

TWITTER

Miriana Nanut **SESSO** e alcol. L'interdipendenza e le relazioni sociali: occorre scegliere tra un controverso facilitatore sociale o scegliersi

ABSTRACT

MIRIANA NANUT **SESSO** E ALCOL.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) considera l'alcol una droga. E' giuridicamente legale ma è una sostanza molto tossica per la cellula epatica, anche più di molte droghe illegali, ed è causa di dipendenza anche più delle droghe maggiormente comuni.

Come tutte le droghe, anche l'alcol ha un effetto psicoattivo (è capace di modificare il funzionamento del cervello). Quindi la sua assunzione protratta nel tempo induce assuefazione (per ottenere lo stesso effetto bisogna aumentare la dose). Per essere disinibiti e per avere un rapporto sessuale senza restrizioni psicologiche, alcune persone assumono alcol. Questo potrebbe causare comportamenti a rischio per sé stessi (ad esempio rapporti sessuali non voluti) e/o per gli altri, trasmissione di malattie.

Pertanto è davvero molto importante quando si hanno rapporti occasionali usare precauzioni.

SESSO E ALCOL

Il sesso è un aspetto fondamentale della nostra vita, ma vivere la propria sessualità con serenità non è a volte cosa semplice.

Spesso non si accetta il proprio corpo o parti di esso e in alcuni casi si diventa particolarmente critici nei confronti della propria personalità e nel modo di relazionarsi con gli altri. Queste e molte altre complessità non consentono di essere a proprio agio e creano una insicurezza di fondo ed ansie.

Diventa complesso riuscire a relazionarsi con una persona per la quale si nutre un'attrazione: se non ci si accetta, si rischia di chiudersi in se stessi e, in casi estremi, di rendersi impenetrabili.

In queste situazioni può succedere di andare alla ricerca di un "facilitatore sociale", che calmi i giudizi, i pensieri severi e negativi verso di sé e verso gli altri così da incoraggiarsi ad avere un approccio con la persona che potrebbe piacere e/o essere interessante.

L'alcol è un "facilitatore sociale". Alcuni lo definiscono un afrodisiaco. La ragione per la quale è definito anche in questi modi è nella capacità di deprimere le strutture cerebrali: tale effetto aumenta all'aumentare dell'alcol che abbiamo nel sangue. Quindi se persone inibite, hanno paura ad avere un approccio con le persone per le quali provano attrazione ed entrano in ansia, piccole dosi di alcol le aiutano ad allentare quello stato di ansia, ad avere meno paura, quanto necessario per riuscire ad ottenere un approccio con la persona che interessa.

Pensate di essere in un ristorante e state mangiando con lui/lei, o siete in discoteca e vedete una persona con cui vorreste tentare un approccio ma non vi sentite sicuri, avete il timore di fare una brutta figura, a questo punto si potrebbe pensare di bere uno o due cocktails per lasciarsi andare e tentare un contatto.

Con un basso quantitativo di alcol si ha un aumento della libido e quando si giunge al momento tanto atteso, il rapporto sessuale sembrerà di viverlo serenamente poiché non si è concentrati sulle proprie paranoie, ansie e paure: l'idea che si ha è quella che l'alcol disinibisce e permetta di vivere il rapporto pienamente.

Sembrerebbe quindi non essere una sostanza negativa. Invece l'alcol è una sostanza tossica per la salute e negativa per noi stessi e per i rapporti sociali.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) considera l'alcol una droga. E' giuridicamente legale ma è una sostanza molto tossica per la cellula epatica, anche più di molte droghe illegali, ed è causa di dipendenza anche più delle droghe maggiormente comuni.

Come tutte le droghe, anche l'alcol ha un potere psicoattivo (è capace di modificare il funzionamento del cervello). La sua assunzione protratta nel tempo induce assuefazione (per ottenere lo stesso effetto bisogna aumentare la dose).

Secondo l'OMS in Europa si ha il più elevato consumo alcolico al mondo. Il consumo per abitante è il doppio rispetto alla media mondiale. L'alcol è il terzo fattore di rischio per i decessi e per le invalidità in Europa, e il principale fattore di rischio per la salute dei giovani.

Alla luce di quanto appena descritto, possiamo quindi affermare che il quantitativo di alcol utilizzato per rilassarsi non resterà sempre lo stesso. Infatti per provare la stessa sensazione ogni volta sarà necessario aumentare le dosi. Nel momento in cui non ci si ferma ad un bicchiere di vino o ad una lattina di birra, ma continuiamo a bere, l'alcol in circolo nel nostro sangue non crea soltanto il disciogliersi delle paure e dell'ansia perché l'effetto inibitorio aumenta, modificando il comportamento tanto da arrivare a perdere completamente il controllo di sé stessi.

