

# il mal di testa sul più bello...

Un articolo apparso sul "British journal of medical practitioners" afferma che non si devono sottovalutare le cause che potrebbero scatenarlo. La cefalea primaria abbinata ad attività sessuale, anche nota con il termine di cefalea coitale, potrebbe non essere una semplice emicrania che compare, apparentemente senza una causa, durante un rapporto sessuale



## DA POCHE MINUTI A QUALCHE GIORNO

«Generalmente il dolore dura pochi minuti» spiega il neurologo Vincenzo Sidoti «ma può protrarsi anche per qualche ora o, seppure in forma lieve (la sensazione è quella di un cerchio alla testa, soprattutto quando si è in piedi) nei giorni successivi, in special modo quando si è proseguita l'attività sessuale».

## Colpisce soprattutto gli uomini

La cefalea coitale colpisce una persona su 100: il rapporto tra uomini e donne coinvolti dalla sintomatologia è di 3 a 1. I maschi, secondo il "British journal of medical practitioners", hanno un rischio triplo o quadruplo rispetto alle femmine di avere a che fare con la cefalea primaria abbinata ad attività sessuale e chi già soffre di emicrania è più esposto al fenomeno rispetto a chi non ne soffre.

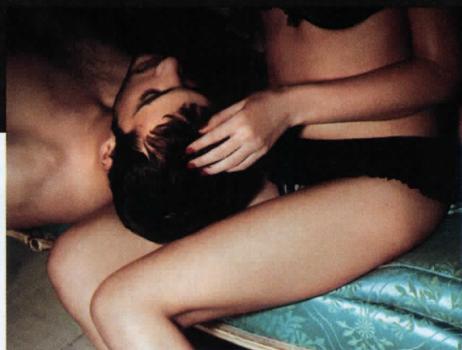
■ Secondo la classificazione internazionale delle cefalee (Ihs) il disturbo può essere episodico (caso più frequente) o cronico. Nonostante i dati, i ricercatori hanno ragione di affermare che siano molte di più le persone interessate da questo disagio perché non tutti, soprattutto se l'episodio è sporadico, si rivolgono agli esperti per avere una diagnosi corretta in tempi brevi.

## Le cause possono essere diverse

«Generalmente, se non c'è una causa alla base del fenomeno, si dice che il disturbo è di tipo idiopatico e la cefalea si definisce primaria» spiega il neurologo. «Secondo alcune teorie la forma pre-orgasmica avrebbe una natura muscolare, legata cioè alla contrattura dei muscoli del collo e del capo, specie della mandibola, durante le prime fasi del rapporto, a seconda anche delle posizioni assunte».

■ «La forma orgasmica, invece, sarebbe dovuta a incrementi della pressione intracranica, per la perdita del normale autocontrollo del circolo vascolare cerebrale. È bene escludere, con una Tac o una Risonanza magnetica, questa eventualità».

**80% i malati che sono stati meglio prendendo farmaci**



## Perché è meglio andare dal medico

«Una volta sondate tutte le possibili cause fisiche che potrebbero originare la cefalea coitale, bisogna indagare sul motivo, spesso inconsapevole, che genera il disagio durante l'atto sessuale» spiega la dottoressa Nicoletta Suppa, psicoterapeuta e psicosessuologa presso l'Aisc, Associazione italiana di sessuologia clinica a Roma. «Ma è doveroso dire che si tratta di ipotesi. In generale, il mal di testa di qualunque natura ha a che fare con il sovraccarico di pensieri e con un senso del dovere o di colpa molto forte. Se lo si associa all'attività sessuale, potrebbe nascondere un problema all'interno della coppia o con il proprio corpo».

## Uno stile di vita sano aiuta

Escluse le possibili cause di tipo fisico attraverso gli esami consigliati da un neurologo e appurato che si tratta di cefalea primaria abbinata al sesso, si può iniziare un percorso per migliorare la vita sessuale. «Anche se non è un comune mal di testa è una cefalea primaria come l'emicrania ed è bene indagare anche sullo stile di vita, perché potrebbe incidere sulla comparsa del sintomo» suggerisce il dottor Sidoti. Seguire un'alimentazione corretta, fare una regolare e costante attività fisica, per esempio, sono comportamenti che potrebbero migliorare i sintomi.

## QUANDO È IL SEGNALE DI UN SENSO DI COLPA

Il dolore può comparire quando la persona è in intimità con un partner occasionale. Dietro questo tipo di cefalea coitale si potrebbe nascondere un senso di colpa molto forte, perché ci si è lasciati andare a una scappatella e si ha paura di mettere a repentaglio il rapporto con il partner di sempre. «Prima di suggerire qualsiasi tipo di terapia psicologica è bene indagare insieme al paziente su che cosa è successo nel momento in cui si è verificato l'evento o subito prima».

## Il problema può essere l'ansia

«Potrebbe trattarsi di un problema che ha natura ansiosa e che ha origine nel quotidiano. Sentirsi eterni precari sul lavoro o scoprire che il proprio posto è a repentaglio, per esempio, sono fattori che si ripercuotono anche nella sessualità» afferma la dottoressa Suppa. «Così come non sentirsi più sicuri delle proprie performance e mettere in discussione la capacità di piacere ancora al partner abituale. O temere di non riuscire a coinvolgere sessualmente gli eventuali compagni di letto occasionali».

■ Oppure l'ansia è generata dal peso delle responsabilità e dei doveri del vivere quotidiano, dall'incapacità di gestire un disagio della coppia, dal desiderio di uscire dalla routine. «Provare un dolore così intenso durante un momento di intimità è come impedire a se stessi di lasciarsi andare completamente. Negarsi, cioè, il piacere».

## I FARMACI POSSONO AIUTARE

La cefalea primaria abbinata ad attività sessuale può essere episodica o presentarsi ogni volta che si vive un momento di intimità. Quando è una costante, la persona coinvolta dal disturbo potrebbe associare il dolore al sesso. Il rischio è di evitare la vita sessuale. «Una compressa da 25 o 50 mg di indometacina o alcuni farmaci della famiglia dei triptani presi da mezz'ora a un'ora prima del rapporto hanno comportato una risposta positiva nell'80% dei malati a cui sono stati somministrati. A chi ha un'attività sessuale più intensa si possono consigliare anche farmaci di prevenzione come i betabloccanti, che però riducono le performance, o i calcio antagonisti» conclude il dottor Sidoti.

Servizio di Antonella De Minico.

Con la consulenza del dottor Vincenzo Sidoti, neurologo all'Uo di neurologia dell'ospedale Mellino Mellini di Chiari (Bs) e della dottoressa Nicoletta Suppa, psicoterapeuta e psicosessuologa all'Aisc, Associazione italiana di sessuologia clinica a Roma.