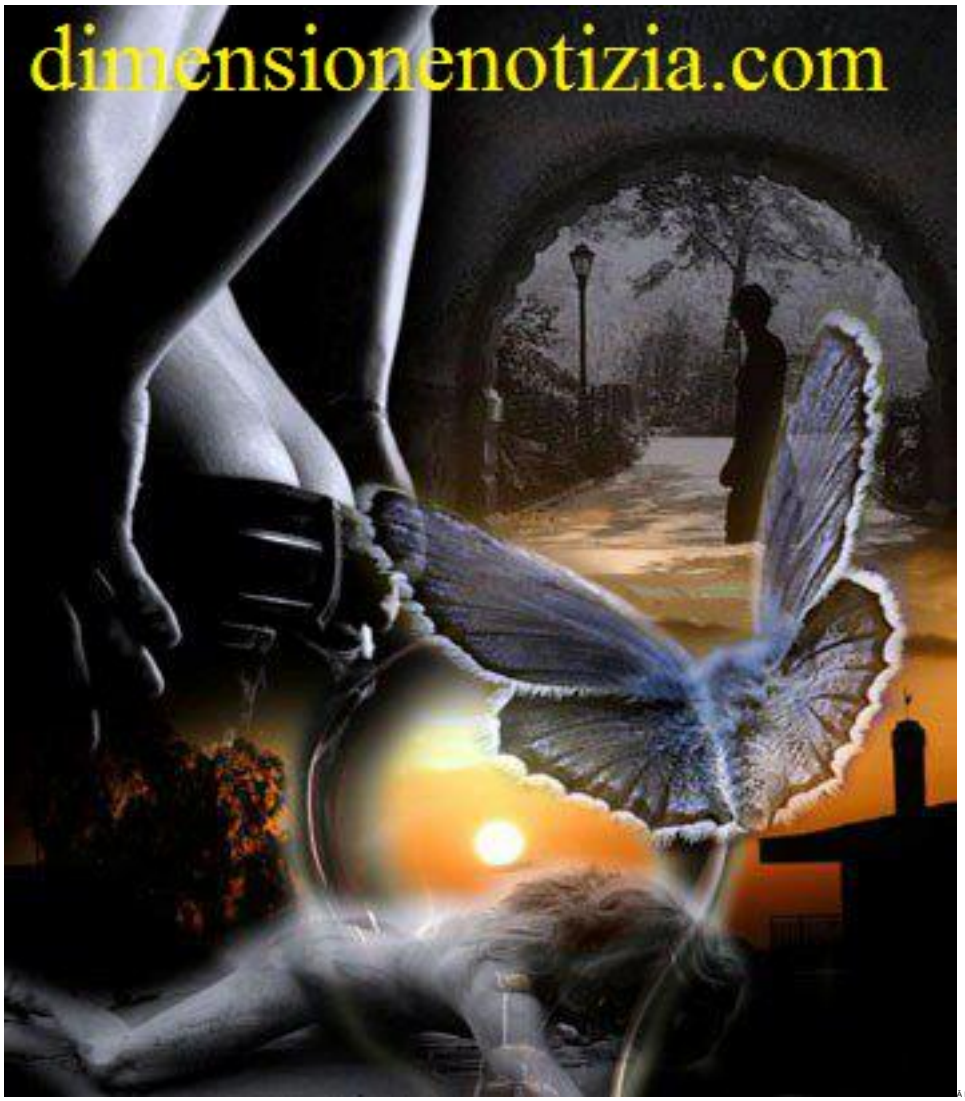
ERRORI IN AMORE: Donne poco donne, uomini poco uomini. Testosterone ed ossitocina

Problemi di coppia
Inviato da : Pina Rea
Pubblicato il : 16/2/2024 7:10:00

La base delle psiche maschia Ã¨: essere forte, abile e coraggioso, per ottenere la stima delle donne e l'appartenenza al loro cerchio. L'accoglienza. Essere accolto. Questo Ã¨ il parametro essenziale. La gran parte degli errori in amore, origina dall'alterazione dei ruoli istintivi di maschi e femmine e dalla conseguente frustrazione dei loro bisogni innati, che sono soprattutto biologici. Gli esseri umani, sono esseri viventi dotati di due sessi differenti e complementari e la loro funzione Ã¨ quella di riprodursi. Per questo motivo, all'interno del cervello, nella parte piÃ¹ arcaica, quella cosidetta "rettiliana", ovvero delle strutture limbiche, si generano sentimenti di desiderio, piacere o frustrazione.



Ã La natura ha dunque reso piacevole, ciÃ² che Ã¨ indispensabile: la passione sessuale, una questione di vita o di morte, come la fame e la sete....

