

L'orgasmo prima di dormire favorisce il sonno profondo: ecco perché

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 53 anni, e ho iniziato da qualche mese una terapia ormonale che mi sta aiutando molto, dopo un anno di sintomi pazzeschi. Questa ottima terapia mi ha fatto tornare anche il desiderio e la voglia di vivere. Problema: sono single. E adesso che faccio? Un sogno erotico mi ha dato la spinta per cercare un po' di piacere da sola. Dopo non solo mi sento benissimo, ma dormo che è una meraviglia. Ma ho sensi di colpa potenti per le possibili conseguenze sulla mia salute. Dal punto di vista medico, quali possono essere le conseguenze negative dell'autoerotismo? C'è un legame tra orgasmo e sonno? Non ne parla nessuno...”.

Lavinia S. (Roma)

Vero, gentile Lavinia: il rapporto tra sonno e orgasmo è molto trascurato, specialmente nelle donne. Sì, l'orgasmo può predisporre al sonno profondo. Da un lato, favorisce il rilassamento da tensioni fisiche e psichiche accumulate durante il giorno. Dall'altro comporta il rilascio di ossitocina, un neuroormone che dà un piacevole senso di appagamento e rilassamento, e di endorfine, che sono le nostre molecole della gioia. In sinergia con l'ossitocina, danno un piacevole senso di rilassamento e di benessere. Ecco perché, anche quando ottenuto da soli, facilita il sonno. Se poi l'orgasmo è vissuto durante un rapporto desiderato, i suoi effetti 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.

Non sono invece stati documentati effetti negativi dell'orgasmo sulla salute, anzi. I giudizi negativi sono sempre stati di tipo morale-religioso: spesso sono stati ancorati a minacce per la salute, per renderli più convincenti. Tuttavia nessun rischio è mai stato sostanziato 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 sono 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.

Quindi, gentile amica, stia serena. Il nostro corpo è il miglior amico che abbiamo. Un po' di coccole prima del sonno, se desiderate, e anche da soli, possono acquietarlo e farlo dormire sereno: un ottimo antistress, naturale ed efficace. Lo dicono da cent'anni anche i francesi: «Il fait du bien, il fait dormir!». Sogni felici!

Approfondimento - Sogni e voglia d'amore

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), 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. Con un/a partner. O da soli.
