

## Orgasmo e sonno

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Ho 47 anni, sono single e sto passando un difficile periodo. In un momento di malinconia, dopo un periodo di totale silenzio dei sensi, ho risentito un po' di desiderio sessuale. Mi è capitato di svegliarmi durante un sogno molto eccitata e mi sono aiutata da sola, pur vivendo sensi di colpa atavici per le possibili conseguenze sulla mia salute. Vorrei sapere da lei quali possono essere dal punto di vista scientifico le conseguenze negative dell'autoerotismo.

Su di me, a parte i sensi di colpa, non mi sembra di aver avvertito conseguenze negative. Anzi, mi ha sorpreso notare che, dopo l'orgasmo ottenuto anche da sola, dormo meglio e in modo più profondo. C'è un legame tra orgasmo e sonno? Non ho mai letto nulla sull'argomento e mi farebbe piacere un suo parere che mi rassereni un po'.

Loredana

Ha ragione, cara Loredana, il rapporto tra sonno e orgasmo è molto trascurato, specie nei confronti delle donne. Le rispondo molto volentieri, anche perché le evidenze scientifiche sull'argomento stanno crescendo.

Sì, l'orgasmo può favorire il sonno, per molteplici ragioni. Da un lato, favorisce il rilassamento da tensioni fisiche e psichiche accumulate durante il giorno. Dall'altro comporta il rilascio di ossitocina, un neuro-ormone che dà un piacevole senso di appagamento e rilassamento, e di endorfine, che sono le nostre molecole della gioia e che, in sinergia con l'ossitocina, danno un piacevole senso di rilassamento e di benessere. E' questa la ragione più accreditata sul perché l'orgasmo, anche da soli, facilita il sonno. Se poi l'orgasmo è vissuto durante un rapporto desiderato, i suoi effetti benefici si arricchiscono anche di aspetti affettivi, che ulteriormente migliorano il senso di benessere, il rilassamento e la capacità di abbandono, preziosa per un sonno profondo e ristoratore. La sua osservazione sul benefico rapporto tra orgasmo, anche da soli, e sonno migliore non è affatto isolata: una ricerca americana, condotta su 1866 donne statunitensi, ha dimostrato che ben il 32% utilizza l'autoerotismo come facilitatore di un buon sonno!

Non sono invece stati documentati effetti negativi dell'orgasmo sulla salute, anzi. I giudizi negativi sono sempre stati di tipo morale e religioso: spesso sono stati ancorati a minacce per la salute, per renderli più convincenti. Tuttavia nessun rischio è mai stato sostanzialmente dimostrato dal punto di vista scientifico. Per completezza, ma non è affatto il suo caso, ricordo che un discorso diverso vale per la masturbazione compulsiva, in cui la ricerca di orgasmi ripetuti si associa in realtà a un disturbo di tipo ossessivo. In tal caso il problema non è la masturbazione, né l'orgasmo, che sono solo la punta dell'iceberg del più serio disturbo mentale che sottende questi comportamenti e che va curato, sia farmacologicamente sia con psicoterapia.

Infine, l'eccitazione spontanea notturna, durante il sonno con sogni, è frequente sia nelle donne, sia negli uomini, in coincidenza con le fasi di sonno caratterizzate da rapidi movimenti oculari (sonno REM) circa tre, quattro volte per notte. Nella donna, l'eccitazione notturna si traduce in lubrificazione vaginale e congestione clitoridea; nell'uomo dà luogo all'erezione. In genere non ne

siamo consapevoli. Tuttavia, quando questa eccitazione è molto intensa, indipendentemente dal contenuto conscio del sogno, può risvegliare la persona che sente allora un naturale impulso a completare l'eccitazione fino all'orgasmo.

Quindi, gentile amica, stia serena. Il nostro corpo è il miglior amico che abbiamo, e un po' di coccole pre-sonno, se desiderate, e anche da soli, possono acquietarlo e rasserenarlo, in maniera naturale.