

Desiderio mattutino: perché alcuni uomini preferiscono farlo appena svegli

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Con mio marito siamo sempre andati molto d'accordo sul piano sessuale. Fin da ragazzi siamo stati vivaci e questo ci ha aiutati a superare tante difficoltà. Problema: mentre prima andava bene anche se ero io a prendere l'iniziativa, adesso invece deve sempre cominciare lui, quasi di regola quando si sveglia. Se lo cerco di sera mi dice che è stanco e di lasciarlo dormire in pace. Può essere solo stanchezza o c'è qualcos'altro? Mi devo preoccupare?».

Rosaria S (Salerno)

La stanchezza da lavoro, da stress, da tensioni diverse, è certamente un fattore che frena il desiderio e rende più difficile avere un'erezione di qualità, e che duri. E certamente un buon riposo notturno aiuta a recuperare l'energia, anche sessuale. Molti uomini hanno tuttavia questa progressiva predilezione per il rapporto mattutino anche per un'altra ragione, che diventa più forte con il passare degli anni. Durante il sonno, ogni notte, uomini e donne hanno quattro fasi di sonno con sogni, se si consentono di riposare otto ore, e se il sonno è profondo e ristoratore. Durante il sonno con sogni succedono due cose: gli occhi si muovono rapidamente sotto le palpebre chiuse (sonno REM, Rapid Eye Movement) per seguire i "film" dei sogni, che indica la vivace attività notturna del nostro cervello. E contemporaneamente, l'uomo sano ha quattro volte per notte un'erezione valida e potente, e la donna ha quattro volte una maggiore lubrificazione vaginale con congestione clitoridea: un allenamento formidabile per garantire una buona funzione sessuale, essenziale alla procreazione, al gusto di far l'amore e alla gioia di vivere.

L'erezione mattutina è l'ultima della serie notturna ed è un indicatore di salute generale, oltre che delle basi biologiche vascolari, ormonali, metaboliche e nervose dell'erezione. Quando l'età aumenta, e la fatica di vivere può diventare più pesante, quella valida erezione mattutina dà a ogni uomo la certezza di partire sicuro, col piede giusto, e con la mente riposata.

Quando tuttavia c'è evitamento completo del rapporto la sera, o quando è la partner a prendere l'iniziativa, significa che lo stress fisico ed emotivo sta diventando eccessivo, che sta comparando un po' di ansia da prestazione e/o che la risposta fisica è più difficile, se l'erezione non è già ottimale. Problema più frequente se ci sono iniziali problemi di salute, fra cui ipertensione, diabete e obesità.

Prendersi spazi di recupero antistress, con un po' di attività fisica in più, è il primo passo. Recuperare otto ore di buon sonno e rimettersi fisicamente più in forma aiutano anche le basi fisiche della risposta sessuale. Un urologo attento può valutare al meglio che cosa alimenti questo cambiamento del bioritmo sessuale e suggerire la terapia giusta, anche per l'amore serale. L'importante è che lei non faccia pressing, perché altrimenti l'ansia da prestazione aumenta. E l'evitamento pure.

Pillole di salute

«Mio marito ha la malattia di Parkinson. Gli hanno dato una terapia che lo fa stare meglio, sì, però gli ha anche aumentato molto il desiderio: vorrebbe aver rapporti tutti i giorni, ma io non ce la faccio! E il neurologo non ce l'ha detto!».

C. (Cuneo)

Parlatene con il neurologo curante: l'aumento della spinta sessuale è un effetto collaterale frequente con i farmaci anti-Parkinson, più negli uomini. E può essere obiettivamente molto pesante per la donna, ancor più se aveva già raggiunto la pace dei sensi. A meno che non voglia risvegliare un po' i suoi sensi anche lei.

«L'autoerotismo fa male alle donne? Sono sola, ho 70 anni, e farlo mi dà un po' di gioia in una vita piatta e grigia».

Caterina B (Firenze)

Dal punto di vista medico non ci sono effetti negativi. Anzi, il piacevole rilassamento successivo all'orgasmo aiuta a sorridere e a rilassarsi. Come dice un'amica francese, ginecologa simpatica, che lo consiglia alle pazienti sole: «Il fait du bien, il fait dormir». Fa bene e aiuta a dormire meglio. Buon relax!
