

Menopausa non curata: desiderio in crisi e coppia a pezzi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 61 anni, e a 49 sono andata in menopausa. Non ho avuto le vampate, ma il mio desiderio si è spento. In più con secchezza vaginale, dolore ai rapporti e cistiti ricorrenti, curate sempre con antibiotici. Nonostante le numerose consulenze, nessun ginecologo mi ha mai prescritto le terapie da lei raccomandate, e men che meno il testosterone. La relazione con mio marito è precipitata. Lui ha una sessualità dirompente. E così, dopo 32 anni di vita insieme e un figlio, mi ha lasciata dicendo di aver diritto a una buona vita sessuale, e non a una moglie che lo fa per dovere e senza passione. Ora sono sola, senza amore, depressa, umiliata. E con la triste consapevolezza che, se mi fossi curata per tempo, non sarei arrivata a vivere un dolore come questo. Per questo consiglio a tutte le donne in menopausa e con problemi di desiderio di curarsi subito, prima che la lampadina della sessualità si spenga. E prima di perdere la persona amata».

F.G. (Ferrara)

Mi dispiace molto che la mancanza di attenzione diagnostica e terapeutica da parte dei colleghi consultati si sia tradotta in una crisi di coppia così radicale e definitiva. La ringrazio invece di cuore per la sua testimonianza.

E' vero: il desiderio è il fiore all'occhiello di una buona relazione di coppia, e una sentinella di vita sul futuro amoroso di un matrimonio. Quando il desiderio si appanna a causa della perdita degli ormoni sessuali provocata dalla menopausa, è indispensabile ridare al corpo gli ormoni perduti. Ancor più se il corpo urla il suo bisogno di riaverli con sintomi perentori come la secchezza vaginale, il dolore ai rapporti e le temibili cistiti recidivanti che compaiono 24-72 ore dopo il rapporto.

Ha ragione: è sempre necessaria una terapia tempestiva, quando il desiderio comincia ad appannarsi, senza indugi pericolosi. Terapia innanzitutto ormonale: può essere fatta a livello vaginale e vulvare, per migliorare i sintomi genitali, tipici della cosiddetta sindrome genitourinaria della menopausa, con estrogeni, prasterone e l'amico testosterone di estrazione vegetale in pomata (davvero il miglior amico del desiderio, ma anche dell'orgasmo). La terapia ormonale aiuta ancora di più se sistemica, ossia generale per tutto il corpo, grazie a ormoni assunti per bocca, oppure attraverso la pelle mediante cerotti o gel. Importante anche la fisioterapia per rilassare i muscoli del pavimento pelvico contratti per il dolore, che costituiscono altrimenti la prima causa "biomeccanica" delle cistiti che esplodono dopo il rapporto.

Accorato il suo appello finale: fare presto la terapia giusta, prima di perdere la persona amata. Personalmente mi sto impegnando moltissimo per diffondere la cultura della menopausa, a livello istituzionale e clinico, e per formare meglio i medici perché sappiano prescrivere terapie tempestive e adeguate. Le auguro di cuore di ritrovare la serenità che merita!

Pillole di salute

«Mio marito è diabetico, è molto sovrappeso e sta perdendo colpi. Se riuscisse a dimagrire, potrebbe andare meglio anche nei rapporti?».

Rita C. (Napoli)

Sì. La perdita di peso e un miglior controllo del diabete possono migliorare desiderio ed erezione, se sono la più importante causa di disfunzioni sessuali e deficit erettivo. Purché il danno ai vasi sanguigni e ai nervi, causato dal diabete, non sia avanzato. Il punto: chi riesce a dimagrire e a migliorare il controllo del diabete investe in longevità in salute, obiettivo oggi primario per tutti noi. Una felice sessualità è poi il fiore all'occhiello della salute riconquistata.

«Mi sono un po' rifatta, contenta di sembrare più giovane. Mio marito se l'è presa a morte perché non gli avevo detto niente. Volevo fosse una bella sorpresa. Invece lui dice che gli piacevo di più prima e che 'sta mania che prende le cinquantenni di sembrare più giovani gli sembra patetica. Lei che dice?».

Valeria R. (Savona)

Penso sia questione di misura, come in tutte le cose. Curare bene la pelle, anche con appropriate terapie dermatologiche e cosmetiche, è una bella opportunità dei nostri tempi. Stravolgersi i connotati con chirurgie eccessive, con labbra super gonfiate e zigomi esagerati, mi sembra antiestetico. Esiste poi una terza possibilità: una donna che si cura bene e con misura, e che migliora molto in termini di bellezza e seduttività, può far detonare ansie e gelosie nel partner che alla novità preferiva l'abitudine. Soprattutto se si sentiva più tranquillo con una moglie che invecchiava quietamente.