A questi livelli l'alcol non è più un "facilitatore sociale" ma diventa un "distruttore sociale": non si è capaci di prendere decisioni appropriate per sé stessi e spesso si giunge ad avere rapporti sessuali con persone con cui non si vorrebbero avere. Molte violenze sessuali sulle donne sono state fatte quando la vittima era in completo stato confusionale perché ubriaca o quando aveva perso del tutto i sensi per aver bevuto troppo. Inoltre presi dalla situazione di confusione, con le emozioni amplificate, si potrebbe avere un rapporto sessuale privo di precauzioni.

Tale situazione potrebbe causare la possibilità di trasmettere o di essere contagiati da una delle malattie sessualmente trasmissibili (MST). Oggi sentiamo parlare, ma non come una volta, dell'HIV/AIDS, ma oltre questa gravissima patologia ve ne sono altre che portano anche alla sterilità e aumentano il rischio di trasmissione dell'AIDS.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima 333 milioni di nuovi casi ogni anno di MST esclusa l'AIDS, di questi casi 111 interessano giovani sotto i 25 anni di età. La mancanza di conoscenze e di utilizzo del preservativo rendono i ragazzi molto più esposti al rischio di infezioni sessualmente trasmissibili. Le ragazze sono più vulnerabili dei ragazzi per ragioni fisiologiche e in alcuni paesi anche per motivi sociali essendo costrette ad avere rapporti sessuali sin da bambine.

La contrazione di una infezione sessuale in una donna in gravidanza può avere conseguenze molto negative per il feto, fino alla morte in utero dello stesso. Ogni anno, un adolescente su venti contrae una MST curabile, senza contare le infezioni virali. Più della metà delle nuove infezioni di AIDS ogni anno interessano giovani nel gruppo di età 15-24 anni. Le MST più conosciute sono: la clamidia, epatiti, gonorrea, l'HPV, la sifilide, l'herpes.

In Italia non si ha un'adeguata pubblicizzazione dell'uso del preservativo né una giusta prevenzione di tali malattie. E' fondamentale proteggersi ed usare il preservativo, soprattutto se si hanno rapporti sessuali con persone differenti: più partner si hanno più c'è possibilità di contrarre una MST. Quando si decide di avere un rapporto sessuale con una persona si dovrebbe usare il preservativo, non ci si può fidare della parola del partner del momento, si deve essere responsabili della propria salute. In particolar modo nel momento in cui ci si trova in situazioni in cui si vuole avere un rapporto sessuale con una persona, dopo aver bevuto alcol e non si è in grado di poter prendere una decisione con lucidità è fondamentale usare il preservativo.

Chiedere o affermare di usarlo non deve provocare vergogna, ma è un nostro diritto ed un nostro dovere.

Da quanto letto fino ad ora l'alcol è in grado di facilitare l'espressione del desiderio sessuale, ma ciò non significa che la risposta sessuale sarà adeguata. Se si introduce nel sangue un quantitativo elevato di alcol, esso produrrà i suoi effetti nel corpo: per quanto riguarda l'uomo vi è un'alta percentuale di possibilità che il pene possa non raggiungere l'erezione, poiché l'alcol compromette la funzione erettile ed eiaculatoria.

Questo avviene già a dosaggi bassi di alcol, se una persona ha un abuso della sostanza giornaliera, l'alcol compromette, spesso in via definitiva, la vita sessuale della persona stessa, compreso il desiderio sessuale e il raggiungimento dell'orgasmo.

Gli uomini che usano alcol in dosi elevate possono andare incontro a problemi di sterilità, impotenza e perdita dei caratteri sessuali maschili secondari (peli, tessuto muscolare) con comparsa invece di quelli femminili (ginecomastia, ossia aumento delle mammelle nel maschio). Nelle donne invece possono verificarsi sterilità e problemi mestruali.

Il miglior rapporto sessuale è quello in cui siamo lucidi e presenti, in cui scegliamo noi di volerlo avere e scegliamo noi la persona con cui averlo, in cui se ci viene richiesto di fare qualcosa per la quale non siamo d'accordo abbiamo la forza di ascoltare noi stessi e accettarci dicendo "no" all'altro. La cosa più importante non è trovare un "facilitatore sociale" per sentirsi più a proprio agio con gli altri, ma imparare a conoscersi, accettarsi ed imparare a dire anche di no, senza paura perché ognuno è fatto diversamente e non sarebbe giusto trasformarsi o mettersi una maschera per sembrare ciò che non si è. Occorre trasformare l'obiettivo nell'essere sé stessi, anche sotto le lenzuola, dentro i bagni dei locali, nelle macchine e ovunque si voglia fare sesso, essendo sé stessi ed usando precauzioni.

Miriana Nanut