Ma il cucciolo umano ha bisogno, contrariamente agli altri cuccioli, di molti anni per essere indipendente, per questo nell'homo sapiens sapiens si Ã¨ sviluppata, sovrastante le strutture limbiche, la neocorteccia, capace di creare legami a lungo termine e nuove sfumature alla vita emotiva.

La differenza dei ruoli uomo-donna, la base della felicitÃ personale e di coppia.

L'impulso sessuale origina ed Ã¨ alimentato dalla differenziazione tra i sessi, ovvero tra uomo e donna.

Una differenza che si intesse a vari livelli, dapprima biologici e poi comportamentali.

Il cervello si Ã¨ evoluto in modo diverso tra uomini e donne, affinchÃ© essi potessero provvedere, con ruoli diversi, alla sopravvivenza "della famiglia".

Gli uomini dovevano percorrere lunghe distanze, andare a caccia, stare in silenzio per catturare la preda.

Per questo, ancora oggi, il corpo dell'uomo Ã¨ strutturato con piÃ¹ muscoli, Ã¨ piÃ¹ scattante, ma meno resistente, rispetto alle donne e resta sua abilitÃ , nonchÃ© bisogno, quello di cacciare, rincorrere, scovare e raggiungere un obiettivo. Istinto insito anche nella sua morfologia genitale, atta a penetrare. Tutte queste attivitÃ , favoriscono, nell'uomo la produzione di testosterone, che gli dÃ benessere, solo se presente a livello adeguato. Quando il suo livello Ã¨ normale, l'uomo Ã¨ pieno di entusiasmo e si dimostra piÃ¹ premuroso e attratto dalla donna. La sua carenza o eccessivitÃ , provoca invece depressione o stress e comunque malessere.

Le donne raccoglievano il cibo nei territori in cui soggiornavano e si occupavano dei figli. Esse formavano forti legami affettivi con le altre donne, dal cui sostegno dipendevano quando gli uomini erano lontani.

Da sempre, il loro ruolo Ã¨ stato poliedrico, compagne, mamme, amiche, ed innumerevoli sono i loro compiti, tra cui il sostegno emotivo e la cura di se stesse e del loro habitat. Anche nella donna questo retaggio ancestrale Ã¨ insito nella sua morfologia genitale, atta ad accogliere.

Per questo, ed anche per la funzione della maternitÃ , le donne accumulavano piÃ¹ grasso, nel corpo, ed erano piÃ¹ resistenti. Tutte le attivitÃ correlate alla cura, alla pulizia, al contatto, alla comunicazione, alla bellezza, al lavoro di squadra ed alla maternitÃ , provocano, nella donna, il rilascio di ossitocina, l'ormone del benessere femminile e quando esso Ã¨ presente in quantitÃ maggiore, la donna si sente piÃ¹ dinamica, piÃ¹ felice, piÃ¹ flessibile, piÃ¹ amorevole e prova maggiore attrazione per il partner.

Conseguenze negative dell'inversione dei ruoli, nella coppia

Se, all'inizio di una relazione l'uomo Ã¨ motivato dalla sfida di conquistare l'affetto di una donna, automaticamente la produzione di testosterone gli conferisce un senso di forza e benessere.

Se la donna, gli "ruba" il ruolo, privandolo del gusto della caccia e della conquista, facendo lei stessa il primo passo o peggio, corteggiandolo, egli ne subisce le conseguenze sia a livello emotivo, che biologico.

Innanzitutto, se l'uomo non ha un obiettivo e non si sente motivato a raggiungerlo, non produce testosterone e questo, non solo non gli da appagamento ma, gli inibisce una reale attrazione per la donna, con la quale puÃ² anche finire col creare una relazione, ma solo per dinamiche patologiche, che affronteremo in seguito, in altri post.

Emotivamente, egli riceve da una donna troppo aggressiva il messaggio implicito "tu non sei capace di conquistarti una donna, non mi degni d'attenzione, ti faccio vedere io...!", non si sente rispettato nel suo ruolo e non sentendosi apprezzato, non ha motivo per conquistare una donna, che non gli fornisce le basi del suo benessere (il testosterone) ed i presupposti per una relazione futura, basati, per l'appunto, sull'appagamento, sulla soddisfazione e sulla sicurezza, che quella donna resterÃ con lui...

Senza il rituale del corteggiamento e della seduzione, l'uomo non ha possibilitÃ di manifestare le sue abilitÃ e competenze e non darÃ alla donna motivo per stimarlo, cosa che, in seguito, distruggerÃ il rapporto, creando non pochi problemi di coppia.

Inoltre, se un uomo non farÃ nulla per conquistare una donna, non farÃ nulla per tenerla e, spinto anche dalla carenza di testosterone, non sarÃ in grado di dare alla donna, l'attenzione, la protezione e l'amore di cui lei ha bisogno...

