

QUANDO UNA DONNA E' LONTANA ...

Problemi di coppia

Inviato da : Rosanna Carmelino

Pubblicato il : 16/2/2024 7:20:00



Per provare desiderio sessuale, la donna ha bisogno di una buona quantità di ossitocina in corpo. Quando un uomo è "lontano", molto probabilmente, questo non dipende da problemi di coppia. In generale, egli ha un problema e si allontana, chiudendosi nel silenzio, per risolverlo. Ben poco può fare la donna per aiutarlo, se non tacere ed assecondare questo allontanamento. Quando un uomo è sotto stress, il suo livello di testosterone è basso e fare sesso può essere un modo per ripristinarlo e stare meglio.



Quando una donna è "lontana", molto probabilmente e comunque in parte, dipende da problemi di coppia. In generale, ella è talmente sotto stress da avere un problema ormonale di calo di ossitocina, l'ormone del benessere femminile, della socialità e del legame. Quando questo ormone scende, ella è preda di un grande malessere e tutt'altro sente, fuorché il desiderio sessuale che, per lei, nasce dal contatto, dal legame, dal sentirsi vicina al proprio partner, ovvero, proprio dalla produzione di ossitocina. Quando la donna è lontana, molto probabilmente non si sente amata e curata di cui ha più bisogno. Proprio questo, non essere lasciata sola e di ricevere invece attenzioni, carezze e baci.

Uomini e donne hanno in media la stessa quantità di ossitocina nel sangue, ma le donne possiedono più estrogeni che ne potenziano l'efficacia, mentre, il testosterone ne contrasta l'effetto. Per questo motivo, per una donna, partecipare ad attività lavorative che stimolano la produzione di testosterone, ovvero a tutte quelle attività maschili atte alla risoluzione dei problemi, riduce drasticamente il tasso di ossitocina. Cosa inversa degli uomini che, risolvendo i problemi, aumentano la produzione di testosterone e quindi del loro ormone del benessere.

La donna produce naturalmente ossitocina in tutte quelle attività di cura e benessere del proprio corpo e del proprio ambiente, nelle attività di comunicazione e socialità e quando si sente amata e protetta. Essa scende drasticamente, invece, in presenza di cortisolo, l'ormone dello stress, la cui produzione è esattamente opposta alla corticotropina, le donne risultano più sensibili (The Children's Hospital of Philadelphia, Usa).

La fonte della felicità femminile è dunque triplice: una è legata a se stessa, alla propria femminilità e maternità, l'altra è legata alla comunicazione ed alla presenza di amiche e l'altra ancora al fatto di sentirsi amata e protetta da proprio partner. Ognuna di queste dimensioni contribuisce in modo significativo al benessere della donna e l'assenza di anche solo una di queste componenti può generare un forte malessere e rendere la donna, più sensibile alla presenza/assenza delle altre componenti.

QUANDO UNA DONNA E' LONTANA ...

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11496>

La produzione di ossitocina aumenta fisiologicamente durante il travaglio ed in tutte le attività relative alla maternità, che, se presente, anche attraverso la cura di animali domestici, è sicuramente una fonte importante di ossitocina.

L'ossitocina genera sentimenti di attaccamento e non a caso aumenta quando la donna crea un legame di maternità, amicizia, condivisione, amore e diminuisce quando invece perde qualcuno, subisce un trauma, si separa, viene violentata fisicamente o psicologicamente, viene umiliata o si sente sola, ignorata, rifiutata, disamata e insignificante.

La solitudine uccide la donna. Le basta anche solo il sentire di un distacco o di un dissidio a creare stress e malessere, poiché ai primordi, di fronte a possibili conflitti, lei e la sua prole sarebbero state le prime a soccombere.

Innervate gelosie, discussioni, scontri, disaccordi, freddezza, vengono interpretati come una minaccia ed innescano nella donna una valanga di reazioni emotive ed inevitabili risposte di "allarme", provocando sensazioni di tensione, paura, turbamento e stress.

