

D

DIARIO DEL DECENNIO

I fotografi che hanno raccontato il mondo come nessun altro

IDEE DA USARE

Politica, quotidianità, amore...

Avete fatto la checklist?

SEX SYMBOL

Ryan Gosling, tre film e la sua strana idea di virilità

PROGETTI PIONIERI

Dall'asilo al liceo: a Bali, nella scuola più verde che c'è



FeelGood!

BENESSERE PICCOLI MOMENTI DI DEPRESSIONE

Post coitum omne animal triste est, scrisse Aristotele. La depressione post-coito esiste, si chiama “disforia post-coitale” e, secondo una ricerca dell’università australiana del Queensland con quella statunitense dello Utah pubblicata sul *Journal of Sex Health*, il 32,9% del campione ne ha avvertito i sintomi. «L’origine può essere biologica - spiega Adelia Lucattini, presidente Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi - legata a una caduta dei livelli dell’ormone prolattina o a una disregolazione dell’amigdala, che nel cervello regola i neuromodulatori alla base dei sentimenti di ansia e paura, la cui attività viene diminuita durante l’atto sessuale». La depressione non dipende dall’esito della prestazione sessuale, né va confusa con una forma clinica di depressione. «In caso di sintomi, sottoporsi a una psicoterapia analitica o analisi. La via degli antidepressivi è sconsigliata perché provoca un appiattimento delle emozioni e una riduzione del desiderio sessuale». Sara Ficocelli