

## L'amore maturo: quando corteggiare è davvero un'arte

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Siamo una coppia sposata da 37 anni: mia moglie ne ha 58, io 64. Ci vogliamo bene, abbiamo tre bravi figli, due nipoti piccoli e un problema grande. Mia moglie non ha mai voglia di far l'amore, sembra che lo faccia per carità (una, due volte al mese, se va bene). Lei dice che è normale, che anche le sue amiche sono così e che è colpa della menopausa. Ma ci sarà ben una cura, no? O mi devo rassegnare a litigare per un po' d'amore?".

Giuseppe A. (Verona)

Gentile signor Giuseppe, è vero: specialmente dopo i cinquant'anni una coppia su due si scontra con una dolorosa differenza nel livello di desiderio sessuale, differenza che diventa più netta e dolorosa, per entrambi, con il passare degli anni. Per lei, che si sente "costretta" a un'intimità non più desiderata; per lui che si sente "frustrato e umiliato", come succede a lei, a dover chiedere un rapporto, "quasi per carità". Perché esiste questa differenza? E perché è così frequente?

Le ragioni del corpo

Da che cosa nasce il desiderio fisico? Sul fronte biologico, nasce da ormoni e feromoni. Gli ormoni, il testosterone soprattutto, hanno un'azione potente sul cervello: aumenta la voglia di conquistare, di sedurre, di possedere, di avere un'intimità fisica frequente e completa, con orgasmi soddisfacenti. Dettaglio non trascurabile: gli uomini hanno livelli di testosterone dieci volte più alti, mediamente, delle donne. Ecco perché loro hanno un "turbo" biologico nettamente più potente. In più, il testosterone negli uomini si riduce di circa l'uno per cento l'anno. Le donne hanno il massimo livello a vent'anni (ecco perché a quell'età siamo, quasi tutte, calde e pimpanti), a quarant'anni ne hanno la metà e a sessanta un quarto: turbo addio!

Dopo la menopausa, la donna perde tutti gli estrogeni dell'ovaio, cambia forma fisica (aumento di peso, pancia e punto vita), ha spesso molti sintomi disturbanti (insonnia, tachicardia, vampate, sudorazioni, depressione e ansia) che erodono la sua energia vitale, e in più una crescente secchezza vaginale, che rende il rapporto sempre meno piacevole finché non diventa doloroso: «Come si fa ad aver ancora voglia?!», dicono allora tante donne in questa situazione. In più, dopo la menopausa si riducono i feromoni le molecole prodotte dalle nostre ghiandole sebacee per opera degli ormoni: sono percepite a livello subliminale, ma sono potentissime nel determinare quell'attrazione di pelle, di odore, di baci che è l'amica più potente del desiderio fisico ed emotivo. Dopo la menopausa, la donna produce meno feromoni, ma è anche molto meno recettiva a quelli dell'uomo, specialmente nella coppia stabile.

#### Consiglio

Riequilibrare gli ormoni, con un'opportuna terapia ormonale (almeno locale) prescritta dal ginecologo di fiducia, è una condizione necessaria, ma non sufficiente, per far ripartire il desiderio. Insieme ci vogliono stili di vita sani, attività fisica quotidiana, buon sonno, alimentazione sobria e leggera. E poi, bisogna imparare a riconquistarsi, riattivando le ragioni del cuore...

---

---

#### Le ragioni del cuore

Da che cosa nasce il desiderio psichico? Sul fronte emotivo, biopsicologico, nasce da alchimie dei sensi (anche la nostra vita psichica è fatta di chimica): la vista, l'udito, il gusto – della pelle, dei baci – il tatto... quanto ci emoziona una carezza desiderata? Il desiderio è attivato anche dall'olfatto: dagli invisibili e potentissimi feromoni. Ognuno di noi è avvolto da una vera e propria "nuvola" di odori non percepiti a livello conscio, ma avvertiti benissimo dalla parte più antica del cervello, quella che codifica proprio l'attrazione fisica finalizzata (come programma base) alla procreazione. E' unica come le impronte digitali.

Quest'attrazione fisica si nutre di fantasie, sogni, pensieri, emozioni, ricordi e nostalgie. E di illusioni d'amore: quando proiettiamo i nostri bisogni d'amore sull'altro/a, fino a mettere gli abiti del Principe Azzurro (o della Principessa Rosa) sulle persone più sbagliate. Tutti sanno che cos'è, il desiderio, come emozione e come eccitazione del corpo e del cuore, quando lo provano. Eppure molti ne lamentano l'assenza, la scarsa intensità: più le donne che gli uomini, ahinoi. Molte l'hanno conosciuto, ma l'hanno visto deperire, e morire: per incuria, per trascuratezza, per mancanza di gentilezza e di un minimo di corteggiamento e di cura di sé e dell'altro/a, per noia e abitudine, o, peggio, per violenze e abusi. O perché lui ha problemi sessuali.

Dal punto di vista psichico, il centro del desiderio umano è l'assenza: «Mi manchi...». Mi manca un corpo che mi renda fisicamente felice, mi manca un'emozione d'amore che mi faccia sentire vivo/a, mi manca una seduzione che mi faccia sentire di esistere nel tuo sguardo e nella tua mente... Rinasce, il desiderio, quando incontriamo una persona nuova, che ci fa risentire vivi. Nello coppia stabile, può rinascere e ricrescere se entrambi desiderano recuperare questa dimensione importantissima della vita insieme.

---

---

#### Consiglio

Se ci si ama ancora, è giusto chiedersi, con affetto e senza polemica: possiamo ritrovare il gusto di stare insieme, anche fisicamente? Se sì, è saggio curare sia le ragioni del corpo, sia le ragioni del cuore: ricorteggiandosi, con intelligenza e tenerezza, con attenzione, cercando di risorprendere l'altro con un gesto inatteso, un messaggio affettuoso, e, perché no, una lettera d'amore vera.

Ormoni sì, ma senza un pizzico di romanticismo e di poesia, signor Giuseppe, per una donna è difficile, dopo tanti anni, aver voglia di fare il kamasutra tra mezzanotte e mezzanotte e tre... Un caro saluto!

## Approfondimenti

### I fatti

- Il 19% delle donne al di sotto dei 50 anni non ha desiderio sessuale
- La percentuale sale al 32% nelle donne della stessa fascia di età che hanno subito l'asportazione delle ovaie
- Dopo la menopausa, ben il 48% dice di non avere più alcun interesse sessuale
- Negli uomini, l'interesse sessuale resta vivace: prima dei 50 anni, è scarso nel 6-8% degli uomini; tra i 50 anni e i 70 anni, solo il 12-15% riporta una caduta del desiderio
- La crisi di coppia è in agguato, già guardando questi numeri!

### Il check-up del desiderio

Come va il tuo desiderio, ora? E' rigenerato dalle vacanze, dal sonno, dal sole, da risate in compagnia, dal gusto di sentirsi vivi? Da un'avventura stuzzicosa o da un'intesa ritrovata? Oppure, se pensi "desiderio" ti prende la rabbia e la malinconia per quel che non c'è più? Pensi che ormai il sesso felice appartenga al passato? Se sei in coppia, che temperatura ha il tuo/vostro desiderio? Se è freddino e va in grigio, è un problema o no? Se il desiderio non c'è, è un problema per lei, per lui o per tutti e due?

Fa' il check-up al tuo desiderio: a te, che cosa manca? La voglia fisica, uno slancio d'amore, o tutt'e due?

---