

## Menopausa: come riconquistare una serena intimità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Settant'anni ben portati, single, lavoro di gusto in negozio. Ritrovo un vecchio amore. In forma e libero. Che fortuna! Bellissimo ritrovarsi, come se il tempo non fosse passato. Disastro il primo rapporto: impossibile per il dolore. Il tempo che passa è crudele. "La boutique amorosa è chiusa?", chiede lui amareggiato, perché si sente respinto. Io scoppio a piangere, distrutta. C'è modo di riaprirla in fretta, la mia boutique? Il laser è rapido?».

Rosanna R. (Vicenza)

Il tempo è una dimensione misteriosa, soprattutto in amore, gentile signora. Può riportarci lieve ai giorni luminosi della giovinezza, con sogni e desideri. E poi metterci crudele con le spalle al muro, quando ci obbliga a scontrarci con la verità del corpo, segnato ogni giorno da rughe sottili e limiti inattesi. Anche la boutique amorosa (deliziosa e gentile questa metafora!) richiede manutenzione periodica, per non trovarsi d'improvviso con la porta chiusa.

Per fortuna, oggi può tornare in gran forma. Il tempo necessario dipende dall'entità della manutenzione straordinaria da mettere in atto e dalla strategia. Serve una visita accurata che valuti: l'atrofia dei tessuti da carenza ormonale dopo la menopausa (sindrome genitourinaria della menopausa) e l'eventuale presenza di "aderenze", piccoli fasci di connettivo che uniscono tra loro le pareti interne della vagina, restringendola e impedendo la penetrazione. E' fondamentale valutare anche lo stato di contrazione dei muscoli che chiudono in basso il bacino e circondano la vagina, restringendone l'entrata sino a impedire anche il passaggio della prima falange dell'indice, nei casi più severi.

La boutique amorosa si chiude di più se non è stata fatta terapia ormonale, almeno locale, e ancor più se non c'è stata da tempo attività sessuale. Il problema è critico nelle donne che non hanno avuto figli o li hanno avuti solo con taglio cesareo. In tal caso i muscoli si retraggono e si accorciano, restringendo di più l'entrata vaginale: è questa la causa biomeccanica del dolore, che va risolta prima di tutto con fisioterapia, e potenziata dal diazepam vaginale, per breve tempo. Se non viene curato l'ipertono che chiude la porta d'entrata in vagina, non c'è laser che funzioni. Inutile verniciare la porta, se il lucchetto è blindato. In parallelo, ormoni locali in minima quantità, estrogeni e testosterone, nutrono i tessuti e potenziano la fisioterapia. La mucosa vaginale e la cute della vulva diventano "paffute", ben trofiche e ringiovanite. Torna anche il profumo di donna, quei feromoni così seducenti per il desiderio dell'uomo, e così efficaci per rilanciare un'erezione soddisfacente (anche con una pillola giusta per lui, se serve). Riaperta la porta con la fisioterapia, rianimata la risposta fisica con gli ormoni, la boutique sorride. Per le donne che non possono usare ormoni, dopo la fisioterapia per rilassare i muscoli del pavimento pelvico sono utili il laser, le cellule staminali e altre cure di ringiovanimento. Per la maggioranza delle boutique amorose, gli ormoni locali sono in assoluto la cura meno costosa e più efficace.

Pillole di salute

«Innamorarsi a 65 anni fa tornare il ciclo?».

Rita C.

No, anzi, problemi in agguato. Faccia subito una visita ginecologica, un'ecografia transvaginale e un'isteroscopia con biopsia endometriale. Suggestivo leggere "L'inganno", di Thomas Mann.

---

---