

# EROS

## La terapia

Contro il raffreddore, c'è un nuovo rimedio: raggiungere il piacere sessuale. E funziona anche per molti altri disturbi. Non ci credete? Provare vale comunque la pena!

di ALICE LUCIANI

**A**umenta la capacità di difendersi dalle malattie. Aiuta a vincere l'insonnia. Tiene lontana la depressione. Protegge persino dal diabete. No, non stiamo parlando dell'ultimo ritrovato scientifico in campo medico, ma dell'orgasmo. Perché sempre più ricerche confermano gli effetti benefici del piacere non solo sulla psiche, ma anche sul corpo. **Volete una prova? Noi ve ne diamo addirittura sette, serissime. Sette buoni motivi per fare l'amore.**

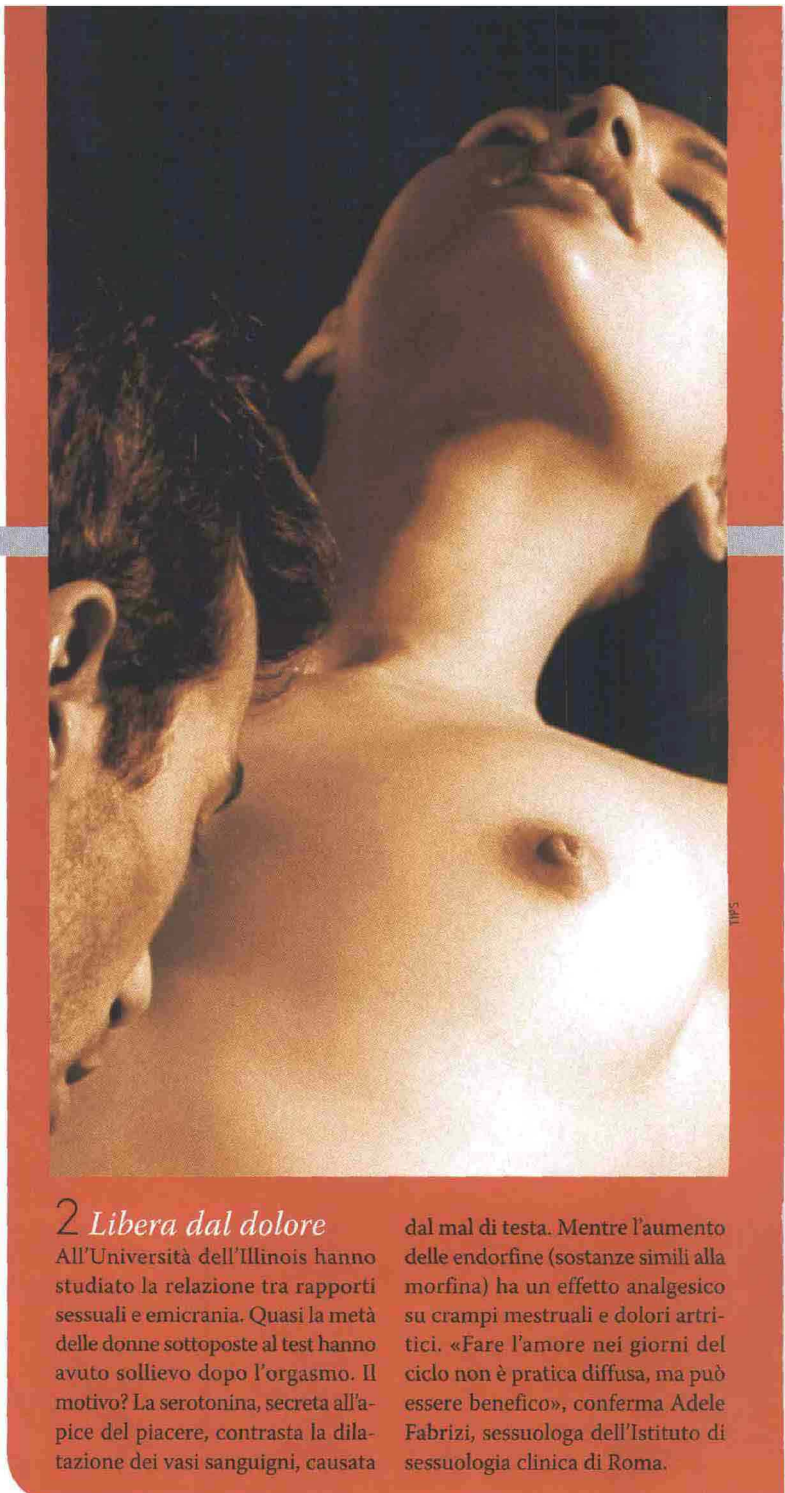
### 1 Rinforza le difese immunitarie

Secondo il ricercatore svizzero Manfred Schedlovsky, avere almeno due rapporti a settimana migliora il sistema immunitario. Il suo studio evidenzia che fare l'amore e baciarsi appassionatamente fa aumentare il numero dei fagociti, le cellule che rafforzano le difese dell'organismo. La ricerca del neuroimmunologo svizzero ha registrato una crescita del 30% dei fagociti durante i rapporti sessuali e un picco del 150% quando si raggiunge l'orgasmo. Con un effetto positivo anche sulle condizioni fisiche generali. Alle stesse conclusioni è arrivato l'immunologo tedesco Peter Schleicher. Che in un'intervista al settimanale *Bild am Sonntag* ha proposto la sua cura anti-raffreddore: piedi al caldo, un multivitaminico al giorno e sesso due volte a settimana.

### 2 Libera dal dolore

All'Università dell'Illinois hanno studiato la relazione tra rapporti sessuali e emicrania. Quasi la metà delle donne sottoposte al test hanno avuto sollievo dopo l'orgasmo. Il motivo? La serotonina, secreta all'apice del piacere, contrasta la dilatazione dei vasi sanguigni, causata

