Cefalea all'orgasmo: un segnale d'allarme da non sottovalutare

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

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Una fitta intensa e improvvisa, in mezzo alla testa, nel momento dell'orgasmo. Un dolore molto forte, che resiste agli analgesici, e si attenua lentamente solo nei giorni successivi, per poi ripetersi sempre in coincidenza con il rapporto sessuale. Sino quando la donna (o l'uomo), per timore di ulteriori complicanze, finisce per astenersi da ogni forma di intimità. Sono i sintomi della cefalea post-orgasmo, una condizione che colpisce circa l'1% della popolazione (ma l'incidenza è molto maggiore in chi fa uso di cocaina e altre droghe eccitanti): viene normalmente scatenata da una crisi ipertensiva e non va assolutamente sottovalutata, perché può essere la spia di patologie cardiovascolari anche molto gravi. E' quindi opportuno – soprattutto in caso di eventi ripetuti – rivolgersi al cardiologo di fiducia per una verifica della pressione sanguigna (anche nelle 24 ore, con una tecnica denominata "Holter pressorio") e della salute cardiovascolare complessiva.

E' vero che esistono diversi tipi di cefalea post-orgasmo? Sono sempre e comunque il segnale di qualcosa di preoccupante? Perché lo stress e le droghe eccitanti ne aumentano l'incidenza? Come si può prevenire il disturbo?

In questa intervista illustriamo:

- la differenza fra cefalea "benigna", che – dolore a parte – non si associa a nulla di grave (ma segnala comunque uno stato di affaticamento), e cefalea "maligna", che è la spia di una vulnerabilità dei vasi cerebrali a emorragie per crisi ipertensive;
- la necessità di sottoporsi, in caso di crisi ripetute, a una valutazione cardiologica completa (eventualmente anche con una risonanza magnetica nucleare, per accertare la presenza di danni cerebrali);
- perché lo stress cronico tende ad aumentare la pressione minima ("diastolica") e a favorire l'insorgenza di accidenti cardiovascolari;
- i tre tipi di cefalea associati all'orgasmo: ottundente, posturale ed esplosiva (che più deve allertare su un possibile rischio di emorragia cerebrale);
- come le droghe eccitanti (cocaina, anfetamine, ecstasy) siano causa frequente di cefalee acute ed emorragie cerebrali, durante i rapporti sessuali, anche nei giovani e giovanissimi;
- la possibilità – nel breve termine e sempre su prescrizione medica – di assumere un farmaco anticefalea prima del rapporto, per ridurre il rischio che il problema si ripeta e vivere serenamente l'intimità;
- come prevenire o eliminare il disturbo agendo sui fattori di rischio: peso corporeo e colesterolo nella norma; alimentazione equilibrata; pochissimo alcol e niente fumo; movimento fisico quotidiano (purché non agonistico); yoga o training di rilassamento; sonno regolare (almeno otto ore per notte); controllo del diabete, se presente.