



*“Ho una figlia adolescente ossessionata dalla dieta! Il problema è che oltre a rifiutare il cibo, rifiuta anche la sessualità. Secondo lei, avere problemi con l'alimentazione può influenzare la sfera sessuale?” Ilaria.*

Freud è stato il primo a fare una sorta di paragone fra cibo e sesso: fame, sete, desiderio sessuale, sono tutte pulsioni che motivano i comportamenti degli uomini. La forza interiore che ci spinge a mangiare, potrebbe essere quindi la stessa che ci spinge alla sopravvivenza tramite la sessualità. Non a caso Freud chiamava con lo stesso nome “pulsioni di Autoconservazione” sia la fame sia il desiderio sessuale.

È ovvio: per sopravvivere abbiamo bisogno di mangiare e per far sopravvivere i nostri geni dobbiamo accoppiarci! Ecco perché anche nella coppia il legame fra sesso e cibo è molto forte.

I Disturbi dell'Alimentazione (Anoressia Nervosa, Bulimia etc.), sono disturbi accomunati da un rapporto problematico con il cibo e il peso corporeo. L'Anoressia è un disturbo della condotta alimentare caratterizzato dalla ossessiva paura di ingrassare, una visione della propria immagine corporea autopercepita sempre in sovrappeso; le persone anoressiche hanno un pessimo rapporto con il corpo, con il piacere e con l'autostima.



Dott. Marco Rossi

Le anoressiche provano uno scarso interesse per il sesso e la sessualità in generale. La possibilità di sperimentare piacere è percepita dall'anoressica come un segno di debolezza che deprezza il proprio valore personale e crea dipendenza. Spesso l'idea del sesso è un'idea negativa, a causa dello stress, dello scarso coinvolgimento con il partner, della modificazione ormonale in seguito al cambiamento del peso corporeo o alla spasmodica attenzione focalizzata sul controllo del cibo.

L'anoressia nervosa non è un disturbo tipico del nostro tempo, in quanto era presente già nel Medioevo, anche se diverso per quanto riguarda le motivazioni.

La bulimia è invece caratterizzata da condotte di eliminazione e vede il soggetto ricorrere regolarmente a vomito autoindotto, oppure all'uso inappropriato di lassativi e diuretici; gli attacchi di fame sono sostituiti dalle “abbuffate di sesso”.

Le bulimiche si distinguono per la loro impulsività e anche a letto praticano in modo ‘impulsivo’ l'attività sessuale (sia fantasticata che agita!). Tale attività è spesso molto intensa per: frequenza, numero di partner o masturbazioni. Le bulimiche sarebbero quindi donne ipertrofiche alla ricerca di cibo e di sesso!

Anche la società e i media hanno contribuito all'incremento di queste patologie: i canoni della bellezza sono cambiati, da una icona come Sofia Loren si è passati a Kate Moss!

Vi sono anche aspetti curiosi per non dire patologici sempre legati ad uno scorretto rapporto con il cibo: i vegani hanno proposto un nuovo trend, quello dei “vegan sessuali”. I vegetariani spinti non fanno l'amore con chi mangia carne!

Per vivere serenamente e positivamente il rapporto con il sesso e il cibo, il segreto sta non tanto nella ricerca del “gusto del piacere”, bensì nel “gusto di piacersi”, poiché avere un buon rapporto con se stessi, con il proprio corpo permette di vivere bene il rapporto con il cibo e con il sesso.