

## Alcol e orgasmo: un'alleanza di breve durata

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Si discuteva con il mio ragazzo: io sono un po' lentina con l'orgasmo. Se però bevo due bicchieri, divento allegra, arrivo facile e sono contenta. Lui invece è veloce. Se però beve, ha più controllo, rallenta e siamo contenti tutti e due. Perché l'alcol ci fa effetti opposti, ma buoni a tutti e due?».

Martina R. (Prato)

Tra maschi e femmine, esiste effettivamente una differenza di genere negli effetti a breve termine dell'alcol sull'orgasmo. Attenta, però: quell'«effetti buoni a tutti e due» è una trappola emotiva pericolosa per entrambi, e di più per le donne.

L'orgasmo è un riflesso sensoriale e motorio. Piacevolissimo, a volte di immenso piacere, ma è un riflesso fisiologico. Le sensazioni piacevoli, in entrambi i sessi, partono dai genitali e arrivano al midollo spinale, al centro dell'orgasmo ("nucleo di Onuf") da cui partono le fibre nervose motorie. Nella donna arrivano al muscolo elevatore dell'ano, ai muscoli del trigono superficiale, ma anche alla parete vaginale anteriore. Nel maschio, arrivano anche all'epididimo, alle vescichette seminali, alla prostata e all'uretra, perché in condizioni normali l'orgasmo si associa all'ejaculazione. Sul centro dell'orgasmo arrivano fibre nervose che partono dalla corteccia cerebrale e usano la serotonina come mediatore ("serotoninergiche"): possono agire facilitando il riflesso orgasmico, oppure rallentarlo fino a inibirlo.

L'intensità del piacere orgasmico dipende dall'età, dalla qualità delle stimolazioni erotiche, dal livello di eccitazione mentale e fisica, dalla capacità di controllarlo ma anche di lasciarsi andare quando l'eccitazione è all'apice, dalla "chimica", l'attrazione fisica che c'è fra i partner, dal coinvolgimento emotivo, forse più significativo nelle donne.

Nella donna, all'inizio, l'alcol ha effetto ansiolitico, disinibente ed euforizzante, perché agisce sul cervello viscerale e sul sistema nervoso centrale. Può allora facilitare il raggiungimento dell'orgasmo. Nel maschio, riduce invece l'ansia da prestazione, che altrimenti accelera il riflesso orgasmico: ecco perché il ragazzo ha la sensazione di "durare di più". La questione cambia molto con l'uso prolungato dell'alcol, che sulla sessualità femminile ha effetti molto negativi, in tempi più rapidi e con dipendenza emotiva più grave di quanto succeda nei maschi. Lo studio più recente (Nader Salari e collaboratori, BMC Women's Health 2023), condotto analizzando sette studi per un totale di oltre 50.000 donne, ha dimostrato un incremento del 74% di disfunzioni sessuali causate dall'alcol rispetto alle donne che non bevono!

Attenzione dunque a non guardare solo il presente ("short-termism", come dicono gli Inglesi), ma anche alle conseguenze a lungo termine dell'alcol, seduttore pericoloso e implacabile distruttore di vite e di felicità, anche sessuale.

Pillole di salute

«Le figlie di donne con sindrome da policistosi ovarica hanno più rischio di averla?».

Carlotta C. (Napoli)

Sì, il rischio aumenta di ben 5 volte, perché è forte la componente genetica, che può però essere ben controllata da fattori "epigenetici", corretti stili di vita in primis.

---

---