

L'ansia fa male o bene all'amore?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Una sottile eccitazione. Un'emozione nuova. Un po' di batticuore. Il respiro più frequente. Quando si è innamorati, e interiormente sereni, l'ansia delle prime volte può rendere ancora più emozionante e indimenticabile l'amore.

Che cosa trasforma allora l'ansia da amica a nemica di ogni intimità? Innanzitutto, l'intensità. A piccole dosi è amica, perché aumenta tutte le nostre percezioni: ci rende più vigili, attenti, pronti a cogliere ogni battito di ciglia, una sfumatura nella voce, un lampo o uno slancio nello sguardo. E' amica perché amplifica le sensazioni: una carezza desiderata e nuova ci scuote fin nel profondo, fa risuonare le corde più segrete del corpo, con un piacevole e inatteso tuffo al cuore. Un bacio appassionato, soprattutto dopo un lungo corteggiamento, quando i corpi si dicono la certezza di essere corrisposti, ha nella ansia leggera delle prime volte una compagna attenta e lieta. Quando invece l'ansia è elevata, può paralizzare tutta la risposta fisica, nell'uomo come nella donna. Diventa allora la nera nemica di ogni intimità. Nota come "ansia da prestazione" o "ansia anticipatoria", crea una tale situazione di allarme rosso da bloccare o interrompere ogni risposta fisica. Un secondo fattore critico è la personalità dell'individuo: chi è emotivamente solido, è meno vulnerabile all'ansia paralizzante. Ne è invece più insidiato chi sia ansioso di natura, chi abbia cioè un'"ansia di tratto", ossia connaturata alla sua personalità. In queste persone, l'adrenalina, già naturalmente più alta della media, può rapidamente raggiungere livelli incompatibili con un rapporto sessuale di qualità, quando venga esaltata da un'ansia acuta, dipendente dalla situazione ("ansia di stato") o dal contesto. Il terzo fattore dipende dalle esperienze precedenti: una prima *défaillance*, aumenta l'ansia anticipatoria. Ma se l'esperienza negativa si ripete, il diabolico pensiero "Chissà se ce la faccio" rende esponenziale e davvero paralizzante la crescita dell'ansia. Perché quest'emozione può bloccare ogni risposta fisica? Perché trasforma la donna, o l'uomo, in una/o spettatore severo, in un "giudice" della propria prestazione sessuale. Quest'emozione negativa, può poi essere ulteriormente peggiorata dall'inesperienza, dall'incapacità di abbandonarsi e/o dalla paura di perdere il partner. In che modo l'adrenalina blocca la risposta sessuale?

Prima di tutto, il picco di adrenalina, che accompagna l'ansia, riduce fino a inibire del tutto l'eccitazione genitale. L'adrenalina è un potente vasocostrittore. Impedisce quindi la vasodilatazione da cui dipendono le risposte fisiche di eccitazione che consentono il rapporto fisico. Nella donna questo implica la congestione dei vasi perivaginali e dei corpi cavernosi, la lubrificazione vaginale durante l'eccitazione e la formazione della cosiddetta "piattaforma orgasmica". Quest'espressione indica l'insieme dei tessuti genitali congesti per l'eccitazione, premessa biologica per raggiungere un orgasmo soddisfacente, o addirittura fantastico, durante la penetrazione. Quando l'eccitazione fisica è inadeguata, nella donna compare secchezza vaginale durante il rapporto. Sintomo che, dal punto di vista fisiopatologico, è l'esatto equivalente del deficit di erezione nell'uomo. In secondo luogo, lo stato di tensione emotiva scatena un ipertono muscolare generale, che riduce la percezione delle sensazioni di piacere e mette tutto l'organismo in uno stato d'allarme generale. Nell'uomo la vasocostrizione associata all'ansia è responsabile del deficit di erezione: di mantenimento, all'inizio. In tal caso l'erezione

c'è ma scompare rapidamente. Quando l'ansia anticipatoria persiste e peggiora, arriva a minare anche la comparsa stessa di un'erezione di qualità: di parla allora di deficit di induzione dell'erezione. Questi aspetti "disfunzionali", dovuti a fenomeni biochimici transitori, come è il picco di adrenalina espressivo di un'ansia acuta, diventano più impegnativi, anche dal punto di vista terapeutico, quando si associno ad altri problemi di salute; per esempio il diabete, l'ipertensione o altre malattie cardiovascolari, perché in tal caso l'ansia scompensa una situazione vascolare già danneggiata sul fronte anatomico. Basti ricordare che il deficit di erezione nell'uomo può anticipare mediamente di tre anni un infarto miocardico. Evitare ogni forma di intimità è spesso la risposta di adattamento più rapida, una sorta di fuga di emergenza per evitare di stare male ogni volta. E' la risposta giusta, anche dal punto di vista della salute? Non proprio. La migliore risposta è rivolgersi al medico, curare l'ansia e affrontare in parallelo i fattori personali, fisici e psichici, e di coppia che possono ridurla andando alla radice dei fattori che la causano o la precipitano. Lo stress, e la carenza di sonno, per esempio, peggiorano enormemente la nostra vulnerabilità all'ansia di ogni tipo.

Mutando prospettiva, far l'amore può far bene o male all'ansia, nel senso di renderla ancora più nemica o ridurla fino a farla tornare amica? Il sesso fa male, quando è ansiogeno, ossia esso stesso detonatore di ansia, per i motivi sopra descritti, oppure quando avviene in una relazione senza affetto (aspetto questo vero specialmente per le donne), o addirittura di abuso. Fa bene, se il rapporto avviene all'interno di una relazione d'amore. Lo fa in tal caso con due meccanismi: diretto e indiretto. Il primo, potentissimo, è legato ad un neuroormone, l'ossitocina, che aumenta nel sangue e nel cervello al momento dell'orgasmo. L'ossitocina abbassa la pressione arteriosa, riduce la tensione muscolare, aumenta il senso di benessere e facilita l'entrata in un sonno ristoratore. In più "scrive" nel cervello il nome della persona che ci ha reso felici: è dunque il principale fattore biologico che traduce le emozioni d'amore in attaccamento affettivo, scritto letteralmente nella struttura del nostro cervello. Interessante, l'ossitocina aumenta anche quando il bambino succhia il seno: ad ogni poppata aumenta così il legame tra madre e bambino e abbassa l'ansia di entrambi. In modo indiretto, il rapporto sessuale tra due persone che si amano abbassa l'ansia perché l'abbraccio, le carezze, i baci, gratificano il bisogno di amore, di attaccamento affettivo e sono l'antidoto più efficace contro la solitudine, uno dei più potenti detonatori d'ansia esistenziali.

E allora? L'ansia che ci mette in difficoltà, anche nell'intimità, è un semaforo rosso sulla strada della nostra salute fisica, emotiva e sessuale. Sta a noi capirla, innanzitutto, nel suo significato esistenziale, oltre che fisico; riconoscere i fattori che ci rendono più vulnerabili; e affrontarla in modo adeguato così da farla restare amica, del nostro corpo e del nostro cuore.