



Cibi afrodisiaci, sesso e intimità. Marco Rossi risponde alle nostre



Marco Rossi
psichiatra
e sessuologo

domande più piccanti!

Da MTV a Buona Domenica, da Uno Mattina a Maurizio Costanzo Show. Il sessuologo Marco Rossi è una vera personalità nel suo campo. È una persona molto cordiale e quando gli parlo della rivista ne è entusiasta. Ha una voce calma e suadente, forse come ogni buon psichiatra dovrebbe avere.

Dottore, intento grazie della sua disponibilità. Per prima cosa vorrei chiederle una sua opinione su un concetto che si sente spesso: il rapporto tra sesso e salute. È vero o no che fare sesso fa bene?

Sì. È sicuramente vero. Non solo da un punto di vista psicologico, come si potrebbe immaginare, ma anche da un punto di vista fisico. L'attività sessuale considerata dai medici come "giusta" comprende circa due rapporti settimanali. Considerata questa media si possono osservare una serie di risvolti benefici sia per l'umore che per il fisico. Ad esempio sul sistema immunitario.

Quindi fare sesso aiuta ad evitare le influenze e i malanni di stagione?

Diciamo che il sistema immunitario rimane più attivo per cui la conseguenza potrebbe essere, senza dubbio, quella di ammalarsi di meno. E questa non è una diceria, è stato dimostrato. Poi c'è

anche un altro aspetto da tenere in considerazione. Ossia i benefici per l'apparato cardiocircolatorio. Trattandosi, infatti, di attività aerobica leggera è una sorta di attivazione. Per molte persone l'unico momento di intensificazione dell'attività cardiaca è proprio l'atto sessuale. Intendo per chi non fa sport e ha una giornata lavorativa molto sedentaria. L'attivazione dell'apparato cardiocircolatorio ha conseguenze benefiche anche sul nostro aspetto, come ad esempio sulla pelle. Una migliore circolazione aiuta il rinnovamento cellulare e, quindi, migliora l'aspetto della pelle. Non solo. Anche la stimolazione e la produzione di ormoni legati all'attività sessuale hanno risvolti positivi per la nostra pelle. Penso, ad esempio, al testosterone, legato anche al desiderio, alla ossitocina e una serie di neurotrasmettitori come la serotonina.

Dunque anche l'umore migliora?

Esatto, la serotonina è proprio l'ormone che regola l'umore. Dunque, una normale attività sessuale, senza esagerazioni, porta ad un generale miglioramento, sia dal punto di vista emotivo che fisico..

Parliamo del rapporto tra il sesso e il cibo.

Immagino che intenda parlare dei cibi cosiddetti afrodisiaci.



Già, proprio di quelli.

In realtà, quando si parla di cibi afrodisiaci non ci si può riferire all'accezione piena del termine. Diciamo che alcuni cibi contengono in minime quantità sostanze che possono stimolare l'attività sessuale. Ma, per fare un esempio su tutti, il peperoncino, che è un vaso dilatatore, per avere l'effetto che ci aspettiamo dovrebbe essere assunto in quantità industriali e, va da sé che la cosa è impossibile. Diciamo che l'insieme dei cibi afrodisiaci potrebbe avere una sorta di qualche influenza sulla vita sessuale ma sicuramente la vera parte afrodisiaca non è il cibo stesso ma il simbolismo che vi si nasconde dietro. Non è il cibo ha stimolare il desiderio, ma crea delle situazioni propizie. Il fatto di uscire a cena, o di cucinare insieme, fa partire un gioco di relazione molto efficace.

Si può dire che si tratti di un momento di intimità.

Altroché, si tratta di uno dei pochi momenti di intimità rimasti per la coppia nella società moderna. Se ci pensate bene, ormai i momenti di intimità per la coppia sono pochissimi. Il pasto è uno di quelli che sopravvive.

Parliamo di attrazione fisica. L'uomo non è più quello di 20 o 30 anni fa. Lo si vede anche dalla moda, dai prototipi che sfilano in passerella e che determinano i nuovi modelli sociali da imitare. Che influenze ha questo sull'attrazione? Sta cambiando per le donne o siamo sempre mosse dal famoso istinto di procreazione.

