

31 marzo 2020

Covid-19 e la libido

Il corona ha preso possesso della nostra vita: i giornali, la tele, le piattaforme digitali, le telefonate con amici o parenti, gli incontri a distanza obbligata quando facciamo la spesa, le restrizioni, la paura delle conseguenze economiche. È diventato quasi impossibile non pensare al Covid-19.

Le conseguenze psichiche e le paure che ci avvolgono quotidianamente, alimentate dagli ultimi aggiornamenti sul numero di contagi e decessi, rischiano di avere conseguenze sulla nostra salute ben più gravi che l'eventuale contagio con il virus. Il virus ha già infettato tutti i nostri cervelli...

Vorrei ricordarvi che nell'inverno 2016/2017 in Italia il numero di Italiani morti per l'influenza stagionale era ufficialmente 24'981*, nel 2017 in Svizzera si sono registrati da 800 a 1000 casi di decessi per l'influenza**... dato normale, che si ripete tutti gli anni e che non ha mai fatto grande scalpore nei media.

Quando siamo confrontati con una situazione di pericolo, risponde il nostro sistema limbico (la parte più antica del nostro cervello), in particolare l'**amigdala** e invia segnali d'emergenza a tutte le parti principali del cervello. Stimola il rilascio di ormoni che innescano la reazione di attacco, fuga o dissociazione (nell'articolo precedente abbiamo visto l'influenza sul sistema nervoso autonomo).

La nostra amigdala è iperattiva di questi tempi. Più ci preoccupiamo, più i nostri pensieri gireranno attorno a questo tema, meno riusciremo a pensare ad altro. Importante quindi trovare un modo di uscire da questa spirale.

Spesso i buoni consigli del genere "andrà tutto bene", "non preoccuparti", "telefona con un'amica" ecc. non aiutano, anzi rischiano di aggravare la situazione, richiamando la nostra attenzione sul motivo di tale affermazione.

Più efficace e semplice è ascoltare il nostro corpo e concedergli gli spazi necessari per ritrovare il proprio equilibrio.

Prima di suggerirvi come, vorrei dare un'occhiata alle conseguenze di questa situazione sulla nostra **libido**.

L'amigdala iperattiva e il **sistema simpatico** attivato non lasciano spazio al desiderio o alla voglia di attività sessuali, il nostro corpo ha ben altro a cui pensare.

Se la nostra libido è diminuita notevolmente, non significa automaticamente che ci sia una disfunzione. Momentaneamente è così: siamo troppo vulnerabili nella situazione attuale e qualsiasi tentativo di approccio con intenzione sessuale del nostro partner avviene probabilmente nel momento sbagliato o nel modo sbagliato, e di conseguenza verrà interrotto o al limite tollerato senza essere vissuto con piacere.

Per aiutare il nostro corpo a riequilibrarci, la cosa più semplice è quella di cercare il contatto fisico con un partner o con noi stessi. Come riuscire se il desiderio è calato?

Il trucco sta nel **liberare il contatto fisico dal contesto erotico**. Comunicando questo chiaramente con il partner o/e con noi stessi se facciamo questi esercizi da soli. Anche il contatto fisico può essere vissuto come qualcosa di fluido con intenzioni ben più ampie di quelle che ci propone la dicotomia del contesto sessuale oppure niente.

Nel mio articolo del 22 marzo 2020 ho parlato dell'importanza degli abbracci e magari avete già potuto sperimentare e prendere coscienza dei cambiamenti che avvengono all'interno del nostro corpo già dopo pochi minuti. Ora vorrei proporvi di aprire altri piccoli spazi nei quali possiamo riequilibrarci.

