

Autoerotismo over 60: fa male o fa bene?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sono felice di vivere, anche se sto da sola. Per fortuna la cura ormonale che sto facendo da tanti anni mi ha tenuto su di umore e anche di desiderio. Fino ad ora ho cercato di impegnarmi in tante cose, per non ascoltarlo. Ma adesso mi sono detta: perché rinunciare a una piccola gioia che mi piace tanto e mi consola? La vagina non ha occhi, ho pensato. Non si accorge se la cerca un giocattolo, invece che un uomo vero. E infatti non si accorge e io posso avere un piacere fisico che non pensavo più possibile alla mia età... perché ho quasi 68 anni. Ho però una preoccupazione. Questo piacere tardivo, in questo modo, potrebbe farmi male? Grazie di cuore!».

Rita G. (lettera firmata)

La rassicuro subito, gentile signora. L'autoerotismo, in sé, è un modo sano per dare gioia al nostro migliore amico e alleato, il nostro corpo, e a noi stesse. La terapia ormonale facilita la risposta fisica, mantiene elastici i tessuti e la risposta genitale agli stimoli sessuali e anche il desiderio, come lei ben racconta. Dal punto di vista medico, in situazioni come la sua, non ci sono motivi di preoccupazione, né di inquietudine. Con alcune eccezioni, che è corretto indicare ma che non ci sono nel suo caso. L'autoerotismo può essere meritevole di attenzione clinica se diventa ossessivo ed esclusivo, per problemi di relazione nella vita reale. Aspetto questo più frequente negli uomini, spesso giovani. E se si usano oggetti che possano ferire. Esclusi questi due aspetti, è un comportamento naturale. Per viverlo bene, in salute fisica ed emotiva, sono importanti due aspetti: primo, che il desiderio sia luminoso e le fantasie adeguate ad accendere il corpo con una divertita complicità; secondo, che vengano superati i sensi di colpa, o antiche e immotivate preoccupazioni, così da evitare che un retrogusto amaro possa turbare una piccola oasi di felicità.

Ha fatto bene a scrivermi. Anche questo piacere tardivo, così riservato e così segreto, può far bene perché libera nel corpo e nella mente molta ossitocina: ormone prodotto dal cervello nel momento dell'orgasmo che regala un rilassamento profondo, molta soddisfazione fisica, e migliora nettamente anche la qualità del sonno. Una mia collega francese, ginecologa simpatica e pragmatica, lo consiglia serena alle signore che cura per la menopausa, se non hanno rapporti, concludendo serafica: «Il fait du bien, il fait dormir». Fa bene e aiuta a dormire.

Pillole di salute

«Mia moglie la segue da decenni, perché lei dà ottimi consigli alle donne. E a noi uomini chi pensa? L'urologo pensa solo alla prostata, al cancro alla vescica e ai problemi di erezione. E il resto?».

Mario C.

Ho un'ottima notizia: uomini e donne hanno in comune 45 cromosomi su 46. I fondamentali della

vita sono gli stessi. Il 46° cromosoma, X o Y, determina il sesso al concepimento e le differenze tra uomo e donna che ben conosciamo.

In concreto, per esempio, tutti i consigli relativi allo stile di vita sono efficaci su uomini e donne, bambini, adulti e anziani. Già seguendo quelli può tenersi in super forma. Poi lo specialista di riferimento la aiuterà sui quesiti maschili specifici.

«Perché non ho più desiderio (per mio marito) e la notte faccio sogni erotici?».

Liana

Perché Morfeo, il dio del sonno, è un simpatico alleato della nostra energia vitale e sessuale, fin dalla pubertà. E' un po' birbante, in verità. Pensa Morfeo: «Non hai più desiderio per tuo marito, tesoro? E allora?! Sì, hai ragione, è un gran peccato. Guarda, t'aiuto io!». Detto fatto.

Sostiene Morfeo: «Se dal punto di vista fisico tutto funziona, se gli ormoni ci sono, se sei in salute, e la voglia fisica in sé ci sarebbe, ma è "con lui" che non gira, ci penso io a renderti felice». E subito prepara silenzioso un bel film erotico, da gustare durante la fase di sonno con sogni, con tanto di eccitazione fisica, a volte fino all'orgasmo. Un regalo da ascoltare, tuttavia. Per scegliere come rilanciare il desiderio nella vita reale. E come, perché e con chi continuare, nella strada della vita.