dal mal di testa. Mentre l'aumento delle endorfine (sostanze simili alla morfina) ha un effetto analgesico su crampi mestruali e dolori artrici. «Fare l'amore nei giorni del ciclo non è pratica diffusa, ma può essere benefico», conferma Adele Fabrizi, sessuologa dell'Istituto di sessuologia clinica di Roma.



*Fare l'amore almeno tre volte a settimana riduce del 50% il rischio di problemi al cuore*

### 3 *Ha un effetto anti-età*

Lo sostiene uno studio scozzese, fare l'amore innesca un circolo virtuoso: si è più toniche, perché si fa attività fisica, ci si sente più attraenti e, quindi, ci si cura di più. Risultato? Si è anche più desiderabili. Ma non solo, un'intensa vita sessuale rallenta gli effetti dell'invecchiamento, a livello generale (pelle più distesa e meno rughe grazie a livelli più alti di ossitocina), ma anche "locale". Per la sessuologa canadese Kristina Towill, infatti, «avere regolari rapporti previene la secchezza e la perdita di elasticità dei tessuti». Sarà vero? Per Roberta Rossi, sessuologa romana, sì: «La ginnastica a cui sono sottoposti i genitali durante il rapporto stimola l'afflusso di sangue nella zona e contribuisce a mantenerli in forma».

# del **Orgasmo**

### 4 *È un efficace antistress*

Secondo uno studio dell'Università della Virginia l'ossitocina rilasciata in seguito a carezze intime - e ancor più durante l'orgasmo - porta a uno stato di serenità, benessere e assenza di stress. Conferma una ricerca pubblicata dal *Journal of the American Medical Association*: venti minuti di buon sesso procurano due ore di rilassamento. Aggiunge la sessuologa Adele Fabrizi: «Questa ricerca tiene conto, però, solo dell'aspetto strettamente fisiologico! I benefici psichici, infatti, durano come minimo per un'intera giornata. Il rapporto sessuale infonde allegria, rafforza il legame di coppia, porta a una visione più armonica della vita. E tiene lontana la depressione, soprattutto nelle persone non più giovanissime».

