

## Collera e desiderio: l'opposta reazione di lui e di lei

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

«Ho 23 anni e da tre mesi frequento un ragazzo di 25, che mi piace molto. Stiamo bene insieme, ma c'è un problema: quando discutiamo, e capita spesso, lui va subito in collera. Poi gli passa in fretta, mi chiede scusa e dopo un po' mi cerca per fare l'amore. Dice che così facciamo pace meglio, ma a me quegli urli fanno passare ogni desiderio. Ho cercato in tutti i modi di farglielo capire, lui replica che sono solo una musona. Ha ragione lui?».

Antonella F. (Pistoia)

Direi di no, cara Antonella: semmai ha ragione lei! La collera ha infatti due effetti molto diversi sulla sessualità dell'uomo e della donna. Per capire perché, dobbiamo esaminare brevemente le emozioni fondamentali che governano la nostra vita e in particolare il comportamento sessuale, alla cui radice sta proprio il desiderio.

Le emozioni cardine dell'esistenza umana sono quattro, presenti in ciascuno di noi. Due, tuttavia, sono predominanti negli uomini e due nelle donne. La prima emozione regola il desiderio, inteso non solo come pulsione sessuale, ma anche come bisogno di amore, di cibo, di una casa accogliente, di un lavoro motivante, di autoaffermazione. La via neurochimica che regola questa emozione si chiama "via appetitiva", cui è collegato il sistema della "ricompensa": ottenere quello che desideriamo ci dà un piacere fisico ed emotivo mediato da sostanze chimiche chiamate endorfine, che a loro volta rilanciano il desiderio. E' proprio l'aumento delle endorfine (e dell'ossitocina) che, dopo aver fatto l'amore di gusto, ci acquietano e ci trasmettono un senso di benessere profondo. La seconda emozione è la collera-rabbia, che media i comportamenti aggressivi e viene attivata ogniqualvolta un nostro bisogno o un nostro desiderio risulti frustrato. Queste due prime emozioni sono attivate dal testosterone, l'ormone maschile per eccellenza, che negli uomini è dieci volte più alto che nelle donne.

Le altre due emozioni fondamentali sono l'ansia-paura e il panico con angoscia da separazione, governate dagli estrogeni e quindi più "femminili": è per questo motivo che, dopo la pubertà, le donne sono più vulnerabili all'ansia, ma anche alle fobie, che derivano da una sregolazione del sistema neurochimico legato all'angoscia di separazione.

Quale impatto ha sulla relazione di coppia questo complesso intreccio di emozioni? Esattamente quello che capita a lei e al suo ragazzo: gli uomini, governati dal testosterone, hanno in generale un più forte desiderio fisico, inteso proprio come voglia e urgenza sessuale, e sono anche più facili alla collera e all'aggressività. Inoltre la "parentela" neurochimica fra rabbia e desiderio fa sì che essi tendano a placare la collera, e a liberarsi della tensione fisica ed emotiva creata dal litigio, proprio attraverso i rapporti sessuali!

All'opposto, nella donna, la stimolazione della collera provoca un accumulo cronico di tensione, che è nemico giurato del desiderio. Non solo: la rabbia di lui attiva la paura e l'angoscia da separazione di lei, con un ulteriore effetto deprimente su tutta la funzione sessuale.

Come vede, cara Antonella, la vostra diversità di approccio al problema dei litigi affonda le radici nella neurochimica delle emozioni umane, che a sua volta è il frutto di millenni di evoluzione:

altro che essere musoni! E' quindi indispensabile che lei parli con chiarezza al suo fidanzato, e gli faccia capire che la reazione di evitamento sessuale che lo disorienta tanto non è frutto di un cattivo carattere, o della voglia di "fargliela pagare" per il litigio, ma deriva dalla biologia profonda, un po' come gli occhi azzurri o i capelli biondi. E gli proponga di fare più sport, magari anche insieme, in modo da scaricare in modo sano le tensioni che in certi momenti lo fanno scattare. Se le vuol davvero bene, seguirà il suo consiglio e poco per volta cercherà di mettere sotto controllo le sue reazioni. Se invece non ci riuscirà, toccherà a lei riflettere con serenità sul futuro di un rapporto che per certi aspetti promette bene, ma che è insidiato da una collera inquietante. Auguri!

---

---

#### Movimento fisico contro la collera

Come liberarsi delle tensioni e della collera che bloccano la sessualità? Molti studi dimostrano che 30-40 minuti di movimento fisico al giorno (come una passeggiata di buon passo o un giro in bicicletta) sono un eccellente "afrodisiaco" naturale, soprattutto se l'attività motoria precede immediatamente il rapporto sessuale. I ricercatori hanno infatti dimostrato che 20 minuti di jogging o cyclette aumentano significativamente la rapidità dell'eccitazione mentale e la lubrificazione vaginale, quando poi la donna sia esposta a uno stimolo erotico.

Questo avviene perché ogni emozione fondamentale evoca un movimento fisico di "scarico". Se il movimento viene inibito, la tensione finisce per indurre una situazione di stress cronico dannoso non solo per la risposta sessuale, ma anche per la salute in generale.

---

---

#### L'angoscia del pulcino

L'angoscia da separazione è un'emozione essenziale alla sopravvivenza, e non a caso è più forte e presente nelle femmine e nei loro piccoli, inclusi gli uomini.

Avete mai notato che il pulcino, arrivato a una certa distanza dalla chiocchia, immediatamente torna di corsa verso di lei? In quel momento il piccolino ha, in termini neurobiologici, un vero e proprio attacco di panico: se si allontanasse di più, potrebbe cadere vittima di un predatore. L'evoluzione naturale lo ha così dotato di un invisibile ed efficacissimo sistema di allarme che lo mantiene sempre entro una distanza di sicurezza dalla madre.

Attenzione: per motivi biologici, alcuni bambini sono particolarmente vulnerabili all'angoscia da separazione. Il necessario distacco dai genitori e l'assunzione di una progressiva autonomia vanno quindi incoraggiati con molta dolcezza e gradualità, perché ogni forzatura potrebbe provocare in loro un trauma profondo.

---

---