

## Dopo la menopausa: come ritrovare il desiderio e riaprirsi all'amore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 69 anni, con un marito ancora "pronto" alla vita sessuale e io chiusa, proprio chiusa alla penetrazione. Posso far ringiovanire le mie parti intime per me e per lui, che mi sente e mi desidera ancora come il primo giorno? Ho avuto un'ottima menopausa, senza caldane e crisi isteriche... ma ho perso il desiderio. Il mio ginecologo non mi ha fatto fare la cura giusta, e la vecchiaia ha fagocitato tutto. Ho un'osteoporosi conclamata, un'artrosi che mi ha distrutto le mani, la fibromialgia e respiro male, ma avrei ancora voglia di vivere! Devo rassegnarmi? Gratitudine eterna se potrà aiutare due... quasi vecchi».

Fiduciosa (email)

Gentile signora, non è mai troppo tardi per riaprirsi all'amore, anche dal punto di vista fisico, con le giuste cure. E' indispensabile l'aiuto di un ginecologo che consideri con attenzione il diritto alla salute fisica generale, genitale e sessuale, e che valuti bene quanti dei miei suggerimenti possono essere considerati concretamente per lei.

Prerequisito per un bel progetto di salute anche nell'intimità: lei mi prometta di camminare tutte le mattine all'aperto per almeno 45 minuti con suo marito, e di dimagrire se fosse sovrappeso. Anche l'acquagym due volte la settimana le sarà utile per sciogliere molte rigidità dovute all'artrosi e alla fibromialgia, e per rinforzare la muscolatura, così da proteggere meglio le ossa. Un'attività fisica graduale l'aiuterà a riallenare la capacità respiratoria, ridurre il dolore da fibromialgia e migliorare la salute cardiovascolare e mentale.

Per riaprirsi all'amore, ecco la strategia vincente, purché non esistano controindicazioni alla terapia ormonale sostitutiva genitale, che può essere iniziata anche a 70 anni, utilizzando su prescrizione medica: 1) compresse di estradiolo da inserire in vagina due volte la settimana, oppure ovuli o creme di estradiolo, da usare anche tutti i giorni, per almeno tre mesi, perché hanno azione più blanda rispetto all'estradiolo, continuando poi la terapia di mantenimento due-tre volte la settimana; in alternativa, usare ovuli di prasterone, sempre in vagina, da applicare la sera, prima di dormire; 2) crema di testosterone di estrazione vegetale, preparata da un farmacista preparatore certificato su prescrizione medica, utile per ridare nutrizione ai tessuti, ridurre l'infiammazione associata all'invecchiamento, migliorare i vasi sanguigni genitali ("corpi cavernosi") e le fibre nervose da cui dipendono l'eccitazione genitale e la capacità di piacere; 3) diazepam vaginale per uno-due mesi, utile per rilassare la muscolatura contratta che restringe l'entrata vaginale, peggiorando dal punto di vista biomeccanico le conseguenze dell'atrofia cutanea e mucosa; 4) una fisioterapia competente per rilassare i muscoli del pavimento pelvico, contratti e retratti; 5) ossigenoterapia e laserterapia vanno riservati a casi selezionati, che non rispondano ai primi quattro punti (che funzionano benissimo se ben seguiti).

La sua luminosa voglia di vivere merita cure competenti, tempestive e appropriate. Molti auguri!

Pillole di salute

«Asma e broncopneumopatia ostruttiva controindicano la terapia ormonale sostitutiva?».

Anita S.

No! Anzi, gli studi su donne che l'hanno usata per vent'anni dimostrano un netto beneficio sulla capacità respiratoria, in sinergia con stili di vita sani.

---

---