Rilanciare il desiderio in modo naturale: ecco come fare

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

«Cara dottoressa, so che lei ama gli ormoni, però a me piacciono le cure naturali. Domanda da milione di dollari: come si fa a rilanciare il desiderio in modo naturale? Il mio è così appannato, sono proprio spenta…».
Roberta in grigio

Adoro le domande impegnative! Per risponderle bene, ecco un punto cruciale: che cos'è il desiderio sessuale naturale? E' il fiore all'occhiello della gioia di vivere sessualmente, per procreare (nei millenni) ed essere eroticamente felici, oggi. Viene acceso alla pubertà dalla comparsa degli ormoni sessuali, estrogeni e testosterone soprattutto, prodotti dalle ovaie nella donna, e dal testosterone prodotto dai testicoli nell'uomo. Oltre che dal deidroepiandrosterone (DHEA), ormone progenitore di tutti gli ormoni sessuali, prodotto dai surreni, in uomini e donne.Dal punto di vista fisico, il desiderio biologico naturale tende a spegnersi con la menopausa, quando scompaiono gli ormoni sessuali prodotti dalle ovaie, e con l'andropausa, in quel 15% di uomini in cui i testicoli non lavorano quasi più, dopo i 65 anni.Il punto: fino a cent'anni fa, anche nel mondo ad alto reddito, le donne morivano prima di andare in menopausa; nel 1920 l'età media delle italiane alla morte era 48 anni! Ora che abbiamo conquistato 35 anni dopo la menopausa, se vogliamo rilanciare fisicamente il desiderio, dobbiamo fare una cosa naturale e logica: ridare al corpo gli ormoni naturali perduti, testosterone in testa, come si fa per la disfunzione della tiroide o per il diabete.La scelta più "naturale" è quindi ridare al corpo l'armonia ormonale perduta.Chiarito questo, cos'altro possiamo fare, sempre dal punto di vista naturale? Ecco il cuore della sua domanda, che mi piace molto! Primo, rispettare il sonno, grande custode della salute, dell'energia vitale e del desiderio a tutte le età (ma se non si dorme a causa delle vampate da menopausa, desiderio addio). Imparare a respirare lentamente e profondamente, con la pancia ("respiro diaframmatico"), per assecondare la regia del comandante dei tempi di pace, il sistema nervoso parasimpatico, amico del desiderio e della risposta sessuale più intensa e travolgente. In parallelo, è fondamentale ridurre lo stress che divora energia vitale e ammazza anche la voglia fisica più intensa. Evitare il più possibile situazioni e persone negative, che ci divorano il gusto di vivere. Tenersi in forma fisica e mentale, con un dinamico equilibrio fra corpo, mente e cuore, limitando i segni del tempo con garbo e misura. Coltivare passioni che diano stimoli, ritmo e gioia di vivere: musica, ballo, sport. Allenarsi a saper cogliere i momenti di bellezza e di luce che ogni giorno offre, perché ci ricordino di sorridere: per coltivare un'oasi di energia limpida dentro il cuore.
Fin qui anche il fai-da-te premia il desiderio naturale. E poi, per sentire desiderio da condividere nella vita reale, bisogna coltivare relazioni di qualità, che richiedono reciprocità, e avere la fortuna di incontrare qualcuno o qualcuna con cui ci sia "chimica" fisica e sintonia emotiva. Allora davvero il desiderio vola, come mai prima. Ma è raro. Meglio un aiutino con gli ormoni, che lo

© 2025 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

rilanciano di più, in modo semplice ed efficace.

Pillole di salute

«Ho letto che le coppie stabili che preferiscono ancora il bacio profondo e si baciano tanto sono le più sane sessualmente. E' vero? Io e mio marito non ci baciamo più…».
Laura T. (Napoli)

Verissimo: il bacio profondo, nella coppia stabile, è un termometro di salute sessuale. In effetti è un ottimo segnale di salute fisica e di intesa affettiva, emotiva ed erotica, in entrambi i partner. Chi si bacia appassionatamente, anche dopo anni di convivenza, è più appagato e felice. Non "compensa" con cibo, alcol o fumo. Sa "staccare" dallo stress del lavoro e della vita, perché, come dicono nella sua splendida città, «il sesso non vuole pensieri». Se invece non ci si bacia più, è giusto interrogarsi sul perché e cercare di cambiare, parlandone insieme. Per le donne, la terapia ormonale sostitutiva dopo la menopausa può migliorare anche la salivazione naturale e rilanciare il gusto dei baci. Se il partner continua a piacere ancora, chiaro.

«C'è un limite di età per la terapia ormonale vaginale? Io mi trovo tanto bene e vorrei continuare, ma ho già 75 anni».
Speranza

Carissima, se non compaiono controindicazioni (tumori ormono-dipendenti, come il tumore al seno, all'utero o alle ovaie) la terapia ormonale in vagina e sulla vulva si può fare serenamente, su prescrizione medica, fino a cent'anni.

© 2025 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it