

## Testosterone, amico del piacere e della voglia di vivere

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 58 anni e da 6 faccio la terapia ormonale sostitutiva con i soli estrogeni, perché a 52 anni mi hanno tolto utero e ovaie per fibromi. Siccome ho letto sul suo sito quanto sia importante il testosterone per un “vestito ormonale su misura”, qualche mese fa l’ho chiesto alla mia ginecologa che me l’ha prescritto in pomata “galenica”. Non solo mi sento molto meglio, come energia, forza fisica, voglia di fare e buonumore, ma l’altra notte ho avuto un orgasmo magnifico che da 10 anni non avevo più. Sono separata, vivo sola, ma quel piacere mi ha dato un’allegria che non le dico! Come se la vita fosse tornata a sorridermi. Grazie, davvero grazie per quello che fa per noi donne!”.

Federica L. (Trieste)

Gentile signora, sono proprio felice di sentire il suo entusiasmo! Dopo la menopausa, una terapia ormonale ben fatta è davvero un aiuto formidabile per sorridere alla vita, soprattutto se unita a stili di vita sani e a giornate attive fisicamente e mentalmente.

Giustamente lei sottolinea che il testosterone, aggiunto alla terapia con soli estrogeni, perfetta perché nelle donne senza utero il progesterone o i progestinici non servono, le ha dato una marcia in più. Il testosterone (propionato o di estrazione vegetale) in crema galenica, applicato sui genitali in minima quantità, migliora l’attività dei corpi cavernosi clitorideo e bulbovestibolare, strutture neurovascolari specializzate da cui dipende l’eccitazione genitale fino all’orgasmo.

A dosi più elevate, se viene assorbito a livello sistemico, il testosterone arriva al cervello dove migliora i livelli di dopamina, il neurotrasmettitore che coordina l’estroversione, la voglia di fare, l’energia vitale, il desiderio di conoscere, di sedurre, di piacere, di amare.

Quando l’effetto genitale e cerebrale sono in sintonia, ecco che la donna, anche dopo la menopausa, dopo due-tre mesi di terapia, può riemergere dalle nebbie del desiderio e del torpore fisico, e riassaporare un piacere magnifico, che molte temono perduto per sempre.

«Ma se una donna è sola, a che serve? Le viene solo la malinconia!”, pensa qualcuna. In realtà il testosterone migliora anche il “profumo di donna” perché aumenta la sintesi e la liberazione di “feromoni”, sostanze invisibili ma sessualmente molto attraenti che aumentano la sua desiderabilità fisica, ancor più se la donna è curata e in forma. In più, perché non apprezzare anche il piacere notturno a sorpresa? Come lei dice giustamente, gentile Federica: «Mi ha dato un’allegria che non le dico». E aggiungono i francesi, che di piacere se ne intendono: «Il fait du bien, il fait dormir». Invece di un sonnifero, un bell’orgasmo concilia anche un buon sonno. Pourquoi pas?

---

Prevenire e curare - Il testosterone è amico del desiderio e del piacere anche nelle donne

- È prodotto dall’ovaio, con un picco all’ovulazione, e dal tessuto adiposo

- La produzione è massima a 18 anni, quando il desiderio nelle donne va a mille
- Si riduce progressivamente con l'età: a 50 anni la donna ha già perso il 50% del testosterone totale, anche se l'ovaio ne produce ancora un po' dopo la menopausa
- Se le ovaie sono asportate, viene a mancare l'80% del testosterone

Ecco perché la terapia ormonale sostitutiva dovrebbe includerlo, soprattutto se la donna vuol sentirsi ancora sessualmente viva!

---

---