

## L'età appanna l'orgasmo: i motivi biologici, i rimedi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 47 anni, e sono contenta della mia vita: un bel lavoro, tanto sport, ottimi stili di vita, come direbbe lei. E un buon rapporto con l'autoerotismo, oltre che con il piacere nel rapporto. Anche con il mio nuovo compagno va benissimo. Però l'intensità degli orgasmi, da ragazza, era molto più forte. Perché?».

Marina C. (Bologna)

Il perché è anzitutto fisico, gentile signora. La prima causa è la riduzione progressiva, dai vent'anni in poi, delle strutture vascolari specializzate – chiamate "corpi cavernosi" – che con l'eccitazione sessuale si riempiono di sangue, in parallelo alla congestione dei tessuti circostanti: contribuiscono così a formare quella che Masters e Johnson, pionieri della ricerca medica sulla sessualità, chiamavano "piattaforma orgasmica". L'intensità di questa congestione dipende, da un lato, dalla perfetta salute e integrità di questi vasi, e dall'altro dall'intensità del desiderio e dell'attrazione fisica che in poche frazioni di secondo li portano a un livello altissimo di eccitazione e congestione, se gli stimoli mentali e fisici sono adeguati.

Il regista più potente della forma e della funzione dei corpi cavernosi, ma anche dell'attività di un terzo dei vasi vaginali (gli altri due terzi richiedono gli estrogeni per agire al meglio), è il testosterone, che in noi donne è presente in quantità ben superiori agli estrogeni, con l'eccezione della gravidanza. La produzione di testosterone (80% ovarica e 20% surrenalica, nella donna normopeso) si riduce dai vent'anni in poi, per cui a cinquant'anni una donna ha perso il 50% del testosterone. Una perdita che arriva all'80% se le ovaie vengono asportate chirurgicamente per endometriosi o in occasione di un'isterectomia, o sono "silenziate", dopo chemio o radioterapia.

Ecco il punto critico: la perdita progressiva di testosterone riduce in parallelo volume e funzione dei corpi cavernosi, come è stato ben dimostrato da Tarcan e collaboratori, dell'Università di Boston, nel lontano 1999. Con studi anatomici autoptici, i ricercatori hanno dimostrato una riduzione media di oltre il 50% nel volume dei corpi cavernosi femminili tra i 20 e i 50 anni, che rispecchia l'andamento in caduta del testosterone, e la parallela riduzione del piacere fisico. Al punto che un 20-25% delle donne dopo la menopausa dice: «Il mio clitoride è morto» .

Il secondo fattore di riduzione di intensità dell'orgasmo è il danno vascolare da fumo (killer dell'erotismo), ipertensione, diabete, obesità, ipercolesterolemia, inattività fisica, come succede negli uomini. Il terzo è la menopausa non curata.

Ottima notizia: il piacere può resuscitare! Se ridiamo tempestivamente al corpo il testosterone perduto, con modalità e dosi appropriate, sotto controllo medico. Se preveniamo, o correggiamo, gli altri fattori di rischio vascolari. E se curiamo bene la menopausa. «L'anatomia è destino», diceva Sigmund Freud. Nei due sensi, per fortuna: rigenerando il tessuto cavernoso, anche l'orgasmo torna a volare.

Pillole di salute

«La stitichezza può causare prostatiti?».

Carlo T. (Udine)

Sì, perché il ristagno di feci nell'ampolla rettale ne infiamma la parete, facilitando il passaggio attraverso la mucosa di germi, come l'Escherichia coli Uropatogeno (UPEC) o altri, che attaccano la prostata e vi si annidano, infiammandola.

---

---