



Roma, 10 marzo 2022 - Quante volte dottore dovrei avere una eiaculazione? Domanda retorica, a sentire gli uomini la risposta potrebbe essere 'il più spesso possibile'. Come dar loro torto? L'orgasmo non è caso definito 'piacere', ma nell'uomo l'eiaculazione ha anche una funzione di salute. Ecco perché esiste un numero di volte che protegge la salute maschile e il ricambio degli spermatozoi.

“È una delle domande più frequenti che rivolgono i lettori del nostro sito e dei social, secondo solo alle domande sulla fertilità - spiega il prof. Salvatore Sansalone, Specialista in Andrologia e Urologia, Università di Tor Vergata, Consulente del Ministero della Salute - Nonostante non esista, ovviamente, un numero ideale scientificamente definito di volte al giorno, alla settimana o al mese. Quello che sappiamo è che una eiaculazione frequente fa bene alla fertilità e alla prostata, tanto da diminuire il rischio di sviluppare un tumore. Per dare una indicazione di massima possiamo dire che un giusto 'ricambio' delle cellule si ottiene con una eiaculazione ogni due giorni e 20 al mese sono ancora meglio, così come stabilito in una ricerca presentata qualche tempo fa al Congresso Europeo di Urologia”.



*Prof. Salvatore Sansalone*

Basta quindi una buona frequenza per scongiurare il rischio oncologico? “Come tutte le strategie di prevenzione la risposta è no - chiarisce Sansalone - Diminuire il rischio non vuol dire eliminarlo del tutto. Rapporti sessuali e masturbazione regolari però sono una pratica che oltre il piacere fa bene alla salute. Alcuni ricercatori hanno eseguito delle interviste sui comportamenti sessuali di un gruppo di 32mila maschi che sono state poi confrontate con l’incidenza di tumore alla prostata negli anni successivi (tra il 1992 e il 2010), allo scopo di definire un numero orientativo, una ventina al mese”.

Che sia ottenuto in un rapporto sessuale o con l’autoerotismo non cambia, quindi anche chi non ha un partner e non vuole cimentarsi in rapporti occasionali, non deve temere. Anche il ‘fai da te’ va bene. Ovviamente non è la stessa cosa del coinvolgimento che si ottiene con il partner, ma la masturbazione non va demonizzata.

I benefici non sono limitati alla prostata ma si estendono alla fertilità mettendo a disposizione seme più ‘fresco’ e quindi meno danneggiato per una eventuale gravidanza senza metterne a repentaglio il numero: un maschio adulto sano produce circa 1.500 spermatozoi al secondo per una quantità media di 5 milioni per ogni eiaculazione.

Anche la castità non deve preoccupare: gli spermatozoi degli uomini che non hanno eiaculazioni vengono eliminati periodicamente per fare spazio ai gameti nuovi. Mentre la frequenza non avrebbe alcuna relazione diretta con i livelli di testosterone circolanti o sul desiderio. Più spesso non significa meglio, almeno non in questo senso e meno non significa non sentirne più il bisogno.

Per spiegare le ‘tempistiche’ di produzione possiamo dire che quando viene prescritto uno spermioγραμμα la preparazione alla raccolta in laboratorio viene fatta 3 giorni dopo dall’ultimo rapporto sessuale o masturbazione, ma non più tardi perché l’esame sarebbe falsato da spermatozoi invecchiati e ‘stanchi’.

Oltre al piacere indubbio e alla protezione dal rischio di un tumore, una attività sessuale ed eiaculazioni frequenti hanno numerosi benefici: rilascio di dopamina, l’ormone della gratificazione nelle ore successive al piacere porta a maggiore motivazione e produttività. L’ondata di ossitocina invece favorisce sia l’attaccamento con il partner che i legami sociali in genere. Migliora anche il sonno e allevia lo stress per lo stato di rilassamento profondo che genera in tutto il corpo.

Come tutte le cose anche questa non deve diventare una ossessione, il sesso e il piacere sono nemici delle programmazioni e delle imposizioni. Nel dubbio il consiglio, da uomo a uomo è ascoltare il proprio corpo e il proprio desiderio. Anche il maschio più virile può avere momenti di stress o stanchezza fisica che interferiscono sul desiderio e la ricerca del piacere, in quel caso, ascoltarsi è corretto.