Perché l'orgasmo perde intensità con l'età, anche se c'è desiderio?

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

«Cara professoressa, perché l'orgasmo perde intensità con l'età? Ormai, a 55 anni, non provo più nemmeno l'ombra del piacere di prima, anche se mi tengo in gran forma fisica e dimostro, mi dicono, dieci anni di meno. Un'avventura bella e inattesa quest'estate mi ha dato molta eccitazione mentale, come da tempo non ricordavo. La risposta fisica dell'orgasmo è rimasta però modesta, neanche da paragonare con quel magnifico intenso piacere della giovinezza, anche se il mio amante era molto bravo. Mi spiega per favore cos'altro frena l'orgasmo, anche quando l'eccitazione mentale è al top? C'è modo per migliorare? Grazie!».
Luciana F. (Siena)

L'intensità del piacere orgasmico nella donna ha quattro grandi componenti: la prima è correlata al livello di energia vitale, al desiderio fisico e mentale, e al grado di eccitazione fisica che il desiderio porta con sé. La seconda dipende dalla presenza e dai livelli degli ormoni sessuali, estrogeni e testosterone, nel sangue e nei tessuti. La terza dallo stato anatomico e funzionale delle strutture genitali che lo sottendono. La quarta dal o dalla partner, sia in termini di qualità di amante, nel suo caso ottima, a quanto dice, sia della sua performance sessuale fisica, fra cui durata e validità dell'erezione. Per esempio, se l'uomo soffre di eiaculazione precoce, anche se le prime tre componenti sono ottime, a ogni età non c'è spesso il tempo minimo per una risposta orgasmica femminile soddisfacente.
Dopo la menopausa, se la donna non fa terapia ormonale sostitutiva, l'orgasmo si appanna per un concorso di fattori. Dai venti ai cinquant'anni anni i livelli di testosterone si riducono di circa il 50% nel sangue e nei tessuti. Questo riduce l'intensità dell'eccitazione mentale, che può essere riattivata molto, ma non totalmente, da una nuova storia con molta attrazione fisica. Soprattutto, riduce volume e risposta dei "corpi cavernosi", i vasi specializzati che costituiscono il clitoride sia nella piccola parte visibile, sia nella componente profonda, molto più grande e sviluppata, le cosiddette "crura" o radici, che possono raggiungere i 7-9 centimetri di lunghezza. I corpi cavernosi si trovano anche al di sotto delle labbra, intorno all'uretra e nella parete vaginale anteriore. Più questi vasi sono giovani e sani, più con l'eccitazione si riempiono di sangue formando la cosiddetta "piattaforma orgasmica". Ecco perché da giovani l'orgasmo femminile può essere intensissimo, anche se il clitoride visibile è molto piccolo.
La perdita degli ormoni sessuali riduce in varia misura anche la qualità della lubrificazione vaginale, tanto più quanti più anni sono trascorsi dall'ultimo ciclo, senza più ormoni. In parallelo peggiora la sindrome genitourinaria della menopausa (GSM), che comporta appunto sintomi genitali, sessuali e urinari. La riduzione del testosterone con l'età, ancor più se la donna ha avuto l'asportazione delle ovaie, e la perdita degli estrogeni con la menopausa riducono anche l'efficacia della stimolazione nervosa locale, e, soprattutto, la qualità della risposta muscolare.
L'orgasmo è un riflesso sensoriale e motorio: con l'età e la menopausa si riducono anche la forza, la potenza e la performance dei muscoli del pavimento pelvico, che circondano la vagina e

© 2026 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

chiudono in basso il bacino. Con un'ulteriore particolarità. Nelle donne che hanno avuto parti per via vaginale, questi muscoli perdono tono e efficacia contrattile, riducendo la sensibilità fisica della donna e, a volte, anche del partner, con una riduzione dell'intensità della risposta orgasmica anche muscolare. Nelle donne che non hanno avuto figli, o li hanno avuti solo con tagli cesareo, i muscoli tendono ad accorciarsi e retrarsi, restringendo l'entrata vaginale e predisponendo al dolore ai rapporti: la fisioterapia è indispensabile. In assenza di controindicazioni, una terapia ormonale almeno locale può poi rialimentare orgasmi molto più intensi, in tre-sei mesi.

Pillole di salute

«Cara Graziottin, ho 61 anni, ho fatto a TOS per 5 anni e stavo benissimo. L'ho sospesa perché la ginecologa ha tanto insistito e adesso me ne pento amaramente. Ora, dopo 4 anni, sono piena di sintomi e mi sento invecchiata di 10 anni. Posso riprenderla?».
Enrica

Moltissime lettrici pongono quesiti su menopausa e dintorni. Questa è una delle domande più frequenti. Se non sono comparse nel frattempo controindicazioni (tumori ormono-dipendenti, al seno, utero e/o ovaie, o tube, e molto più raramente, a vescica e stomaco; e tromboflebiti o trombosi), la TOS sistemica può essere iniziata, o ripresa, entro 10 anni dalla menopausa, dicevano le linee guida fino a poco tempo fa. Ora, giustamente, si dice "nessun limite arbitrario" di tempo ("no arbitrary limits"), soprattutto quando i sintomi sono pesanti. Seguire stili di vita sani, con costanza e autodisciplina, a cominciare dall'attività fisica quotidiana, anche una semplice camminata veloce mattutina all'aperto, facilita la ripresa della TOS e ne potenzia i benefici. Ne parli con un ginecologo o una ginecologa aperti alla TOS.

«Gentile Graziottin, un matrimonio casto può essere felice?».
R.T.

Sì, se è una scelta davvero condivisa, in serenità. E se l'unione è illuminata da un affetto profondo e reciproco, con tanta tenerezza anche fisica, e intensa spiritualità.