L'istinto primordiale la fa sempre da padrone. Perché sono quelle informazioni che sono istintive e non possono essere soffocate. È chiaro però che il cambiamento del ruolo sociale e delle modalità, ha cambiato molto i comportamenti. Quello che si osserva nella società contemporanea è che ci troviamo spesso a fare i conti con un'istintualità che spesso non va d'accordo con le modalità espressive sociali. Dunque il risultato è un conflitto che nel maschio si traduce con un enorme aumento di questa famosa ansia da prestazione.

Facciamo un esempio pratico. Una coppia in cui lei ha un lavoro più importante di lui e

guadagna meglio. In questo caso l'uomo perde quel ruolo predominante che in passato aveva avuto sulla donna?

Questo crea ansia da prestazione, diminuisce il livello di autostima dell'uomo, che si trova sempre più spesso in condizioni di difficoltà. Poi la questione del guadagno è una dei fondamentali crucci dell'universo maschile degli ultimi anni. Il confronto tra stipendi e ruoli è spesso la causa scatenante di grandissimi difficoltà relazionali nelle coppie che poi sfociano, purtroppo, anche in rotture.

Questo può significare che l'uomo sta perdendo un po' la sua mascolinità con questi cambiamenti sociali?

L'uomo ha perso la sua mascolinità perché ha cercato di adattarsi ai comportamenti della donna, provando ad imitarla. Ma questo non è un sistema che funziona pienamente, tant'è che moltissime donne stanno tornando al desiderio di avere l'uomo di una volta. Certo non parliamo del macho che si vedeva nei film, ma le donne cercano uomini che siano uomini. Non surrogati di donne, meno sensibili e poco presenti. Per fare un esempio pratico. Una donna vuole un uomo che l'accompagni a scegliere la tappezzeria di casa, cosa che una volta un maschio non avrebbe mai fatto, però vuole anche che gliela metta su questa tappezzeria.

I fondamenti dell'attrazione sono quindi gli stessi, magari mascherati dai bisogni indotti della società, ma comunque alla base c'è sempre lo stesso desiderio, lo stesso modo di concepire un uomo e di volerlo.

È proprio così, anche se sono mascherati dalle imposizioni sociali, i bisogni delle donne si basano su un'attrazione che affonda le radici in un istinto ancestrale. E sono sempre gli stessi.

Nel sesso spesso non c'è comunicazione tra uomo e donna, e questo vale anche per le coppie molto navigate...

Quello che si nasconde dietro alla difficoltà di comunicazione è spesso proprio il fatto che la comunicazione non c'è. Non si prova neanche più a comunicare. Nella maggior parte dei casi uomini e donne comunicano parlando di problemi, di questioni familiari, di figli, ma non par-

lano delle proprie esigenze. Quasi come ci fosse una sorta di timore nell'esprimere una propria esigenza, o anche una propria insoddisfazione. Come se richiedere una qualsiasi cosa al partner in ambito sessuale possa creare un dissapore all'interno della coppia che rischia di far saltare la coppia stessa. Quindi il problema di comunicazione che c'è nelle coppie è proprio l'assenza della comunicazione. Nessuno dice all'altro "guarda che così non mi piace, guarda che quello che fai non va bene, guarda che mi piacerebbe di più se facessimo... e così via.."

Capirsi a letto è difficile? Provate a parlargliene.

Dunque uomini e donne a letto viaggiano su due binari paralleli, entrambi vorrebbero determinate cose ma non osano chiederle perché hanno timore che quelle richieste possano creare dissapori o problemi all'interno della coppia. Mentre non c'è niente di più sbagliato, perché così i problemi lavorano in maniera sommersa, corrodono la coppia e poi quando vengono fuori è troppo tardi. Quindi, la cosa più salutare è parlare, comunicare e tirare fuori tutto ciò che nell'intimità ci stimola e non.

Forse questo succede per imbarazzo... non sempre è facile parlare della propria intimità

Sì anche, ma le assicuro che principalmente è il timore che quel problema ne generi altri ben più gravi.

Il Dottore ci deve lasciare. Lo ringrazio per le risposte e ripenso all'intervista.

Insomma, la comunicazione è sicuramente la chiave della serenità. Allora esercitiamoci tutte in questa impresa che inizialmente potrà sembrare eroica, ma poi diventerà naturale come fare il caffè al mattino.

C'è solo una cosa che continua a ronzarmi per la testa e che ho dimenticato di chiedere al dottore. Chissà come sarà la vita di coppia di uno specialista della vita di coppia. Per adesso posso solo immaginare e, lo confesso, mi sento anche un po' invidiosa...

di **Matilde Soprano**

