

## Testosterone e sogni erotici: quando la vita amorosa rimette il "turbo"

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

Come si fa a capire che si è (ri)messo il turbo nella vita amorosa? I sogni erotici sono uno dei segni più immediati, eccitanti e divertenti. Anche inquietanti, se nel sogno l'oscuro oggetto di desiderio non è esattamente il partner abituale, ma uno sconosciuto. «E' possibile che questi sogni così eccitanti siano dovuti (anche) agli ormoni sessuali?». Questo mi chiede una simpatica signora di 55 anni: da qualche mese ha iniziato una terapia ormonale per la menopausa che, oltre agli estrogeni, include anche il testosterone. Terapia corretta, perché la signora aveva avuto tre anni prima l'asportazione di utero e ovaie, con conseguente perdita anche dell'80% del testosterone normalmente prodotto da queste preziose ghiandole femminili. In tali casi la cura più adeguata include estradiolo e testosterone.

Single da tempo, dopo sette mesi di terapia la signora si ritrova innamorata (ancora in fase "platonica") ma, soprattutto, sorpresa e incuriosita per questa accelerazione amorosa onirica che dall'adolescenza non ricordava più. Felice perché si risente "viva, vivissima" dopo un lungo periodo di leggere brume, lievi e malinconiche, di quieto e lento autunno, cui si era pian piano abituata, perché è una donna solida e saggia. Ma anche un pochino inquieta, nello scoprire quanta energia amorosa, solo addormentata, ci fosse ancora nel suo corpo e nel suo cuore. Energia che lei pensava se ne fosse andata per sempre, insieme al ciclo e al profumo della giovinezza.

«E' vero che i sogni (erotici) sono compensatori?», mi chiede. Sì, anche. Nel senso che ci consentono di appagare bisogni profondi vivendoli nel grande teatro che il nostro potente regista notturno - l'inconscio - organizza ogni notte per noi. Il nuovo amore di cui mi racconta, inatteso e sorprendente, ha ispirato intensamente il suo inconscio. Le sta dicendo che nella sua vita c'è spazio anche per una sessualità più intensa. Che il suo corpo non ragiona affatto con il severo criterio "alla mia età", ma si sente ancora sanamente capace di desiderio e di piacere. E che forse, con il giusto tempo di corteggiamento e di conoscenza reciproca, da questo bell'incontro potrebbe nascere anche altro. Parlo di giusto tempo, che solo la signora può valutare, e che va rispettato, perché ognuno di noi ha una sua musica, un suo tempo interiore, prima di consentirsi l'intimità fisica.

«I sogni ripetuti hanno un significato particolare?», aggiunge. Sì: i sogni si ripetono, perché ci stanno dicendo qualche cosa di essenziale che noi - a livello conscio - non abbiamo ancora compreso, accettato, o superato. Come se, ripetendosi, ci portassero a maturare pian piano una riflessione diversa, ad acquisire una maggiore consapevolezza, quasi costituendo la gestazione di un cambiamento.

Possono essere sogni molto diversi:

- espressivi, che "anticipano" un cambiamento, una svolta, un passaggio essenziale nella nostra vita o che ci fanno vivere una parte di noi che usualmente teniamo in ombra;
- difensivi, che ci presentano anche di notte un ostacolo, una difficoltà che non riusciamo ad

affrontare nella vita quotidiana;

- riparativi, quando esprimono il bisogno e insieme la difficoltà, nella vita reale, di riparare un torto o un danno che sentiamo di aver fatto o subito;
- angosciati, quando il sogno ci ripropone un'esperienza traumatica o tragica che non riusciamo a superare: un violenza subita, un abuso, un incidente grave in cui siano rimaste coinvolte persone che amavamo.

Nella donna dopo la menopausa il testosterone, se indicato e prescritto dal medico curante in dosi adeguate, può aiutare a riscoprire una sessualità più vivace a livello genitale, perché rimette in forma i "corpi cavernosi", strutture vascolari specializzate che nella donna, come nell'uomo, consentono la risposta fisica genitale fino all'orgasmo. E a livello cerebrale, perché riattiva il regista dei sogni erotici mediato dal sistema dopaminergico, che guida il desiderio di vivere appassionatamente e di amare. Non ultimo, il testosterone riaccende il "profumo di donna", perché aumenta la produzione di feromoni. Un altro bel regalo di una terapia ormonale ben fatta: se si può essere un po' più ardenti e felici, perché no?