

## Depressione e perdita dell'orgasmo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Ho 42 anni. Da circa sei mesi sto assumendo antidepressivi per una brutta depressione dovuta a un periodo molto difficile sul fronte personale e familiare. Ora sto molto meglio, anche se il mio psichiatra ritiene che debba continuare la cura per almeno sei mesi dopo la "normalizzazione del mio umore". Così mi ha detto. Riconosco che questa cura mi ha cambiato la vita e mi ha ridato fiducia anche sulle mie possibilità di riuscire a superare l'anno più nero che io ricordi. Non ho nemmeno avuto gli effetti collaterali che avevo letto sul bugiardino, e che mi avevano spaventato, tranne uno: il blocco dell'orgasmo. Purtroppo, a me è successo proprio questo: l'orgasmo, anche da sola, che prima raggiungevo facilmente, adesso è diventato praticamente impossibile. C'è una cura che mi possa aiutare? Cosa mi consiglia? Da un lato non vorrei ripiombare nella depressione, ma anche non raggiungere l'orgasmo è proprio brutto.

Antonella

Cara Antonella, credo sia saggio mediare tra il bisogno di cura e il desiderio di ritrovare il piacere perduto. Il suo psichiatra ha ragione nel proporle un consolidamento farmacologico del risultato ottenuto, continuando la cura per altri sei mesi dopo il recupero della normalità e scalando poi i farmaci gradualmente. E' questo l'orientamento terapeutico internazionale, per evitare le ricadute precoci e anche, in parte, tardive. Tuttavia, capisco il suo dispiacere per questo fastidioso effetto collaterale. Come superare l'ostacolo? Ci sono almeno quattro vie.

La prima è assumere prima del rapporto una compressa di sildenafil (il famoso Viagra) o dei suoi cugini, il vardenafil o il tadalafil, il cui effetto si prolunga per 36-48 ore. Due studi americani, condotti da psichiatri i cui pazienti - donne e uomini - lamentavano il suo stesso problema, hanno riscontrato un recupero significativo dell'orgasmo grazie a questa associazione farmacologica con farmaci vasoattivi.

Un secondo aiuto, se il suo psichiatra è d'accordo, è sospendere la terapia nel week-end, per avere una migliore risposta almeno due giorni la settimana.

La terza possibilità è sostituire l'antidepressivo che lei sta utilizzando con il bupropione, una sostanza che pur avendo un'attività positiva sul tono dell'umore colpisce meno la sessualità. In tutti i casi, il giudizio clinico del suo medico curante, che conosce bene lei e la sua storia, è indispensabile.

La quarta è utilizzare localmente una pomata al testosterone, che facilita l'eccitazione genitale e accelera il raggiungimento dell'orgasmo.

In margine, annoto anche l'importanza di fare un regolare movimento fisico quotidiano. Studi controllati hanno dimostrato l'effetto antidepressivo naturale del movimento fisico, che accelera il recupero di un buon livello di umore, potenziando l'effetto di farmaci e/o di un'eventuale psicoterapia. Altri studi hanno inoltre provato che il movimento fisico, per esempio 30 minuti di jogging allegro o di cyclette, migliorano significativamente la capacità di eccitazione fisica successiva. Spesso infatti la difficoltà nell'orgasmo dipende da inadeguata eccitazione genitale e/o da scarso desiderio, frequentemente associati. Combinando un più attivo stile di vita con le

misure che le ho suggerito, dovrebbe riuscire a recuperare l'orgasmo perduto, in sinergia con un miglior tono fisico e psichico. Mi faccia sapere!