

Orgasmo: quanto contano gli ormoni nella donna

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Cara professoressa, quanto contano gli ormoni sessuali nell'orgasmo della donna? Tra amiche ne discutiamo spesso: dopo la menopausa quelle che usano anche la crema di testosterone hanno ritrovato orgasmi dimenticati, anche con lo stesso partner. Invece per le due amiche psicologhe sembra che intesa col partner e fattori psicologici contino di più. Chi ha ragione?». Chiara e amiche

L'orgasmo è la risultante felice di molte variabili: biologiche, psicoemotive, relazionali e correlate al contesto. Ciascuna contribuisce a un aspetto, con un peso specifico diverso da donna a donna, ma nessuna detiene un ruolo esclusivo. Gli ormoni sono necessari per ottimizzare la base biologica del piacere, anche nella donna, prima e dopo la menopausa. Avere buoni livelli di androgeni, in particolare, esalta sia il desiderio, perché attivano nel cervello la via dopaminergica, che sottende i comportamenti di ricerca del/la partner, di desiderio fisico e di piacere (seeking-appetitive-lust system), sia la risposta fisica genitale. Questo grazie alla rapida congestione ed eccitazione dei corpi cavernosi, i vasi specializzati che rispondono allo stimolo nervoso di desiderio riempiendosi di sangue fino a formare la cosiddetta "piattaforma orgasmica". Livelli di testosterone, anche superiori ai limiti di norma, prima e dopo la menopausa, sono presenti nelle donne con la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS), ora chiamata sindrome poliendocrina metabolica ovarica (Polyendocrine Metabolic Ovarian Syndrome, PMOS), perché giustamente si sottolinea che il primo fattore è metabolico, per insulino-resistenza, disfunzioni ormonali complesse e tendenza all'obesità.

Ecco un'osservazione curiosa che mostra bene come natura e cultura, aspetti biologici e valutazioni psico-emotive, anche cosmetiche, possano far variare poi l'impatto degli ormoni sui vissuti sessuali nella donna e nel partner, in contesti e tempi diversi. In Calabria, un antico proverbio dice «Donna baffuta, sempre piaciuta», sintetizzando un'osservazione millenaria: le donne con queste caratteristiche "androgeniche" erano sessualmente più vivaci delle altre e piacevano di più agli uomini, anche perché molto più robuste e capaci di reggere meglio vite molto faticose. Oggi l'ideale dell'Io è essere bionda, glabra, senza peli assolutamente, magra e sottile.

Le giovani donne con tanti androgeni, acne, capelli grassi, peli in eccesso sino al franco irsutismo, sovrappeso se non obesità (tutti sintomi da PCOS/PMOS), riferiscono spesso che la loro sessualità migliora quando assumono pillole contraccettive che riducono nettamente il livello di androgeni. La riduzione della spinta erotica e orgasmica da testosterone viene nei fatti più che bilanciata dal miglioramento dell'immagine corporea, dal vedersi senza acne, con meno peli, più magre e più belle, ancor più se in sinergia con stili di vita sani, sempre indispensabili sia per il desiderio, sia per la salute del metabolismo e della funzione delle ovaie.

Dalla pubertà in poi, e ben oltre la menopausa, è l'interazione fra le diverse variabili a dare il risultato finale. Il testosterone è condizione necessaria per la risposta fisica dei tessuti, ma da

sola spesso non è sufficiente.

Pillole di salute

«L'alcol può accelerare il deterioramento cognitivo? Mia mamma ha avuto una brutta depressione. La sera si beve un amaro o due perché, dice, l'aiuta a "digerire e dormire meglio". Ma a me sembra sempre più smemorata...».

A.M.

L'alcol è un potente nemico del cervello e può accelerare il deterioramento cognitivo, fin da giovani! L'effetto è peggiore se i suoi danni sono esasperati dalla solitudine, dalla depressione e dalla perdita degli ormoni sessuali dopo la menopausa, fattori che vanno affrontati insieme. La sua presenza affettuosa, una psicoterapia competente ed eventualmente una gentile terapia ormonale potrebbero aiutarla a liberarsi dal bisogno di alcol, seduttore insidioso. In parallelo, l'aumento dell'attività fisica in compagnia potrebbe aiutarla a contrastare sia la depressione, sia il rischio di deterioramento cognitivo.

«Gentile Graziottin, ho 65 anni e sono diabetico da 18. Ero molto sovrappeso, con problemi di erezione. Sto usando la tirzepatide e sono dimagrito di 20 chili. Il medico non me lo aveva detto: adesso il Viagra funziona molto meglio! Possibile? Ne parli perché è un risultato fantastico!».

B.S. (Ancona)

Sì, è possibile e biologicamente plausibile. La tirzepatide, potente farmaco "incretino-mimetico", migliora l'efficacia dell'insulina, riduce l'appetito e la fame nervosa: riduce così la glicemia, la sindrome metabolica e il sovrappeso. Migliora anche la funzione nervosa e vascolare, generale e genitale, ottimizzando l'erezione e la risposta ai farmaci vasoattivi come il Viagra e ai suoi fratelli. Un motivo in più per essere protagonisti attivi della propria salute, con attività fisica quotidiana, dieta saggia, normopeso stabilizzato e farmaci amici, quando indicati.
