

## Pillola contraccettiva: perché ha effetti diversi sul desiderio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«La ginecologa mi ha prescritto una ottima pillola anti-acne, perché avevo il viso rovinato. All'inizio ero contraria, perché a due mie amiche la pillola ha fatto andar completamente via il desiderio. Però mi sentivo talmente brutta che alla fine mi sono convinta, anche perché il mio desiderio era già sotto i piedi. In tre mesi i brufoli sono andati tutti via e con un po' di cure cosmetiche ho finalmente una pelle proprio bella. Me lo dicono tutti, e io sono stracontenta! Le mie amiche non ci credono, ma io adesso ho un desiderio stupendo e non mollerei questa pillola manco morta! Com'è possibile un effetto così opposto?».

Elisabetta

Ecco un esempio perfetto di "natura e cultura", gentile Elisabetta. La pillola contraccettiva può ridurre il desiderio, sul fronte biologico, perché inibendo l'ovulazione toglie anche il picco di testosterone associato all'ovulazione stessa. L'effetto è avvertito di più nelle donne che hanno un netto aumento del desiderio proprio a metà del ciclo, appunto quando c'è l'ovulazione. E siccome il testosterone è il primo amico biologico del desiderio, in donne e uomini, l'esperienza delle sue amiche è plausibile.

E perché il testosterone aumenta proprio all'ovulazione? chiederanno le più curiose. Nel nostro corpo, dal punto di vista biologico, nulla succede a caso. Il picco di testosterone all'ovulazione ha molteplici ruoli. Il primo è favorire la maturazione di un solo follicolo ovarico e far regredire tutti gli altri che avevano iniziato a maturare ("atresia"), così da favorire il concepimento di un solo embrione. Nella nostra specie, infatti, la gravidanza ideale porta a termine un solo feto alla volta. Il secondo ruolo è far aumentare il desiderio sessuale nella donna, per aumentarne la recettività al corteggiamento quando è massima la probabilità di concepimento. Il terzo è potenziare la sua attrattività erotica. Il picco ovulatorio di testosterone fa infatti aumentare la produzione di precursori dei feromoni, sostanze sessualmente molto attraenti, da parte delle ghiandole sebacee, specialmente vulvari. I precursori vengono poi attivati dai microrganismi che compongono il microbioma vulvare, aumentando il profumo di donna e il gusto delle secrezioni genitali. Profumo e gusto unici per ciascuna donna, come le impronte digitali, perché la loro raffinata composizione è governata dal nostro sistema immunitario. Il loro compito è far letteralmente "annusare" tra loro, già da lontano, l'uomo e la donna che hanno la massima compatibilità riproduttiva, di avere cioè figli biologicamente molto vitali (che i due siano poi ottimi genitori è altra questione).

Per inciso, la moda attuale di depilare la vulva, molto richiesta anche dai partner, aumenta sì la piacevolezza del sesso orale, ma riduce proprio quel profumo di donna unico ed esclusivo: altera infatti il microbioma vulvare, che ha il suo habitat più ecologico e naturale quando la peluria vulvare è conservata.

Tornando sulla questione pillola e desiderio, ecco un aspetto specifico della sessualità umana: gli ormoni sono sì importanti, come sempre ricordo, ma non sono l'unica variabile. Anche le

componenti psicologiche e relazionali possono avere un ruolo potente, e a volte dominante. Nelle giovani donne, in cui l'acne ha un effetto devastante sull'immagine di sé, ancor più se associata a capelli grassi o a peli in sedi maschili (irsutismo), il testosterone in eccesso, spesso associato alla sindrome da policistosi ovarica, viene ridotto proprio grazie a specifici ormoni anti-androgenici. Ed ecco che il vedersi finalmente belle e seducenti («Me lo dicono tutti») può avere un tale impatto positivo sull'immagine di sé da aumentare nettamente il desiderio, il gusto di piacere e di essere corteggiate. E allora? Quando «il brutto anatroccolo diventa cigno», come diceva una mia simpatica paziente con lo stesso problema, il gusto di piacersi e di piacere batte tutti gli ormoni! Le piace questa prospettiva? Ci si ritrova? Felice primavera!

---

---

Pillole di salute

«Purtroppo sono stato operato di cancro alla prostata e sto facendo terapie che mi hanno bloccato del tutto il testosterone. Adesso ho più vampate di mia moglie, un disastro! Ho provato vari farmaci, senza risultato. Ha qualche idea?».

A.T. (email)

Le terapie anti-ormoni, dopo un tumore alla prostata o al seno, alterano il funzionamento del "termostato" che regola la temperatura corporea, in uomini e donne. Il fezolinetant, sostanza non ormonale, riduce significativamente le vampate, perché stabilizza il termostato. E' già stato approvato per le donne, con ottimi risultati. Dal punto di vista farmacologico è un'opzione promettente, ma non è stata ancora validata da studi clinici negli uomini. Ne parli con il suo urologo.

«Per l'ansia da prestazione, vanno meglio l'alcol, lo sport o gli psicofarmaci?».

R.M.G.

Dipende dall'intensità dell'ansia, dalla durata, dal contesto. L'alcol come "autoterapia" è da evitare, perché è un seduttore che impone poi conti pesanti sulla salute, generale e sessuale. Gli psicofarmaci ben usati possono aiutare, meglio se in sinergia con psicoterapia e tecniche di mindfulness. Lo sport, praticato con costanza, è un ottimo ansiolitico che ci premia anche con una miglior forma fisica e mentale: è un amico sicuro, e un alleato longevo. E' la prima scelta, sempre!

---

---