

# Quando il desiderio sessuale viene meno...

di **Gabriela Alarcón**  
 Psicologa Clinica - Psicoterapeuta - Consulente sessuale Clinica  
 Urologica - Ospedale di Cattinara  
 (ASUITS - Trieste)

Un calo del desiderio che persiste nel tempo può provocare grande sofferenza e mettere in discussione sentimenti e relazioni

**N**ella vita di coppia il desiderio sessuale è molto variabile, sia nella frequenza che nell'intensità. Quando entrambi i partner hanno il desiderio di fare l'amore, tutto fluisce. Ma molto spesso succede che ci sia un divario: uno dei due può avere un desiderio più forte rispetto all'altro e prende l'iniziativa con più assiduità; a volte uno, a volte l'altro.

Quando parliamo di desiderio sessuale non c'è niente di prestabilito bensì una grande variabilità. Esiste ciò che in sessuologia chiamiamo "**desiderio responsivo**", ovvero quando il partner che viene cercato, se inizialmente non era così convinto, una volta cercato riesce ad attivarsi. Si dice che la fame viene proprio mangiando, così il desiderio può accendersi facendo l'amore. Certamente ogni coppia ha i propri codici, a volte uno dei due è quello che più spesso apre il gioco e l'altro attende. In altri casi prevale l'alternanza e nel gioco della seduzione c'è chi prende l'iniziativa apertamente e c'è chi porta l'altro a desiderare di prenderla. Non importa chi cerca o è cercato, basta aprire la partita.

Tutto invece si appanna quando uno dei partner accusa un **calo del desiderio** che persiste nel tempo. Quando ciò accade siamo in presenza di un disturbo da desiderio sessuale ipoattivo (HSDD) che consiste nella perdita dell'interesse nell'attività sessuale e nell'assenza o insufficienza di pensieri o fantasie sessuali erotiche, situazione che può causare un notevole disagio personale e difficoltà nel rapporto con il partner.



C'è molta letteratura su questo argomento incentrata sulla popolazione femminile, per molto tempo al centro degli studi. Culturalmente parlando, la donna che "ha mal di testa" e rinvia l'attività sessuale ad un altro giorno faceva parte dell'immaginario sociale, oggi in trasformazione. Per contro, rispetto alla popolazione maschile, l'immaginario era "gli uomini pensano sempre e solo a quello", ma continua ad essere così? Negli ultimi anni le cose stanno cambiando e ci si rende conto che molto probabilmente **questo tipo di problematica nell'uomo è stata sottovalutata**, se non addirittura trascurata.

Sebbene ci siano molte ipotesi di base biologica che possono spiegare alcuni casi di HSDD negli uomini (come i bassi livelli di testosterone, che diminuisce con l'età),

sarebbe importante mantenere un approccio multi fattoriale: molto spesso, dopo aver effettuato i dovuti accertamenti medici, si verifica che biologicamente è tutto nella norma. La sessualità umana è tutto fuorché normativa e il desiderio sessuale non segue le vie prestabilite dell'istinto, potendo venir a meno per diverse ragioni. Se la situazione è temporanea poiché attribuibile a **momenti passeggeri**, per esempio di stanchezza o forte stress lavorativo, non c'è di che preoccuparsi. Il problema insorge quando l'assenza di desiderio diventa una costante nel tempo.

Considerando come si presenta l'HSDD negli uomini, non è infrequente che sia la partner chi spinge l'uomo a fare una visita con lo specialista. Generalmente è già passato parecchio tempo dalla compar-

sa del sintomo e la vita sessuale di coppia è in pausa da diversi mesi, addirittura anni; l'uomo fatica a trovare una motivazione a sottoporsi ad un trattamento, spesso risulta deludente quando gli esami dicono che sarebbe tutto nella norma. Con il passare del tempo il sintomo è diventato egosintonico, ovvero l'uomo in questione ha trovato **un equilibrio in questa situazione**, privilegia altre cose al sesso e continua ad aspettare - evitare - tanto "prima o poi passerà".