Se siete in coppia

- **L'abbraccio fino al rilassamento** ***. Abbracciatevi stando in piedi e percepite quello che sta succedendo dentro di voi: che cosa succede con il respiro? Dove percepisco delle tensioni e come posso rilasciarle? Con quali pensieri, emozioni mi sento confrontata? Riesco a dare spazio a questi pensieri e osservarli con interesse e curiosità senza dare giudizio? Come cambia la percezione del mio corpo con il passare del tempo? Come cambia la percezione del mio partner con il passare del tempo? Tenete questo abbraccio per almeno 10 minuti (con l'aiuto di un timer).
- **Testa sui cuscini** **. Sdraiatevi, appoggiando la testa su un cuscino e guardandovi in faccia. Tenete una distanza che vi permette di vedervi bene (circa 20-30 cm da naso a naso). Le vostre ginocchia si potrebbero toccare, come preferite. Non parlate, restate connessi con voi stessi. Guardatevi. Osservate quello che succede dentro di voi: percepite il vostro respiro (magari lo trattenete? ... quando?), il vostro cuore, le emozioni che possono emergere. Trovate il coraggio di dare spazio a queste emozioni. Guardatevi senza giudizio e lasciate spazio a ciò che vuole emergere. Se vi sentite "risucchiati" dal vostro partner, chiudete per un istante gli occhi e ritornate alle vostre percezioni, poi riprenderete il contatto visivo. Tenete questa posizione per almeno 10 minuti.
- **Toccare tutto il corpo** del partner. Potete rimanere vestiti. Toccate con mano decisa piedi, gambe, ginocchia, bacino, busto, braccia, spalle, testa... soffermandovi in posizioni piuttosto ferme (non è un massaggio, ma un risveglio del corpo). Questo permette a chi riceve di "entrare" e riprendere possesso del proprio corpo. Bellissime anche prolungate posizioni ferme: per esempio una mano sulla zona genitale e l'altra sul cuore (o sulla fronte) ... almeno 10 minuti, poi contraccambiate.
- **La conchiglia** (tecnica conosciuta a tutti coloro che hanno seguito una delle serate a tema): una mano viene appoggiata sulla zona genitale del vostro partner per almeno 5 minuti. L'intenzione è quella di aprire lo spazio, non quella di dare un impulso (stimolazione) genitale. Potete fare questo in una posizione da massaggio nella quale un partner si sdraia e l'altro resta seduto in modo da poter tenere la posizione comodamente per tutto il lasso di tempo, oppure stando sdraiati uno vicino all'altro. Contraccambiate.

Importante che non discutete quello che emerge durante questi momenti.

Il consiglio è quello di fare questi esercizi almeno 3 volte alla settimana (ideale sarebbe quotidianamente).

Per i single o se volete semplicemente dare appuntamento a voi stessi

- **Toccare tutto il corpo.** Potete rimanere vestiti. Toccate con mano decisa piedi, gambe, ginocchia, bacino, busto, braccia, spalle, testa.... soffermandovi in posizioni piuttosto ferme (non è un massaggio, ma un risveglio del corpo). Questo vi permette di “entrare” e riprendere possesso del vostro corpo. Bellissime anche prolungate posizioni ferme: per esempio una mano sulla zona genitale e l'altra sul cuore (o sulla fronte) ... almeno 10 minuti.
- **La conchiglia** (tecnica conosciuta a tutti coloro che hanno seguito una delle serate a tema): una mano viene appoggiata sulla zona genitale per almeno 5 minuti. L'intenzione è quella di aprire lo spazio, non quella di dare un impulso (stimolazione) genitale. Ideale se fatto a diretto contatto con la pelle. Magari prima di addormentarvi o la mattina: come miglior modo di iniziare la giornata con le giuste priorità!
- **Sensual Yoga...** metodo eccezionale per incrementare la conoscenza, l'accettazione e l'amore verso noi stessi. Troverete la spiegazione dettagliata nel secondo allegato.

Se siete singles, passate probabilmente più tempo in “realtà virtuali”, con il rischio di allontanarvi maggiormente dalla vostra percezione corporea****. L'invito è quello di fare quotidianamente qualcosa che vi permetta di *sentire* il vostro corpo, di *entrare* nel corpo.

Per tutti

Anche l'esposizione della nostra pelle al sole può essere di grande sostegno in momenti come questi. Bastano 20 minuti al giorno a diretto contatto con la pelle (senza creme solari) per aumentare la produzione di vitamina D che sostiene il nostro sistema immunitario.

E da ultimo: concedetevi una tregua, scegliete una fonte di informazione sulla situazione attuale e dedicate a questa non più di 10-15 minuti al giorno.

Sono consapevole che il voler cambiare qualcosa ci costerà energia, ma la prevenzione è un buon investimento per il nostro benessere.

Sarò felice dei vostri feedback.

Un abbraccio da cuore a cuore,

Christine

* Rosano A. et al., Investigating the impact of influenza (...) during recent seasons (2013/14-2016/17), Vol. 88, P 127-134, Nov. 01,2019

**Margit Osterloh und Bruno S. Frey, Coronavirus: Vergleiche sind wichtig, NZZ, 12.3.2020

*** David Schnarch, *Intimacy & Desire: Awaken the Passion in Your Relationship* Beaufort Books, New York, 2009

**** Jeffrey Wimmer, Soziale Welten ohne Berührung, Körperkontakt, Interdisziplinäre Erkundungen, Renate-Berenike Schmidt, Michael Schetsche (Hg.), Psychosozial-Verlag, 2012, 253.