

## Alcol e disinibizione erotica

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho scelto di fare la mamma e di seguire personalmente i miei due bambini, anche perché mio marito non ha problemi economici e gli piace avere una famiglia “d'altri tempi”. Lui mi desidera come quando eravamo fidanzati... per me è un mistero. Fosse per lui, potremmo far l'amore tutte le sere. Io, che non sono mai stata un furore, adesso sono proprio piatta. Rispondo alle sue avances perché gli voglio bene ma io, desiderio, zero. Ci è però successa una cosa strana. A una festa da amici ho bevuto molto più del solito. Arrivati a casa, abbiamo fatto l'amore – dice mio marito – in modo pazzesco. Ero finalmente la donna che lui ha sempre voluto e pensato che fossi. Al punto che adesso vorrebbe che io bevessi sempre un po', “così ti lasci andare e diventi l'amante più fantastica del mondo”. Ci siamo accordati per questo gioco il sabato sera, così almeno la domenica posso dormire un po' di più. La mia sensazione però è che devo bere di più per raggiungere quello stato fluttuante che poi scioglie ogni mia inibizione, e comincio ad essere preoccupata anche di eventuali rischi per la mia salute. Lei cosa dice?”.

Donata M. (Spoleto)

Dico che la sua preoccupazione è comprensibile, specie se ha già notato il bisogno di aumentare la quantità di alcol per raggiungere la disinibizione desiderata. Capisco l'entusiasmo di suo marito: capita raramente di riuscire a dare un'impennata notevole all'erotismo di una coppia già stabile e con più figli. Un entusiasmo ancora più sostanziale se la donna che suo marito ritrova in quello stato un po' fluttuante è la donna ardente che lui aveva sempre intuito che stesse nascosta sotto la sua aria riservata e tranquilla. Condivido però la sua preoccupazione: la disinibizione da alcol richiede dosi crescenti per essere mantenuta. E i rischi a lungo termine non tardano a farsi sentire, anche se l'uso occasionale – al sabato sera – è meno pericoloso di quello continuativo.

Quali rischi comporta l'alcol per la salute?

Molto dipende dalla dose e dal tipo di alcolico. Un bicchiere di vino rosso al dì può far bene, grazie al resveratrolo, una sostanza antiossidante. Dosi crescenti, soprattutto che superino la soglia pericolosa di 80 grammi di alcol al dì (poco meno di un litro di vino), comportano invece rischi duplici: sul fronte della salute generale e sessuale. Per la salute, i rischi riguardano la pericolosità sul fegato, sull'osso, sul rischio di tumori (aumentato) e sul metabolismo generale. Il cervello presenta poi una specifica vulnerabilità, per uno stato di lenta tossicità che l'alcol ha direttamente sulle cellule nervose, specie del sistema che regola la memoria. Dal punto di vista sessuale, il problema riguarda invece la progressiva inibizione del desiderio, dopo la disinibizione iniziale, con riduzione dell'eccitazione e della capacità orgasmica. Chiaro, tutto dipende, come dicevo, dalle dosi e dalla continuità d'uso o meno. Nel suo caso il rischio è minore se durante la settimana evita del tutto di bere. Questo limita anche la necessità di aumentare le dosi.

L'uso sporadico di alcol per disinibirsi è innocuo?

Se l'uso è occasionale, e, soprattutto, se la qualità dell'erotismo è molto buona anche senza alcol non ci sono motivi di preoccupazione e il tutto può essere visto come un gioco saltuario. Se invece l'alcol diventa condizione necessaria per lasciarsi andare, come è nel suo caso, la questione diventa radicalmente diversa. Ecco perché il fatto che lei sia preoccupata merita di essere ascoltato in senso costruttivo. Innanzitutto, perché il suo erotismo può esprimersi solo in uno stato di semi-incoscienza? Questo fa pensare che un forte censore interno sia operativo e le impedisca di esprimersi normalmente nella vita reale. Come se lei non potesse consentirsi di essere compiutamente se stessa in stato di lucidità, per vergogna, per pudore, per riservatezza, per inibizione, per paura anche del giudizio stesso del suo compagno. Quando inibizioni interne sono palesemente operative fino a bloccare un desiderio e un erotismo altrimenti vivaci e sani, può essere indicata una psicoterapia per allentare questi freni interni. Raramente, tuttavia, il risultato è altrettanto appagante di quell'intimità infuocata rubata. E' come se si fosse creata tra voi una speciale forma di complicità, che consente a suo marito di appagare le sue segrete passioni con la donna che ama, e a lei di scatenarsi senza sensi di colpa, perché, in fondo, non è nemmeno del tutto cosciente di quel che fa.

Se l'alcol resta limitato nella quantità ed è occasionale, può entrare a far parte delle liturgie segrete che una coppia trova per salvare l'intimità dalla consuetudine, dalla noia, e dalle pastoie del quotidiano. Resta tuttavia un confine sottile tra normalità e patologia, quando quel modo diventa l'unico ed esclusivo per accedere a un erotismo di qualità. E' la monomania, la ripetitività della liturgia erotica, in altre parole, che accende un semaforo rosso che merita di essere ascoltato. Vale allora la pena di valutare, anche dal punto di vista medico, se non sia possibile aumentare la parte fisica del suo desiderio, con una diagnosi accurata dei diversi fattori, non solo psicologici, che possono inibirlo. In caso di bassi livelli di testosterone, un aiuto ormonale potrebbe alimentare la componente strettamente fisica della sua risposta istintuale. In parallelo, un aiuto psicosessuale potrebbe aiutarla a togliere quella corazza di inibizioni che ancora blocca la sua sensualità. Non ultimo, va anche considerato il bisogno/piacere di suo marito di far l'amore con la donna che ama, sì, ma in stato di semincoscienza. Quanti segreti...

Prevenire e curare – Donne, attente all'alcol

- Le donne sono più sensibili degli uomini agli effetti dannosi dell'alcol
- A parità di dose, le donne raggiungono tassi plasmatici più elevati dei maschi perché hanno un minore volume di distribuzione nel plasma e nei tessuti, e maggiore quantità di grasso corporeo
- L'enzima che degrada l'alcol è meno attivo nelle donne, per cui l'alcol resta in circolo per più tempo
- Gli ormoni femminili – estrogeni e progesterone – aumentano l'azione dell'alcol
- L'alcol aumenta il rischio di tumore al seno
- Non esiste una dose minima sicura che garantisca contro i danni da alcol
- In gravidanza, data l'alta tossicità per l'embrione e il feto, è meglio evitare l'alcol del tutto