La motivazione che generalmente porta la persona a cercare di fare qualcosa per uscire da questa impasse è incentrata sul disagio espresso dal partner. Non è infrequente iniziare un trattamento sessuologico, non tanto per sé quanto per far vedere al partner che ci sta provando. A volte si giunge a chiedere aiuto a partire dalla paura di perder l'altro se la situazione non si sblocca. Per l'uomo che ha perso il desiderio il problema diventa gestire il rapporto con la partner, che invece un desiderio ce l'ha e lo fa presente. Se inizialmente lei può

essere più comprensiva, con il prolungamento di una situazione che non ha definizioni temporali, il suo disagio viene a galla, e si tramuta in sentimenti di inadeguatezza, dubbi e pensieri quali "non ti piaccio più come prima", "sono io che non riesco più a eccitarti?", "non sono più attraente per te?", "forse mi stai nascondendo qualcosa?". Fino a scivolare verso il dubbio sui sentimenti: "allora tu non mi ami più?".

Il peso di non sentirsi desiderata e la sensazione di impotenza perché l'uomo della coppia è assente nell'intimità sessuale possono portare a generare un comportamento controproducente, cioè mettere pressione perché il partner si attivi generando invece il contrario. Di fronte alla pressione di lei, troviamo una serie di comportamenti in lui, che vanno dall'evitare le più tenere coccole per paura che vengano lette come l'avvio alla sessualità, al sottrarsi completamente dalle situazioni andando a letto più tardi dopo essersi accertato che l'altro si è veramente addormentato.

In queste situazioni è molto importante **non colpevolizzare l'uomo** per l'assenza di desiderio sessuale e non dimenticare che non si tratta di una mancanza di volontà di risolvere il problema, bensì di un sintomo sul quale c'è da lavorare. Se una persona inizia una terapia di parola, sarebbe auspicabile sondare bene le sue motivazioni, cercando di individuare i motivi personali validi che la spingono a farla, oltre all'insistenza del partner. Non perdere mai il punto di vista della coppia e valutare se coinvolgere o meno il partner. L'HSDD può arrecare una grande sofferenza per la coppia e mettere in discussione che cosa li tiene insieme. Ogni coppia ha le proprie strategie per raggiungere nuovi equilibri. In questi casi, coinvolgere l'altro nel trattamento va soppesato con molta prudenza: l'altro può essere vissuto come una risorsa ma anche come una pressione a risolvere in fretta.



Quando nasce una mamma

## Crema Viso

Per la naturale idratazione della pelle del tuo bambino

**M**orbida e delicata, la pelle dei neonati richiede cure ed attenzioni particolari, sempre. In particolare durante l'inverno, quando le temperature si abbassano e il freddo gelido può irritare le zone più esposte, come viso e mani.

La **Crema Viso** della **linea Dermocosmetica Mister Baby** è formulata per mantenere il **naturale equilibrio** della pelle del bambino.

La presenza dell'**innovativo NMF7**, il rivoluzionario pool di **7 attivi** - alcuni naturalmente presenti nella pelle dei neonati, aiuta a prevenire secchezza e irritazione, replicando le naturali azioni di **idratazione e protezione** del NMF (**Natural Moisturizing Factor**) della pelle del bambino.

La formula concentrata della **Crema Viso Mister Baby**, con il **97% di ingredienti naturali**, contiene **Olio di Nocciolo di Ciliegia** e **Burro di Cacao**, componenti attivi naturali dall'efficace **azione emolliente**, che aiutano e **rinforzano la barriera protettiva** riducendo irritazioni e arrossamento.

Inoltre, la **Crema Viso Mister Baby** è **priva di emulsionanti aggressivi**, permettendone un uso frequente per mantenere il naturale equilibrio della pelle.

La **Crema Viso Mister Baby** è, inoltre, **senza parabeni, fenossietanolo, coloranti e ha una profumazione senza allergeni**.

Dermatologicamente testata sotto controllo pediatrico.

