoso simpatico, che fa un'immediata "chiamata alle armi". Nel senso che mette tutto il sistema immunitario, il nostro esercito, e il corpo, in stato d'allarme. E in parallelo silenzia il comandante dei tempi di pace, il parasimpatico, che è invece amico di tutte le funzioni vitali in stato di relax, dal sonno alla digestione, dal battito cardiaco al respiro, dal desiderio e tutta la funzione sessuale, che vola quando siamo rilassati in vacanza.

Lo stress acuto attiva dunque nel cervello e nel corpo una risposta di allarme, innanzitutto fisica, per metterci in condizione di attaccare un nemico che ci minaccia, o fuggire. Questo perché per millenni nell'evoluzione delle specie la prima causa di allerta erano le aggressioni da predatori o da altri uomini. Ed ecco l'impennata di cortisolo, ormone dello stress, prodotto dalle ghiandole surrenali. Quest'ormone sale nel sangue, impregnando tessuti e cervello, per mettere tutto il corpo in condizione di reagire rapidamente, combattere o fuggire: già questo tende a bloccare ogni desiderio (in guerra si ha altro a cui pensare). L'evoluzione ha premiato maschi e femmine che in emergenza pensano alla sopravvivenza individuale, prerequisito per potersi poi riprodurre in tempi migliori. In parallelo, l'allarme provoca vasocostrizione dei vasi superficiali, per ridurre il rischio di emorragie da ferite e garantire al contempo l'afflusso di sangue agli organi vitali, in primis cuore e polmoni, e ai muscoli. Anche la vasocostrizione è nemica della sessualità, in uomini e donne, perché nei maschi riduce la qualità dell'erezione e nelle donne la lubrificazione e l'eccitazione genitale. Ancora più se sono in menopausa e non fanno terapia ormonale sostitutiva, almeno locale, vaginale e vulvare. La questione diventa drammatica, per il desiderio e tutta la sessualità, quando lo stress persiste e si cronicizza. L'evoluzione non aveva previsto lo stress cronico in forma così diffusa. Di fatto, un numero crescente di persone, di tutte le età, è "sempre stressato". Ma nessuna nazione e nessun organismo possono stare in una condizione di economia di guerra permanente: le risorse fisiche e mentali si usurano, la stanchezza ci divora. Il sonno è superficiale e interrotto. Non ci riposa più, e vengono alterate le quattro fasi di sonno con sogni in cui l'uomo ha l'erezione e la donna la congestione genitale: un allenamento spontaneo, vascolare e neurobiologico, della funzione sessuale, che in tempi di pace ci tiene in gran forma fisica, anche sessuale. Quel cortisolo sempre alto riduce il testosterone, primo amico del desiderio, in uomini e donne; nelle donne può arrivare a bloccare il ciclo. Perché in uno stato di guerra, fisico e mentale, è meglio non ovulare e non concepire, dice saggio il corpo.

Aumentano l'infiammazione e il carico di lavoro per il cuore e i vasi. Ed ecco il rischio di ipertensione, angina e anche infarto.

Essenziale è inserire in ogni giornata una pausa antistress: almeno 30 minuti di camminata mattutina (un quarantottesimo della giornata) respirando bene a fondo, per dare tregua al nostro migliore amico, il corpo, e a noi stessi. Ogni sintomo è un segnale da ascoltare: è questo il primo passo per riprendersi la vita, e un'intimità desiderata.

---

---

Pillole di salute

«Perché se dico al ginecologo che ho un problema sessuale banalizzo e cambia discorso? Ne ho già cambiati tre!».

Rita C.

La sessuologia medica è ancora la "cenerentola" della Medicina, in tutte le specialità. E' trascuratissima: e senza competenza, nessuno si sente in grado di fare una diagnosi rigorosa e offrire terapie efficaci.

«Ho 68 anni: prurito genitale e anale sono collegati? Di notte divento matta».

Caterina R.

Sì, se sono causati dal lichen sclerosus vulvare, una patologia autoimmune che può coinvolgere anche la pelle intorno all'ano, perché ha la stessa origine embriologica dei genitali esterni femminili. Se il medico conferma la diagnosi, una terapia con crema al cortisone dà rapido sollievo dal prurito. Una crema galenica al testosterone aiuta poi a ricostruire tessuti più sani e tenere sotto controllo la patologia.

---

---