Masturbazione femminile e testosterone genitale, dopo la menopausa

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

«Ho 56 anni, sono single. Avevo una menopausa con tanti sintomi. La ginecologa mi ha prescritto la terapia ormonale sostitutiva e, siccome avevo un inizio di lichen e prurito genitale, mi ha dato anche una pomata al testosterone. Il prurito è scomparso. In più, con mia sorpresa, ho avuto qualche sogno erotico, con un desiderio che non avevo da anni. Qualche volta mi sono anche masturbata, con un piacere che avevo dimenticato. Mi vergogno però a parlarne alla mia ginecologa. La masturbazione può far male, alla mia età? E' la TOS o il testosterone che mi ha fatto tornare il desiderio?».
Enrica

La masturbazione è un gesto normale, di soddisfazione e conforto, soprattutto quando nasce da un desiderio ritrovato, gentile signora. Il nostro corpo è il nostro migliore amico e, se il desiderio rinasce, può attivare anche piacevoli sogni erotici: perché non dargli un po' di piacere?
Il merito è in parte della TOS, che rimette in equilibrio i quattro dipartimenti fondamentali del cervello: il neurovegetativo, regalando sonni e sogni; l'affettivo, con miglioramento dell'umore; il cognitivo, con pensieri più limpidi; e perfino il motorio, con miglior energia fisica e muscolare.
Il testosterone in pomata galenica, applicato sui genitali, ci mette del suo: migliora il lichen sclerosus vulvare, una patologia autoimmune; rimette in forma i corpi cavernosi genitali, vasi specializzati da cui dipendono l'eccitazione sessuale e la formazione della "piattaforma orgasmica"; e regala orgasmi tanto più intensi quanto più i tessuti genitali ringiovaniscono, proprio grazie alla sinergia fra TOS e testosterone. Quest'ormone così amico delle donne (e così trascurato nella pratica clinica) migliora anche la salute e l'efficienza delle fibre nervose genitali e perfino il tono dei muscoli del pavimento pelvico, da cui dipendono la componente motoria del riflesso orgasmico e parte della sua intensità.
Dare al corpo un po' di gioia notturna ha effetti benefici su molti fronti. Per esempio: durante un buon sonno con sogni, il corpo si mette sotto il comandante dei tempi di pace, il sistema nervoso parasimpatico, che facilita la vasodilatazione, la congestione e l'eccitazione genitale. Il raggiungimento di orgasmi intensi e gratificanti aumenta l'amica ossitocina, neurormone dalle molte virtù: è lei che migliora la qualità del sonno, potenziando i benefici ottenuti con la TOS, mentre ottimizza l'umore, riduce l'ansia e il senso di solitudine, soprattutto se l'autoerotismo è vissuto come un regalo. L'ossitocina migliora anche l'efficienza del sistema immunitario.
La masturbazione, in uomini e donne, diventa negativa se è ossessiva. E se indica una difficoltà o incapacità a stabilire relazioni affettive e sessuali con altre persone. Occasionale, è un gesto d'amore per il nostro corpo, l'amico che ci accompagna per tutta la vita. I colleghi francesi sintetizzano così il significato dell'autoerotismo: «Il fait du bien, il fait dormir». Fa bene, e aiuta a dormire. Più serena.

Pillole di salute

«Le vampate dipendono solo dalla menopausa?».

Alberta T.

No, la carenza di estrogeni è la causa più frequente. Tuttavia possono essere scatenate anche dall'ipotiroidismo, da controllare soprattutto se non rispondono alla terapia ormonale sostitutiva.