

## Primo orgasmo dopo la menopausa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Della menopausa mi avevano sempre detto peste e corna. Mi aspettavo che tutto sarebbe andato in peggio, la salute, l'amore, l'aspetto fisico. Per me non è stato così. Separata da dieci anni, con un figlio grande e ormai autonomo, un ottimo lavoro che mi dà soddisfazioni e una bella indipendenza economica, dopo qualche storia così così ho trovato il grande amore della mia vita, un coetaneo, a 54 anni! E con lui, cosa che mai avrei pensato possibile, ho anche provato i primi orgasmi della mia vita, io che nei rapporti non avevo mai provato niente. Insomma tutto il contrario di quanto mi aspettassi: non ho avuto sintomi, mentre ho amiche devastate dalle vampate e dall'insonnia. Sono in gran forma e piena di energia. E, come le dicevo, sto vivendo un amore intenso, fresco e straordinario e con orgasmi squassanti. Tutti regali della menopausa? Ma allora quanto c'è di fisico e quanto di psichico in questa tanto vituperata età della vita che io non cambierei con nessun'altra?

Lavinia L.

Meno male che, ogni tanto, qualche peana della menopausa arriva! Cara Lavinia, partendo dalla sua felice esperienza lei pone un quesito fondamentale, cui rispondo subito: sì, la menopausa ha forti componenti biologiche, ma è anche modulata, nella sua intensità, da molti fattori psichici e relazionali, come la sua storia dimostra.

Partiamo dai sintomi: la loro intensità dipende, per esempio, dalla gradualità o meno dell'esaurimento della produzione di estrogeni e di androgeni cui l'ovaio va incontro. Quando è rapido, i sintomi possono essere squassanti, come succede per esempio nella menopausa chirurgica, in cui vengono asportate entrambe le ovaie. Nelle signore senza sintomi ("asintomatiche"), invece, è più frequente che l'ovaio continui con una sua piccola produzione ormonale, sufficiente tuttavia a mantenere un maggiore benessere fisico, che porta poi al traino quello psichico.

Un'altra variabile importante è il carattere, cui è legata la capacità di affrontare le difficoltà e i cambiamenti. Le persone estroverse, e con una vita attiva, riportano in genere meno sintomi e di minore intensità rispetto alle donne introversive e che fanno vite poco entusiasmanti.

Dal punto di vista psicosociale, molte ricerche concordano nel riconoscere un ruolo protettivo allo svolgere un lavoro gratificante, mentre l'essere casalinghe, specie se in crisi di ruolo, sembra essere associato a sintomi più pesanti, tra cui spiccano le vampate di calore e le sudorazioni profuse, la depressione e l'insonnia, le artralgie e i sintomi sessuali (caduta di desiderio e secchezza vaginale).

Infine, dal punto di vista personale lei sta vivendo uno stato di grazia molto raro, la magia dell'amore nella pienezza della reciprocità e della maturità. Questo stato di felicità interiore è un antidoto straordinario all'abbassamento dell'umore e del desiderio che la menopausa tende a portare con sé, per la carenza dell'effetto tonificante, se non "euforizzante", che gli estrogeni hanno sulle cellule nervose. Ma nessuno può negare che l'amore è il tonico migliore, ad ogni età, anche per gli importanti cambiamenti biochimici che porta con sé a livello fisico. E più la donna

ama e desidera il proprio uomo e si sente corrisposta, più l'eccitazione mentale e fisica che accompagnano questi sentimenti aiutano una piena risposta fisica fino all'orgasmo. L'eccitazione mentale è infatti un "trigger", un fattore detonante formidabile di tutta la risposta fisica.

E' una situazione eccezionale? E' rara, ma non eccezionale. Durante la transizione menopausale, il 32-38% delle donne non nota variazioni sessuali di rilievo, il 42-53% riporta una riduzione del desiderio e dell'eccitazione, mentre il 6-9% vive un miglioramento di tutti i parametri sessuali. La spiegazione? In almeno due casi su tre, quando la sessualità migliora, si tratta di donne innamorate da poco, che vivono cioè quel magnifico analgesico per tutti i guai del mondo, inclusa la menopausa, che è l'innamoramento corrisposto.

Non è quindi la menopausa, gentile signora, ad averle regalato i primi orgasmi della vita, ma quell'alchimia misteriosa di fatti biologici, di eventi psichici e di incontri che può portarci a sorprenderci, ancora e ancora, anche di noi stessi. Le auguro di cuore una lunga felicità.