

## Il piacere fisico aiuta a dormire meglio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Gentile Professoressa, ho 70 anni e sono vedovo da cinque. Dopo la morte di mia moglie non ho più frequentato nessuna donna e, anche sul piano sessuale, a poco a poco mi sono acquietato. Da qualche tempo però, mi capita una cosa strana e imbarazzante. A volte, di notte, mi sveglio molto eccitato, anche se non mi pare, lì per lì, di fare sogni particolarmente “spinti”. Un mese fa, però, non ho resistito alla tentazione e mi sono aiutato da solo, finendo per provare un orgasmo molto forte. Dopo di che mi sono addormentato come un bambino, come da tanto tempo non mi capitava! Il mattino, però, sono stato assalito dai sensi di colpa: vede, io sono una persona all’antica, e mi è stato insegnato che la masturbazione fa male alla salute, a qualsiasi età. Ma che cosa c’è di vero in queste affermazioni? E poi, perché dopo ho dormito così bene? Esiste un collegamento fra orgasmo e qualità del sonno? A volte ho la tentazione di riprovarci, non tanto per il piacere in sé ma proprio per potermi fare una bella dormita, ma poi gli scrupoli mi bloccano...”.

Giovanni M. (Piacenza)

Gentile signor Giovanni, lei pone un quesito molto interessante. Le rispondo volentieri, perché le evidenze scientifiche sul rapporto fra sonno e orgasmo – un tempo poco studiato – stanno crescendo rapidamente. Oggi sappiamo che il piacere può effettivamente favorire il riposo, per molteplici ragioni. Da un lato, allenta le tensioni fisiche e psichiche accumulate durante il giorno. Dall’altro, provoca il rilascio nel cervello di tre importanti sostanze:

- l’ossitocina: un neuroormone che dà un piacevole senso di appagamento e rilassamento;
- la vasopressina: nell’uomo è prodotta in maggiori quantità rispetto alla donna, modula il senso di appartenenza e di possesso sessuale, oltre a dare sensazioni di benessere;
- le endorfine: vere e proprie “molecole della gioia” che, in sinergia con l’ossitocina e la vasopressina, rinforzano la sensazione di benessere.

E' solo questione di sostanze chimiche? I sentimenti non contano nulla?

Certo che contano: se l’orgasmo è vissuto durante un rapporto desiderato con la persona amata, i suoi effetti biologici si arricchiscono di aspetti affettivi che migliorano ulteriormente il senso di benessere e la capacità di abbandono, a sua volta preziosa alleata di un sonno profondo e ristoratore. La base neurobiologica resta fondamentale, tant’è vero che – come dimostra la sua stessa esperienza – anche un orgasmo solitario può produrre effetti molto evidenti. E questo vale anche per le donne: una ricerca americana, condotta su 1866 signore statunitensi, ha dimostrato che ben il 32 per cento utilizza l’autoerotismo per dormire meglio! Quindi la sua esperienza non è affatto insolita, né limitata al sesso maschile.

La masturbazione non fa male alla salute?

Assolutamente no. Non sono mai stati documentati effetti negativi al riguardo. 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. Tuttavia, ripeto, nessun rischio reale è mai stato dimostrato dal punto di vista scientifico. 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.

Perché mi sveglio così eccitato?

L'eccitazione spontanea notturna è frequente sia nelle donne, sia negli uomini, in coincidenza con le fasi di sonno con sogni, caratterizzate da rapidi movimenti oculari (sonno REM, da Rapid Eye Movements), circa tre-quattro volte per notte. Nella donna, l'eccitazione si traduce in lubrificazione vaginale e congestione clitoridea; nell'uomo provoca l'erezione. In genere non ne siamo consapevoli. Tuttavia, quando l'eccitazione è molto intensa – e indipendentemente dal contenuto del sogno, come lei giustamente osserva – può addirittura svegliare la persona, che sente allora un impulso del tutto naturale ad assecondarla fino all'orgasmo. L'intensità dell'eccitazione può dipendere da un lato dalla lunga astinenza, dall'altro dal fatto che stimoli erotici, anche subliminali, ossia non percepiti consapevolmente, possano sollecitare la nostra parte inconscia che di notte elabora poi gli stimoli percepiti durante il sonno con sogni.

In sintesi, gentile signor Giovanni: stia tranquillo. Il corpo è il miglior amico che abbiamo, e un po' di "coccole" prima di addormentarci, o anche in piena notte, se sono desiderate, possono acquietarlo e rasserenarlo. A tutte le età, e anche se si è da soli. Lo si è poi molto meno, se durante l'autoerotismo si pensa con affetto a una persona amata.