

## Dopo la menopausa: storia di una coppia che si è ritrovata

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mio marito mi ha invitata fuori a cena, in un ristorante su un lago dove andavamo tanti anni fa, da fidanzati. Non ci eravamo andati più. Quel posto è lontano da dove siamo andati ad abitare dopo il matrimonio. Siamo arrivati al tramonto, c'era una luce bellissima. Lui era teso, io preoccupata. Sentivo che c'era qualcosa di serio nell'aria. Mentre camminavano sul lungolago, per andare al ristorante, mi sono accorta che la tensione si era allentata, tutti e due sorridevamo un po'. I bei ricordi ci facevano bene. A tavola lui è tornato scuro. Lo conosco, ho capito che ci pensava da un po': "Te lo dico col cuore in mano. Ci stiamo perdendo. Fa' qualcosa. Qualcosa di serio. Promettimelo, per tutto quello che c'è stato tra di noi. Non può finire così..."».

La signora ha 57 anni, sposata da quasi 30, dopo un breve fidanzamento.

«I nostri due figli studiano all'estero. Mio marito è stato anche un ottimo papà».

«Qual è il problema per cui desidera aiuto?».

«Ho zero desiderio, zero assoluto. In più secchezza, dolore ai rapporti, qualche cistite dopo il rapporto. Per raggiungere l'orgasmo, una tale fatica che è diventato un lavoro! A me far l'amore non interessa più. Con nessuno, mica solo con lui. Pace dei sensi totale. Per il resto, nessun problema. Siamo sempre andati d'accordo "a pelle". Abbiamo lo stesso modo di guardare la vita. Questo ci ha aiutato anche con i ragazzi, che sono cresciuti bene in un mondo difficile. Ma per me il sesso è storia passata».

«Ha mai fatto una terapia ormonale sostitutiva?».

«No, ho avuto pochi sintomi, tipo vampate o insonnia. Solo l'energia è andata giù pian piano. Le mestruazioni le ho avute fino a quattro anni fa, e stavo proprio bene, devo dire. Poi è come se avessi scalato le marce, e fossi sempre in salita. Faccio tutto come prima, la famiglia, il mio lavoro, la casa. Ma con tanta fatica. Però avevo paura delle terapie ormonali, con tutto quello che si sente. Avevo pensato che si può invecchiare bene anche senza ormoni. Mia mamma è una donna ancora in gamba, e ha 82 anni!».

«Certo, avere un'ottima genetica aiuta molto. E anche avere stili di vita sani: basta guardarla, oltre a valutare la sua storia clinica. I buoni geni sono tutti dalla sua! E sono molto favorevoli!», aggiunge sorridendo. «Tuttavia i sintomi che ha richiedono un aiuto specifico, proprio ormonale». Secchezza vaginale, dolore ai rapporti, difficoltà all'orgasmo e cistiti hanno un unico denominatore comune: l'effetto negativo della carenza di ormoni ovarici sui tessuti genitali, sulla vagina e sulla vescica. Per questo di parla di "sindrome genitourinaria della menopausa" (Genitourinary Syndrome of the Menopause, GSM). Tutti questi sintomi migliorano nettamente già con terapie ormonali solo locali, efficaci e sicure (estrogeni, testosterone, oppure prasterone): in tre-sei mesi la cute dei genitali esterni torna ad essere ben idratata e profumata (tornano un po' anche i feromoni), la mucosa vaginale irrorata e profumata, perché tornano ad abitarla i nostri amici lattobacilli, la vescica torna a difendersi meglio dai germi, come l'Escherichia coli uropatogeno (UPEC), che altrimenti continuano ad attaccarla. Questo miglioramento serve a togliere il freno del dolore, della secchezza, del fastidio, del bruciore, della delusione che blocca la voglia di far l'amore.

«Ma se vuole far volare il desiderio, beh, non bastano le cure locali. Ci vuole un aiuto ormonale in più per riaccendere il cervello e la voglia vera. Per ritrovare il gusto di far l'amore, come prima. Un peccato farne a meno, no?».

Sei mesi dopo, al controllo, è radiosa: «Glielo voglio proprio dire, prof. Aveva ragione. L'altra sera avevamo appena finito di far l'amore di gusto e mio marito si è buttato indietro sul cuscino. Aveva lo stesso sorriso di quando eravamo ragazzi e ci piacevamo tanto, presi e innamorati. Non c'erano più le rughe, la stanchezza, gli anni. Mi ha guardato con uno sguardo intenso, così bello che ancora mi commuovo, e mi ha detto: "Come sei morbida!"».