



*“Mi accade una cosa molto imbarazzante e indesiderata: nei momenti più inopportuni, ho delle erezioni anche se non sto minimamente pensando al sesso. Cosa mi accade e soprattutto perché?”*

### L'erezione

maschile è un meccanismo complesso e delicato, dipendente da innumerevoli fattori, e non sempre si manifesta nei contesti e nei momenti più opportuni.

### L'erezione

è un meccanismo tutt'altro che semplice, che dipende dal sistema nervoso centrale e periferico; può avvenire sia per attivazione dei meccanismi centrali, cioè come risposta a stimoli visivi, olfattivi o a fantasie sessuali, sia per una diretta stimolazione sessuale (il più delle volte si ha la combinazione dei due tipi di attivazione).



*Dott. Marco Rossi*

Durante l'erezione

avvengono diverse modificazioni fisiologiche nel corpo, ma le più evidenti sono proprio l'ingrossamento e l'indurimento del pene, causati dal sangue che affluisce nei corpi cavernosi e nel corpo spongioso, indispensabili perché possa avvenire la penetrazione.

Fin qui, ho

spiegato come funziona la 'classica' erezione che si manifesta in presenza del partner. Ma come funziona, invece, l'erezione involontaria? Si stima, infatti, che durante il giorno un uomo abbia in media 9-11 momenti di erezione; di certo non avvengono tutte all'interno della camera da letto!

L'erezione

involontaria può essere legata sia a stimoli intimi e sessuali di tipo visivo, uditivo o olfattivo, ma può essere anche semplicemente legata a meccanismi fisiologici del tutto indipendenti dalla volontà maschile. Come, ad esempio, l'erezione mattutina è legata al picco del livello di testosterone.

L'erezione involontaria è molto importante e salutare per esempio, quando accade di notte (note anche come tumescenza peniena notturna). Si tratta di un'erezione spontanea, che si

manifesta in corrispondenza delle fasi REM (in media, in un sonno di durata normale, si susseguono 3 o 4 fasi REM).

Non si

conosce ancora perfettamente il meccanismo che sta dietro a questo turgore involontario notturno, che accomuna giovani e meno giovani, uomini con una vita intima soddisfacente e single.

L'erezione

è una sorta di allenamento, volto a mantenere il pene in salute e 'allenato'. L'erezione maschile permette infatti di ossigenare i tessuti e di far fare esercizio ai muscoli del pene, assicurando che il meccanismo funzioni poi anche in stato di veglia. Tant'è che se l'erezione notturna dovesse mancare, è il caso di contattare uno specialista.

Un'altra

possibile tipologia di erezione, non solo involontaria ma anche del tutto indesiderata, è il priapismo.

C'è davvero poco di desiderabile nell'aver il pene eretto e dolente per addirittura ore! Questa situazione si chiama in termine medico "priapismo" ed è una condizione patologica che può portare a conseguenze anche molto gravi. Anche in questo caso il turgore è slegato dal desiderio o dall'eccitazione, ed è anzi spesso collegato a una forte dolore. Abuso di alcol, droghe o farmaci per la virilità, ma anche malattie cardiocircolatorie o la rottura o l'ostruzione di un'arteria cavernosa possono provocare il priapismo.

È importante

non provare nemmeno per sbaglio ad 'approfittare' di questo turgore a scopi sessuali: una corsa al pronto soccorso è la scelta migliore!