

## Depressione: come curarla senza spegnere il desiderio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho un problema molto serio. Con il lockdown e la cassa integrazione mi è venuta una brutta depressione. Sono aumentata di peso (8 chili in 6 mesi!) e mi sento molto in crisi. La psichiatra mi ha prescritto una cura con antidepressivi. Da due mesi sto meglio, almeno sul fronte dell'umore. Purtroppo ho il desiderio sotto i piedi, e l'orgasmo è bloccato del tutto. La dottoressa dice che è necessario continuare la cura perché la depressione era proprio brutta. Però tra un po' mi salta anche il matrimonio. Mio marito dice che non ne può più di una moglie che a 40 anni è meno sexy del materasso (testuale). Cosa mi consiglia?”.

Elisa M. (Rimini)

Cara Elisa, condivido con la sua psichiatra la priorità di curare bene la depressione. Al tempo stesso, capisco bene la sua urgenza di trovare una soluzione che l'aiuti a ritrovare il piacere sia nel rapporto con il suo corpo, recuperando il peso forma, sia il desiderio e l'orgasmo perduti.

Partiamo dai fondamentali. Visto che adesso il suo umore va molto meglio, inizi a fare attività fisica tutte le mattine. Almeno un'ora di passeggiata veloce, se può anche in riva al mare, visto che abita a Rimini, e dieci minuti di stretching e respirazione profonda, diaframmatica. I vantaggi sono molti, anche per la sessualità. L'attività fisica aumenta il metabolismo, migliorando l'utilizzo periferico dell'insulina. Questo l'aiuterà a perdere peso e a rimettersi in forma. Si sentirà molto meglio, più tonica e scattante, più bella e più sicura di sé. Piacersi è uno dei pilastri del desiderio: sia per sentirsi più desiderabili, sia per sentirsi più attivi e seduttivi nel gioco d'amore, che nella coppia stabile necessita di molta più vivacità e varietà per non finire asfissiato, soprattutto dopo mesi di chiusure forzate in casa. Inoltre l'attività fisica migliora l'umore, il desiderio e l'eccitabilità mentale. Ma può anche contribuire a facilitare l'eccitazione genitale, come ha dimostrato Cindy Meston, una psichiatra americana, e l'orgasmo. Eviti l'alcol, che affoga ancor più il desiderio, e il fumo; e preferisca cibi sani, che abbassano l'infiammazione generale responsabile sia del malessere, sia della depressione. Questo consentirà alla sua psichiatra di ridurre gli psicofarmaci, continuando con una dose di mantenimento che non blocchi l'orgasmo.

Sul fronte specifico dei farmaci, ci sono altre possibilità, da valutare sempre insieme alla sua psichiatra. La prima è sostituire l'antidepressivo che lei sta utilizzando con il bupropione, una sostanza che pur avendo un'attività positiva sul tono dell'umore colpisce meno la sessualità (per dirle, il 2% dei pazienti trattati con bupropione ha problemi sessuali contro l'82% dei quelli che assumono il citalopram). La seconda, solo se la sua psichiatra è d'accordo, è sospendere la terapia nel week-end, per avere una migliore risposta almeno due giorni la settimana. La terza è assumere prima del rapporto una compressa di sildenafil (il famoso Viagra) o dei suoi cugini, il vardenafil o il tadalafil. Due studi americani, condotti da psichiatri i cui pazienti – donne e uomini – lamentavano il suo stesso problema, hanno riscontrato un recupero significativo dell'orgasmo grazie a questa associazione farmacologica con farmaci vasoattivi. In tutti i casi, il giudizio clinico della sua psichiatra, che conosce bene lei e la sua storia, è indispensabile.

---

---

Prevenire e curare – Il testosterone amico dell'orgasmo

Su prescrizione medica, e con contraccezione sicura (pillola, cerotto, anello contraccettivo, spirale), un buon aiuto è dato dalla pomata locale di testosterone (vegetale o propionato). Dopo tre mesi di terapia molte signore notano un aumento dell'eccitazione genitale, della lubrificazione e dell'orgasmo. Ancor di più se l'amico testosterone è associato a regolare attività fisica.

---

---