

## Alcol e orgasmo: i rischi sottovalutati di un binomio seducente

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Perché lei ce l'ha con l'alcol? Mia mamma mi fa sempre leggere i suoi articoli sui rischi dell'alcol! Perché non dice i benefici che dà alle donne e perché funziona così bene? Io quest'anno ho avuto il primo orgasmo della mia vita (!!!) solo perché avevo bevuto la notte di Capodanno. Cosa mi sarei persa se non avessi bevuto!”.

Stefania T. (Roma)

Gentile Stefania, rispondo subito al suo veloce messaggio di protesta che interessa migliaia di donne giovani (e meno giovani). L'alcol può favorire l'orgasmo perché ha due potenti effetti sul cervello: disinibitorio generale e ansiolitico. Ci presenta però conti salatissimi, che molte persone preferiscono non vedere. E che è compito di un medico attento ricordare.

L'azione più forte è sul cervello: l'alcol da un lato allenta i freni che impediscono che il crescere dell'eccitazione mentale e genitale faccia “scattare” il riflesso orgasmico. Dall'altro abbassa sia l'ansia sociale, facendoci sentire più accettati e “amati” dagli amici e dal partner, sia l'ansia da prestazione, agendo a livello del cervello e di tutto il corpo.

Sul cervello l'ansia mantiene uno stato di allerta, di vigilanza, di attenzione che è l'esatto opposto dell'abbandono che facilita una sessualità felice fino all'orgasmo. L'ansia attiva infatti il nostro “comandante dei tempi di guerra” (il sistema simpatico), che per definizione è anti-erotico: fa aumentare l'adrenalina, che dà vasocostrizione e quindi riduce l'eccitazione e la congestione genitale necessarie all'orgasmo. Fa contrarre la muscolatura generale (e così si diventa anche meno sensibili all'effetto eccitante delle carezze e dei baci). E riduce drasticamente l'arrivo al cervello dei segnali piacevoli perché “blocca” la loro entrata a livello del midollo spinale (“gate control”, controllo di porta).

L'alcol può quindi facilitare l'orgasmo con precisi meccanismi biologici e psicoemotivi. Attenzione però, Stefania, perché i rischi sulla salute e sulla sessualità sono molto pesanti e non sempre reversibili! Ne parlo in dettaglio nella prossima rubrica, visto il numero di messaggi sull'argomento.

---

Prevenire e curare – Sport, yoga e orgasmo

E' possibile conquistare e potenziare l'orgasmo in modo sano e vantaggioso con:

- 30 minuti di jogging al dì (o prima dell'amore), perché abbassano ansia e adrenalina e facilitano l'eccitazione genitale;
- yoga: la respirazione lenta e profonda e gli esercizi pelvici specifici aiutano sia ad abbassare l'ansia, sia a sintonizzare il corpo nell'ascolto profondo del piacere. Tutto ciò richiede tempo per essere appreso, ma ripaga con un netto aumento della calma, della capacità di concentrazione e dell'efficacia in tutte le azioni, aspetti vantaggiosissimi non solo nell'amore ma anche nella vita;

- dopo la menopausa, con testosterone locale, vulvare e vaginale, sempre su prescrizione medica.

---

---