La donna, quando un rapporto è minacciato, produce cortisolo, l'ormone della lotta, che fa scendere drasticamente l'ossitocina. La donna inizia a sentirsi sola, ansiosa e teme di essere respinta, avvertendo, ancora di più il desiderio spasmodico di ossitocina.

Discussioni frequenti, separazioni e riavvicinamenti continui, innescano un meccanismo a cascata in cui la donna, tende via via ad accumulare maggior stress emotivo e ad esaurire ogni risorsa energetica ed ormonale, che la portano a diversi problemi psicosomatici ed alla inevitabile separazione.



Il cortisolo, l'ormone della lotta, secreto in caso di allarme, induce un stato generale di attivazione di tutto l'organismo, atto a far fronte al pericolo imminente. Quando il corpo e la mente sono in uno stato innaturale di continua attivazione a fronte di emergenze, è inevitabile il depauperamento di tutte le risorse fisiche e psicologiche dell'individuo.

La produzione continua di cortisolo è causata da stress cronico, stanchezza eccessiva, astenia, irritabilità, sovrappeso, cattiva memoria, difficoltà di concentrazione, sbalzi d'umore, indebolimento delle difese immunitarie, ritenzione idrica, ipertensione, perdita di massa muscolare, osteoporosi, assottigliamento della pelle, depressione. Tutti fattori, questi che, inoltre, causano notevoli scompensi ormonali e peggioramento degli stessi sintomi.

Quando la donna produce eccessivo cortisolo ed ha una scarsa quantità di ossitocina nell'organismo, vive come un peso il ruolo di compagna, madre, amica ed dispensatrice di affetto.

Quando la donna è convinta di non poter ricevere, ciò di cui ha più bisogno, ogni sentimento affettuoso scompare ed il livello di ossitocina si riduce ulteriormente. Avendo l'impressione che il partner non si curi delle sue esigenze, la donna si sente sempre più insoddisfatta e carica di risentimento. Può continuare ad amarlo ma desidera porre fine alla relazione perché sente che egli non è più una fonte di benessere.

Stare insieme a lui non la aiuta più a ripristinare i livelli di ossitocina. La sola idea di poter essere ignorata o rifiutata induce un ulteriore abbassamento dell'ormone e un aumento dello stress. Invece di rappresentare una fonte di sostegno, l'uomo diventa così un ulteriore fardello, un'altra fonte di stress.

Se, viceversa, l'uomo riesce a comprendere le sue necessità, a capire come e quando lei produce ossitocina e cosa invece la fa diminuire, se è pronto ad abbracciarla stretta, a baciarla con passione, a passare un po' di tempo con lei, a permetterle di parlare senza replicare o fornire soluzioni o sminuire la sua fragilità o i suoi stati d'animo, la felicità della donna aumenta. Ella sarà più amorevole ed attenta alle esigenze di lui, non si dimostrerà troppo esigente ed aumenterà il benessere della coppia.

Senza tutto questo, la donna finisce col pretendere troppo dal partner, dalla cui comprensione, dal cui affetto, dai cui complimenti dipenderà totalmente, per raggiungere una pur minima sensazione di benessere.

La secrezione di ossitocina è abbondante quando si è innamorati e durante l'orgasmo, fomentando un senso di appagamento e relax, per questo aumenta anche con le carezze, i massaggi e soprattutto con i baci.

Se i livelli di ossitocina sono ottimali, la donna ha una fonte infinita di energie, è disponibile, allegra, amorevole ed apprezza molto di più il rapporto intimo col proprio uomo, al quale si sente più legata (proprio a causa dell'ossitocina) ed il cui appagamento induce un ulteriore livello di ossitocina e di attaccamento...

Insieme ad un'efficace comunicazione (parlare), l'intimità sessuale può essere per la donna uno dei metodi più validi per alleviare le tensioni, perché durante l'eccitazione sessuale e l'orgasmo viene appunto rilasciata l'ossitocina.

Il problema sta nel fatto che, per provare desiderio sessuale, la donna ha bisogno di una buona quantità di ossitocina in corpo!

A