Per star bene in un rapporto di coppia, l'uomo deve sapere di poter soddisfare le esigenze della partner. E' infatti assolutamente erronea l'idea, delle donne. che gli uomini siano egoisti. Il loro bisogno primario Ã¨ proprio quello di soddisfare la propria donna e di essere apprezzati per questo, ma per poterlo fare, hanno bisogno, sin dall'inizio del rapporto, di sapere di poterlo fare e di avere la fiducia della donna.

Quando lei gli dimostra fiducia, consenso e apprezzamento, non solo ne arricchisce lo spirito ma contrasta gli effetti dello stress, contribuendo a mantenere un livello adeguato di testosterone nel suo organismo.

PiÃ¹ un uomo si sente capace e sa di avere successo nel rapporto, piÃ¹ il livello dell'ormone si manterrÃ a livelli adeguati.

Se invece ha la sensazione di essere inetto, energia e interesse calano, di pari passo con la quantitÃ dell'ormone, fatto che compromette non solo il desiderio sessuale ma anche l'umore.

L'uomo diventa cupo, scontroso, irritabile o passivo.

Se il bisogno primario dell'uomo Ã¨ dunque quello di sentirsi apprezzato e stimato, la donna ha bisogno di sentirsi amata, di sentirsi speciale, sicura e protetta.

Quando questo bisogno non Ã¨ appagato ed in situazioni di trascuratezza e di abbandono, o quando la donna subisce una perdita o si separa o si sente sola, ignorata, rifiutata, disarmata e insignificante, il livello di ossitocina scende drasticamente.

La donna ha bisogno dell'ossitocina per rilassarsi e quando Ã¨ sotto stress, automaticamente, cerca intimitÃ ed ha bisogno di parlare, sfogarsi e di ricevere piÃ¹ complimenti, attenzioni, affetto e abbracci .

Nella donna, l'ossitocina stimola il comportamento amorevole e materno e induce l'eccitazione sessuale. E' per questo motivo, come giÃ visto nel post "Ad ogni sesso, il suo sesso...", che la donna, prima di provare desiderio sessuale verso un uomo, ha bisogno di creare un legame ed un contatto via via piÃ¹ intimo, con lo stesso.

Partecipare ad attivitÃ che stimolano la produzione di testosterone puÃ² ridurre il tasso di ossitocina nella donna. Una quantitÃ eccessiva di testosterone, interferisce con la capacitÃ della donna di fare sesso, in modo soddisfacente.

Se sin dalle fasi iniziali di un rapporto, la donna ha atteggiamenti maschili, molto probabilmente ha un livello di testosterone e di aggressivitÃ piÃ¹ alti che di certo non fanno bene al rapporto di coppia. Inoltre, come giÃ visto, questo atteggiamento, purtroppo sempre piÃ¹ emergente e di cui parleremo dettagliatamente nel prossimo post, oltre ad inibire i bisogni maschili, le dimuniscono la propensione al legame e la sua capacitÃ di benessere ed appagamento sessuale.

L'insoddisfazione derivante dalla carenza ormonale, si sommerÃ a quella per non essere mai stata corteggiata, cercata e conquistata. Questa frustrazione diverrÃ sempre piÃ¹ dilagante e deleteria e come un serpente che si morde la coda, indurrÃ ulteriore frustrazione, Nell'uomo che, giÃ demotivato in partenza, non vedendola soddisfatta, non avrÃ lo stimolo per darle ciÃ² di cui lei ha bisogno.

Mantenere la femminilitÃ e la cura di se stesse, anche dopo le fasi iniziali del rapporto, consente alla donna, di avere un giusto livello di ossitocina, che le permette di essere meno stressata e petulante e nel contempo piÃ¹ fiduciosa, accogliente ed amorevole verso l'uomo, che sarÃ di conseguenza motivato a renderla ancora piÃ¹ felice. Si innesca, cosÃ¬, un sistema di soddisfazione reciproco a cascata, che fa molto bene al rapporto.

Purtroppo, questo non Ã¨ sempre facile, perchÃ© l'aumento dello stress odierno, induce inevitabilmente le donne e gli uomini tendono ad avere atteggiamenti frustranti per l'altro sesso. Per questo, all'interno del calendario dell'amore, ogni giorno, in un planning settimanale personalizzabile, si riporta l'attenzione dell'uomo e della donna ai comportamenti da evitare ed a quelli che, invece, riportano la serenitÃ e l'appagamento reciproco nella coppia.

Facciamo attenzione a chi "scegliamo" al nostro fianco, perchÃ© se il suo comportamento risulta poco virile o, di converso, poco femminile, finirÃ col farci male, e se certe attitudini non compaiono sin dall'inizio, andranno sicuramente a peggiorare....Ã

Â

Â