

La sessualità dopo un evento cardiaco

Testo elaborato dalla dott.ssa Lucia Marchiori - Psicologa-Psicoterapeuta (03/2007)

La sessualità rappresenta un importante aspetto della vita in quanto offre la possibilità di conoscere se stessi e l'altro attraverso la dimensione corporea. Il modo di viverla varia a seconda dell'età, della cultura di appartenenza, dell'educazione ricevuta, dei valori personali e dello stile di vita, delle condizioni fisiche e delle esperienze affettivo-relazionali. Il comportamento sessuale è naturale e riuscire ad esprimerlo con qualcuno implica una scelta che inizia cercando colui/colei con il/la quale si vuole entrare in contatto e continua allo scopo di costruire una storia e mantenere un rapporto anche fisico. L'espressione della vita sessuale è influenzata dalla rappresentazione che ciascuno ha della sessualità nonché dalla disponibilità a scoprire insieme all'altro i rispettivi corpi.

Nel caso in cui la sessualità sia concepita come “prestazione fisica”, la persona avrà la tendenza a valutare la soddisfazione in base al criterio dell'efficienza, cercherà di ottenere dal rapporto un risultato positivo e accetterà con difficoltà un eventuale esito negativo. Questo tipo di relazione sessuale mette in gioco la conferma di sé e, pertanto, aumenta il livello d'ansia legato alla prestazione.

La sessualità vissuta come un “incontro” di corpi e di mondi emotivo-cognitivi non ha la finalità di arrivare ad un risultato e consente di accogliere tutto quel che accade nelle più variegata sfumature. Tale manifestazione sessuale è legata al bisogno di vivere il desiderio, al piacere di stare nell'intimità rispettando i tempi e i ritmi di ognuno, di alimentare la fantasia e l'eccitazione, ma, allo stesso tempo, aiuta a riconoscere i propri limiti.

La sessualità, dunque, permette di manifestare il nostro peculiare modo di “essere nel mondo”, mette in evidenza la nudità sia corporea (corpo perfetto/imperfetto, forte/debole, sano/malato) sia psichica (sfera degli affetti, desideri, paure, fantasie, valori, credenze).

La persona si trova a riordinare la propria vita, a regolare diversamente le forze fisiche e psichiche. A volte la patologia cardiaca può modificare profondamente l'esistenza e costringere ad organizzare in modo nuovo la giornata, le relazioni familiari e amicali, l'attività lavorativa, gli interessi sociali. Per qualcuno tutto può sembrare più difficile, complicato, irrisolvibile. L'eventuale presenza di stati d'ansia, irritazione, labilità emotiva o depressione, evidenzia la necessità di un riadattamento globale a livello personale, familiare e sociale.

Chi ha ancora dei figli a carico o dei problemi economici da affrontare pensa di non riuscire a farcela, ma piano piano, superato il periodo di convalescenza e grazie alla riabilitazione, la vita quotidiana riprende. Si scopre che il “cuore rattoppato” può funzionare anche meglio di prima, bisogna ovviamente seguire la terapia farmacologica, tenere sotto controllo i fattori di rischio (sedentarietà, alimentazione scorretta, fumo, alcool, diabete, colesterolo alto, stress) e, possibilmente, cambiare stile di vita.

Ne può risentire la sfera sessuale?

Alcune persone mostrano qualche difficoltà a riprendere l'attività sessuale e avvertono un calo del desiderio, altre riscontrano un disturbo di erezione.

La normale vita sessuale potrebbe essere frenata anche dal/dalla partner che ha paura di sottoporre il cuore del cardiopatico ad un eccessivo stress fisico ed emotivo. Ciò riduce lo scambio affettivo-erotico e, di conseguenza, cresce la distanza interpersonale tra la coppia. Il/la partner vive con preoccupazione e apprensione la salute dell'altro e, nel timore di affaticarlo, gli limita le azioni, lo riempie di cure assistenziali che lo fanno sentire ancor più malato.

Bisogna, altresì, ricordare che la repressione del desiderio o la frustrazione di un bisogno può rappresentare un rischio maggiore del rapporto stesso. Occorre, quindi, risolvere o almeno alleviare l'eventuale problema sessuale parlando con il medico di base o il cardiologo e con lo psicologo.

Quando è possibile riprendere l'attività sessuale?

Quando si sono recuperate le forze e ci si sente pronti. Se le energie sono poche, possiamo fare del sesso "soft" riscoprendo il piacere dell'accarezzare, baciare, toccare. Non ci sono posizioni vietate, ma alcune sono più consigliabili di altre: stare sdraiati su un lato può facilitare il rapporto (chi ha avuto un intervento cardiocirurgico potrà adagiarsi con la parte laterale del corpo solo dopo qualche mese, a completa cicatrizzazione della ferita); fare all'amore seduti su una sedia può essere utile quando ci sono difficoltà legate alla respirazione. E' importante scegliere un ambiente tranquillo, senza disturbi, né troppo caldo né troppo freddo.

Per limitare l'affaticamento è meglio farlo quando si è rilassati e riposati, comunque lontano dai pasti perché durante la digestione il cuore è impegnato ad apportare sangue al sistema stomaco-fegato-intestino.

Chi fa sesso con un partner diverso da quello abituale ha maggiore probabilità di avere un attacco cardiaco perché entrano in gioco altre variabili come, ad esempio, il fattore emotività.

E se la persona non riesce ad avere rapporti sessuali?

Questo non è un problema del singolo bensì della coppia e va superato insieme, chiedendo, eventualmente, l'aiuto di un esperto.

P. Watzlawick, studioso della comunicazione, dice che un presupposto dell'infelicità è non far sapere alla mano destra quello che fa la sinistra, quindi, il primo passo è parlare col partner. Le coppie che discutono apertamente affrontano meglio le difficoltà e trovano un maggior numero di soluzioni al problema.

Come la coppia può affrontare la difficoltà?

Molto utile è dirsi quello che va o non va bene, ciò che risulta gradito e ciò che disturba, quello che favorisce od ostacola il piacere sessuale. Inoltre, vanno esplicitate le aspettative reciproche perché la qualità degli scambi sessuali influisce sull'equilibrio psico-affettivo.

Imparare ad esprimere i propri sentimenti, le paure, i desideri, le ansie, il timore di non farcela o la preoccupazione di avere un attacco di cuore durante l'atto sessuale.

Ritrovare la spontaneità e la naturalezza dello stare insieme.

Cosa può aiutare?

Qualche consiglio: cercare occasioni per favorire il buon umore, sorridere per i difetti di ciascuno, non sopravvalutare i motivi di scontro, ricordare la propria storia di coppia e le motivazioni al legame affettivo, aver

fiducia nella relazione e trovare tutti i modi possibili per renderla soddisfacente. Prendersi il tempo per stare insieme.

E' importante curare il benessere della coppia perché ha effetti positivi sullo stato di salute e su tanti altri aspetti della vita.