

Solitudine e autoerotismo: non ci sono rischi per la salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 67 anni, vivo sola da tanti anni. Le scrivo per un problema delicato, per il quale ho pudore a parlare con il mio medico di famiglia. Sui giornali si parla sempre di sessualità dei giovani e delle coppie, mai dei problemi delle persone che vivono sole. Io sono una di queste. Una sera ho visto in TV un film romantico che mi è piaciuto molto. Mi ha dato un po' di malinconia perché mi ha fatto ricordare una bella storia d'amore della mia giovinezza. Quella notte mi è capitato di svegliarmi durante un sogno molto eccitata e mi sono aiutata da sola. Ho provato tanta gioia ma anche tremendi sensi di colpa, dopo, per le possibili conseguenze sulla mia salute. Può questo comportamento causarmi dei danni, come mi hanno insegnato da giovane? Quali possono essere le conseguenze negative dell'autoerotismo dal punto di vista medico? Può un film agire sui sogni in modo così diretto?”.

Enrica F. (Pordenone)

Sì, gentile signora Enrica, è proprio così. I film, e più in generale le immagini che noi cogliamo sul video, possono colpire profondamente il nostro inconscio. Tanto più se sono ad alto contenuto emotivo, e se fanno risuonare in noi le corde più segrete del bisogno d'amore, di romanticismo, di bellezza dei sentimenti, di giovinezza. Se soddisfano cioè il nostro bisogno di sognare ancora, e di rivivere le emozioni poetiche dell'innamoramento, come è successo a lei. E' vero: queste immagini, questi film, possono darci malinconia, ma anche riaprire la porta della grande stanza della mente in cui l'inconscio ha archiviato le immagini belle e luminose della nostra vita. Può allora succedere, anche dopo anni di silenzio del corpo, che l'inconscio ci riproponga sullo schermo notturno e segreto dei nostri sogni proprio quel tema del film che ci ha colpiti. A volte subito, come è successo a lei, a volte anche a distanza di settimane o mesi.

Perché non si parla mai della sessualità delle persone sole?

Ha ragione: la sessualità delle persone sole è un tema in genere molto trascurato. Per questo la ringrazio per la sua lettera, perché mi permette di approfondire i molti aspetti dell'intimità con se stessi, che di certo interessano molte altre lettrici (e lettori) che come lei vivono in solitudine. Persone che, per educazione e per giusta aspirazione affettiva, potrebbero avere un'intimità sessuale solo con una persona amata. Si trovano allora di fronte ad un difficile bivio. Da un lato, accettare una castità non scelta, via più facile per chi abbia una formazione e un'educazione religiosa, più difficile per chi non possa o non riesca a sublimare le proprie pulsioni e i propri desideri erotici, inibendoli dal punto di vista fisico. Dall'altro, assecondare con dolcezza questo momento di intimità con se stessi, quando succeda, cogliendone in serenità il significato di consolazione emotiva.

Quali rischi ci sono per la salute?

Non c'è nessun rischio quando l'autoerotismo sia la saggia mediazione tra una solitudine non desiderata e la comprensibilissima non disponibilità ad accettare occasionali rapporti senza amore. Anzi, in questi casi questo comportamento affettuoso con se stessi ha un significato antistress: innanzitutto, ci acquieta tanto da favorire il sonno. Questo succede perché l'orgasmo, anche nella donna, e a tutte le età, favorisce il rilassamento da tensioni fisiche e psichiche accumulate durante il giorno. Comporta infatti il rilascio di ossitocina, un neormone, che dà un piacevole senso di appagamento e rilassamento, e di endorfine, che sono le nostre molecole della gioia. L'orgasmo abbassa la pressione arteriosa, rilassa la muscolatura, ci regala insomma un senso di benessere profondo, soprattutto se si accompagna a fantasie poetiche, a bei ricordi, a emozioni e affetti che ci hanno dato gioia, anche se si è da soli. Per il nostro cervello, sono infatti la motivazione al comportamento sessuale, e le emozioni e i sentimenti che lo sottendono, i fattori più importanti nel determinarne il significato. Pensi che ben il 32 per cento di un vasto campione di donne americane di ogni età utilizza l'autoerotismo come facilitatore di un buon sonno!

Davvero non fa male?

Dal punto di vista scientifico non sono mai stati documentati effetti negativi dell'orgasmo sulla salute, nemmeno nell'autoerotismo. I giudizi di questo tipo sono sempre nati da considerazioni di ordine religioso: le minacce per la salute erano utilizzate in passato per rinforzare la regola morale, e renderla più convincente.

Il discorso, naturalmente, cambia per la masturbazione compulsiva, in cui la ricerca di orgasmi ripetuti si associa in realtà a un disturbo di tipo ossessivo: qui il problema non è la masturbazione, ma il più serio disturbo mentale che sottende questo comportamento e che va curato adeguatamente a livello farmacologico e psicoterapeutico. Ma non è certamente il suo caso, gentile amica. Stia serena e aiuti il suo inconscio con immagini belle e ricordi d'amore, per essere felice ancora a lungo, anche nei sogni.

Prevenire e curare – Come avere sogni più belli

L'inconscio, il regista notturno che scrive il copione e la scenografia dei nostri sogni, si ispira moltissimo agli eventi diurni, sia in forma di esperienze ed emozioni, sia in forma di immagini, suoni, profumi e sensazioni che colpiscono i nostri sensi. Per avere sogni più appaganti, emotivamente e fisicamente, può essere utile:

- proteggere la qualità e quantità del sonno;
- di sera evitare gli alcolici e fare pasti leggeri;
- evitare le discussioni serali;
- evitare film e immagini violente;
- leggere qualche pagina di un buon romanzo, o una poesia;
- ascoltare la musica preferita, purché rilassante;
- preferire film romantici, d'ambientazione o d'azione, a seconda del temperamento;
- prima di addormentarsi, anche nei giorni difficili, ricordare un momento felice.