

Ho voglia d'innamorarmi ancora: c'entrano gli ormoni?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 58 anni, una vita serena, un matrimonio affettuoso, due figli grandi, bravi ragazzi. Però umore in grigio, stanca al mattino, ruggine nel cervello, vecchia dentro. Ho iniziato la terapia ormonale che lei tanto raccomanda e la crema al testosterone. Confermo: tempo tre mesi, l'umore è tornato sereno, come se fossi uscita dalla nebbia, il cervello limpido, sonno profondo, come da anni non ricordavo. Tutto benissimo? No, cara dottoressa, no! Mi è comparso un effetto collaterale pazzesco: ho voglia di innamorarmi, come una ragazzina. Non voglio tornare alla vita in grigio, ma questa vita a colori come faccio a viverla senza rovinare la mia bella famiglia? Quanto conta la chimica degli ormoni e quanto conta il resto?».

M.C. (Modena)

Gli ormoni ci regalano una parte preziosa dell'energia vitale dell'età più giovane, gentile signora. Ridanno al corpo quella musica biologica, fisica, che ci aiuta a iniziare la giornata con occhi luminosi, ancor più se la valorizziamo con buoni stili di vita. E' poi la donna a scegliere quale direzione dare a quell'energia, a quella seducente "voglia di innamorarsi".

Saggiamente lei ha già scelto di non rovinare la sua bella famiglia, privilegiando la qualità di amore e di stima che la lega a suo marito, e l'affetto per i vostri due bravi figli. Tuttavia la "voglia di innamorarsi" ci dice qualcosa di più profondo. Basta guardarsi dentro: è il primo segnale che molti uomini e donne avvertono quando la vita, serena e tranquilla (in sé già una grande fortuna), diventa, o viene percepita, come "troppo" tranquilla, prevedibile, abitudinaria, noiosa. Ed ecco l'umore in grigio, ancora più grigio, certo, se mancano gli ormoni, quasi una depressione sotto soglia. Quando ridiamo al corpo la musica ormonale perduta, ecco il bisogno di sognare, di essere felici, di dare un'impennata alla propria vita, proprio attraverso l'innamoramento, quanto più prima ci si sentiva grigi. Non a caso è uno "stato nascente" dell'anima e del cuore, un anti-age formidabile, perché torna a farci svegliare con quella stuzzicante domanda: «Cosa mi succederà di bello oggi?». Col rischio, tuttavia, di proiettare questo bisogno di innamorarsi sul primo "indossatore di sogni" che si incontra (lui o lei che sia); e che nel breve periodo ci consente, a livello inconscio, di realizzare il nostro sogno di risentirci vive. Al prezzo tuttavia di delusioni più o meno cocenti, con il rischio di bruciare quanto di più prezioso ha costruito.

Meglio dunque coltivare il mondo delle fantasie, dove anche l'autoerotismo ha un suo posto felice, a meno di non incontrare davvero un grande amore. E magari quel bel profumo di donna, fatto di feromoni regalati dal testosterone, potrebbe risvegliare il desiderio di suo marito, se le facesse piacere. Al contempo è giusto dare vita a qualche altro sogno nel cassetto, per realizzare una parte di sé che per molte ragioni è rimasta silenziosa, avendo privilegiato la cura della famiglia. Per alcune donne quel sogno è rimettersi a studiare, per altre iniziare uno sport a lungo desiderato, per altre ancora aprire un'attività.

Lo stato nascente, il coltivare un nuovo progetto che le permetta di realizzare una parte

importante di sé che era rimasta chiusa nei sotterranei dell'anima, può essere la risposta più appagante e costruttiva alla sua voglia di innamorarsi della vita, anche nel lungo termine. Con la luce, l'energia e il profumo di donna che gli ormoni le hanno regalato.

Pillole di salute

«Può il Viagra funzionare con una donna e con un'altra no?».

M.R. (Arezzo)

Sì, il Viagra e i suoi fratelli sono farmaci utili, ma non onnipotenti. Quando l'ansia da prestazione è eccessiva, perché si è molto presi da una donna e si teme di deluderla, l'impennata di adrenalina provoca una vasocostrizione così forte da ridurre l'afflusso di sangue, con una difficoltà a ottenere l'erezione, e aumenta il deflusso, con "fuga venosa", riducendo anche la capacità di tenuta.

«Ho 55 anni. Per un tumore al seno ho fatto la mastectomia e messo le protesi. Continuo ad avere vampate che non mi fanno dormire. Al mattino sono uno straccio. Ma che vita è? Cosa faccio?».

Lina C.

La comprendo bene! Ho una buona notizia per lei: un nuovo farmaco, disponibile anche in Italia, riduce rapidamente le vampate nella maggioranza delle donne trattate. E' il fezolinetant: non è un ormone, ma una sostanza capace di far funzionare meglio il "termostato" che regola la nostra temperatura corporea, alterato dalla perdita di estrogeni. Togliendo le vampate, regala anche un sonno migliore e più riposante.
