Carenza di sonno: un killer sottovalutato della potenza sessuale

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sto attraversando un periodo infernale, dormo poco e male, con tanti risvegli. Le erezioni notturne sono ridotte, quelle del mattino scarse e i rapporti deludenti. Quando dormivo bene l'erezione non aveva incertezze. Ho preso il Viagra, senza grandi risultati. Anche i sonniferi non mi aiutano molto. Ora capisco mia moglie, che con le vampate non dormiva più e diceva che senza sonno il sesso, per lei, era "defunto". Perché il buon sonno è così importante per la potenza dell'uomo?».
Mario I.

"Defunto" è un pochino macabro, ma rende l'idea della débâcle. Senza sonno il desiderio annaspa e il corpo non risponde quasi più. Il sonno profondo e ristoratore è un grande regista della salute, anche sessuale, per uomini e donne. Ricarica energia vitale, forza, calma ed efficacia fisica, mentale ed erotica. Migliora il metabolismo, abbassa e regolarizza la pressione arteriosa, riduce l'infiammazione e fa "manutenzione" vascolare.
Sul fronte degli ormoni, il sonno profondo aumenta gli ormoni amici della sessualità, con il testosterone in prima linea, che ha poi il picco massimo verso le 9 del mattino, in uomini e donne. Riduce e normalizza il cortisolo, ormone dello stress, nemico giurato dell'erezione che, insieme con l'adrenalina, sua compagna di allarme e di grane, causa vasocostrizione: ecco perché l'erezione non tiene più né di notte, né di giorno. In più, durante il sonno con sogni, tutto il corpo si allena a mantenere in forma i circuiti sessuali: cerebrali, vascolari, ormonali, genitali, con erezioni valide, essenziali per la procreazione, oltre che per il piacere.
Se si dorme persistentemente poco e male, se lo stress è elevato, ecco che vengono minate le stesse basi biologiche dell'erezione, che diventa debole, incerta e fuggitiva. E più sono minate queste basi, meno efficacia hanno anche farmaci potenti come il Viagra e i suoi fratelli, ancor più se il quadro è peggiorato da sovrappeso/obesità o da un diabete poco controllato (e più grave nei periodi di stress elevato o di insonnia).
Proteggere il sonno, per qualità e durata, e dormire bene è essenziale per vivere meglio, con più energia vitale e maggiore potenza mentale e sessuale. Anche in amore, è saggio ripartire dai fondamentali.

Pillole di salute

«Le donne con bei capelli hanno più desiderio? E' una questione fisica o psicologica?».
Maura F.

Fisica, perché i bei capelli sono un segno millenario di salute biologica, ottima nutrizione, splendente energia vitale e promettente giovinezza. Psicoemotiva, perché i bei capelli aumentano

© 2026 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

la sensualità, l'autostima, la fiducia nella propria bellezza e capacità seduttiva. Sentirsi molto desiderabili aumenta anche il piacere e il gusto di desiderare.

«Sembra che il Papillomavirus infetti solo le donne! A me non risulta che i virus abbiano preferenze per un sesso o per l'altro. O mi sbaglio? Quali problemi può causare agli uomini questo virus? O loro fanno solo gli untori sani?».
Enrica F.

Il punto: virus e batteri non preferiscono un sesso rispetto all'altro. Possono però causare patologie diverse, con differente gravità, a seconda degli organi colpiti. Ed è la diversa gravità e diffusione delle lesioni, anche tumorali, causate dall'HPV ad aver fatto credere, a torto, che il virus colpisca solo le donne. E che gli uomini siano semplici portatori sani o veicoli di contagio (gli "untori" di manzoniana memoria).
L'HPV può invece provocare negli uomini ben tre tipi di lesioni: 1) condilomi genitali (chiamati anche verruche veneree o "creste di gallo"), causati dai ceppi HPV 6 e 11, frequenti in chi ha comportamenti sessuali promiscui e non utilizza il preservativo; 2) carcinomi causati da HPV oncogeni, che colpiscono la mucosa anorettale, il glande, la bocca (orofaringe) e la vescica. Rischio maggiore nei fumatori, perché le sostanze cancerogene contenute nel fumo, che si accumulano in vescica durante la notte, potenziano l'azione pro-tumorale dei virus HPV ad alto rischio oncogeno, come i ceppi 16 e 18 (anche nelle donne); 3) infertilità, il rischio più sottovalutato. L'HPV, che ha un codice genetico a DNA simile a quello umano, si comporta da hacker: entra negli spermatozoi, si integra nel loro materiale genetico e riduce sia la loro motilità sia le possibilità di concepimento spontaneo. Se la fecondazione avviene, il DNA infetto può essere trasferito all'ovocita. Agisce allora come un "cavallo di Troia": riduce la fecondazione o causa aborti spontanei precoci.
Anche per questi motivi, la vaccinazione anti papillomavirus, col vaccino nonavalente, è essenziale per tutti i nostri ragazzi. A ogni età, poi, l'uso del profilattico vale doppio: perché è segno di responsabilità verso la salute della o del partner, e lucida misura primaria di autoprotezione. Ancor più in Italia, Paese di cicogne tardive e di maschi sempre meno fertili.

© 2026 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it