

Quando lui è molto più giovane: la preoccupazione di non piacere

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 67 anni, sono sola da tanti anni. Economicamente sto bene, mi tengo in forma, mi danno tutti dieci anni di meno. Avevo un lavoro molto interessante, ma da quando sono in pensione la solitudine mi divora. Mi sono rivolta a un'agenzia per vedere se riesco a trovare un compagno di qualità. Tra gli uomini che hanno risposto, uno mi piace molto, ma ha quindici anni di meno! Per il momento parliamo al telefono (come una storia d'altri tempi), ma non ho il coraggio di incontrarlo, per paura di perdere anche il sogno. E se la cosa andasse avanti, come faccio a essere sicura di essere attraente anche a livello intimo?».

Rosanna C.

Intuisco la sua ansia, gentile signora, e il crescere del sentimento di inadeguatezza che un'importante differenza di età porta con sé. In positivo, oggi una donna ben curata, anche dal punto di vista ormonale, può tranquillamente dimostrare e avere, mentalmente e fisicamente, dieci-quindici anni di meno. Se poi cura anche la postura, fa un po' di attività fisica quotidiana e si mette in peso forma, può davvero essere seducente e sensuale.

A livello intimo, poi la questione è facilissima da migliorare e risolvere: basta ridare al corpo gli ormoni perduti! Gli estrogeni vaginali, anche in minime quantità, migliorano la lubrificazione, tolgono la secchezza e riducono il dolore, che può scomparire del tutto con una breve fisioterapia. Questa va fatta da una fisioterapista o un'ostetrica competente sul pavimento pelvico, se la lunga inattività sessuale e la carenza di ormoni avessero fatto contrarre il muscolo che circonda la vagina e ridotto l'elasticità, il turgore dei tessuti e l'abitabilità vaginale, espressione che si spiega da sé. Il progesterone, necessario se ha l'utero, può aiutare anche a riposare meglio. Il testosterone locale, applicato in pomata sulla vulva, toglie secchezza e prurito, migliora la facilità di eccitazione fisica e la qualità dell'orgasmo, dopo due-tre mesi di cura, necessari per migliorare le basi biologiche della risposta sessuale. In più, il testosterone in sinergia con gli estrogeni e, se indicata, una breve fisioterapia, aiuta a prevenire le cistiti dopo i rapporti e riduce l'urgenza minzionale. Il testosterone in crema ci fa poi un regalo specialissimo, che l'aiuterà a sentirsi più sensuale e più sicura di sé: stimola la produzione di feromoni, le sostanze invisibili e sessualmente molto attraenti che ridanno ai genitali il "profumo di donna" perduto, oltre alla sofficietà, alla morbidezza delle mucose, alla rinnovata elasticità vaginale, ancora più importante da ritrovare dopo un lungo periodo di silenzio dei sensi. Una ginecologa attenta a questo aspetto della terapia è preziosa per darle, in anticipo, la sicurezza che lei vorrebbe avere sulla sua attrattività nell'intimità.

Una terapia ormonale sostitutiva generale, per bocca o con cerotti o gel, può poi ridare a capelli, pelle e mucose una freschezza dimenticata, oltre ad aiutare a ringiovanire dal punto di vista biologico anche il cervello, i muscoli, il cuore. La ritrovata fiducia in sé («Sono di nuovo io, erano anni che non mi sentivo così bene») l'aiuteranno poi ad affrontare con più serenità anche il test della vita reale. Uno o più incontri in cui sentire se il gusto di stare insieme davvero è più forte

dell'età. In ogni caso, questo riaprirsi alla possibilità di amare le ha già fatto il grande regalo di riaccendere il lei il gusto di sentirsi donna. Se poi son rose, fioriranno!

Pillole di salute

«Perché uno stesso ormone per la menopausa a me ha fatto mettere su quattro chili, e alla mia amica nemmeno un etto? E in più mi ha detto che adesso il sesso fa faville!».

Mistero

Sì, è possibile perché uno stesso ormone può avere effetti diversi a seconda delle caratteristiche biologiche, genetiche e ormonali, della donna, e dei suoi stili di vita. Ecco perché la terapia va personalizzata.

«E' possibile che io mi sia presa il papillomavirus a 60 anni? E' emerso dell'ultimo pap-test! Pensavo fosse un problema dei giovani. Ho avuto un'avventura quest'estate, ma non immaginavo che m'avrebbe lasciato un regalo avvelenato... Cosa dovrei fare?».

Annalisa R.

I papillomavirus non chiedono la data di nascita, né guardano la carta d'identità: dove trovano mucose recettive, si attaccano. Entrano nelle cellule, e s'installano nel codice genetico delle nostre cellule (il DNA, perché usano il nostro stesso "alfabeto"). Lì possono starsene silenti o attaccare, favorendo anche la crescita tumorale, se si tratta di ceppi oncogeni.

Questo avviene comunque nell'arco di anni, per cui c'è tutto il tempo di prendere le giuste contromisure: 1) approfondire la situazione con visita ginecologica, colposcopia ed eventuale biopsia, per verificare lo stato dei tessuti genitali; 2) fare il vaccino anti-papillomavirus; 3) usare gel vaginali di derivazione vegetale che aiutano a ridurre la proliferazione dei virus già contratti. E poi di regola, a ogni età, è saggio usare il profilattico, ancor più nelle avventure, per non pagare una notte di sesso con mesi di ansie e rischi obiettivi per la salute.