### Ma ci sono anche i falsi miti

La sessuologa Adele Fabrizi sfata tre false credenze sull'orgasmo

\* **Può essere clitorideo**

o **vaginale** In realtà, non è così.

L'orgasmo femminile è solo clitorideo. Molte ricerche hanno provato che il centro propulsore del nostro piacere è il clitoride. Che può essere stimolato indirettamente con la penetrazione.

\* **Tutte hanno il punto G** Esiste, non esiste? Una risposta precisa non c'è. Alcuni ricercatori hanno ipotizzato che il punto G sia un retaggio evolutivo della prostata, che in alcune donne è più evidente.

\* **L'orgasmo è l'obiettivo di un rapporto sessuale** Non è detto che dobbiamo raggiungerlo per forza.

Anzi, fare l'amore con questa finalità può essere una trappola. Perché si finisce per farsi prendere da ansia da prestazione. Uno degli aspetti positivi della sessualità femminile è che il piacere è più legato ad aspetti relazionali che meccanici.

### 6 *È meglio di un sonnifero*

Secondo uno studio americano, l'orgasmo ha effetti positivi sull'insonnia. Merito delle endorfine rilasciate durante il rapporto sessuale, che sono sedative. «Quando il rapporto è appagante, la qualità del sonno migliora», dice la sessuologa Adele Fabrizi. Soprattutto per gli uomini, nei quali l'orgasmo è fisiologicamente seguito da un rapido abbassamento del flusso sanguigno e da un rilassamento immediato. Nei maschi «il sonno irrompe subito dopo l'eiaculazione», scrive Anita Naik nella sua *Guida al sesso* (Morellini), «mentre le donne devono aspettare 20-30 minuti per trovarsi fra le braccia di Morfeo».

### 7 *Funziona come un elisir di lunga vita*

Una volta tanto la comunità scientifica è d'accordo: l'eros è meglio di una polizza sulla vita. «Fare l'amore frequentemente», afferma il dottor David Weeks, ricercatore al Royal Hospital d'Edimburgo, in Scozia, «prolunga la speranza di vita di circa 10 anni». Non basta? Ecco qualche altra buona ragione per concedersi uno svago fra le lenzuola: secondo alcuni medici australiani orgasmi regolari proteggono dal diabete, dall'ipertensione e, grazie alla maggior produzione di adrenalina e cortisolo, stimolano il cervello e, quindi, l'intelligenza (studio della Werner Habermehl di Amburgo). Inoltre, «l'orgasmo dona un cuore sano, riducendo il rischio di malattie cardiache anche del 50%», si legge sempre in *Guida al sesso*. Durante il rapporto, infatti, i battiti sono più veloci e le pulsazioni salgono a 120. Risultato? Maggiore fluidità del sangue e miglior pompaggio (e allenamento) del muscolo cardiaco.

### 5 *Fa bene anche al feto*

«Studi scientifici sulle reazioni dell'embrione durante un rapporto sessuale in gravidanza non ce ne sono», dice Roberta Rossi. «Tuttavia è lecito pensare che l'influsso positivo del buonumore indotto dall'orgasmo, così come le endorfine rilasciate, abbiano un effetto piacevole e tranquillizzante anche sul feto, che "assorbe" gli stati d'animo della madre». Inoltre, sembra che fare l'amore durante il terzo trimestre di gravidanza possa aiutare a partorire entro il termine previsto. Uno studio, infatti, ha preso in esame 1.853 donne incinte fra la ventinovesima e la trentaseiesima settimana: è emerso che chi aveva avuto un rapporto, o un orgasmo senza penetrazione, durante gli ultimi tre mesi, aveva partorito nei tempi previsti, al contrario di chi aveva evitato i rapporti. Quando si è al termine della gravidanza, rapporti sessuali e carezze intime rappresentano una maniera naturale per indurre il travaglio. La prostaglandina contenuta negli spermatozoi, infatti, ammorbidisce la cervice mentre l'ossitocina, liberata dalla stimolazione dei capezzoli, spinge l'utero a contrarsi. Secondo alcuni studi pare, addirittura, che l'orgasmo possa dilatare la cervice di oltre due centimetri.