Amori tardivi: come viverli al meglio

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Mi è successa una cosa bellissima e brutta allo stesso tempo: ho 67 anni, separata da 12 e da allora non avevo più avuto relazioni. Pensavo che ormai fosse troppo tardi. Invece in vacanza ho incontrato un signore di 72 anni, molto per bene e libero. Ma quando abbiamo cercato di avere un rapporto, un male tremendo come se avessi un muro. Com'è possibile? Eppure sono proprio innamorata e ricambiata! Lui non ha insistito, ma io non so cosa fare e ho paura di perderlo…".
Anna Maria (Imperia)

Gli amori tardivi possono essere struggenti e magnifici, gentile Anna Maria. Spesso inattesi e quindi ancora più sorprendenti e grati, soprattutto quando ci sono sentimenti profondi e condivisi. Allora si tocca con mano che davvero "il cuore non ha età" e che la voglia di sognare, i sentimenti, le emozioni, ma anche le paure e i timori, hanno la stessa intensità della giovinezza. Tuttavia, il lungo silenzio dei sensi e del corpo, e la mancanza di ormoni, hanno in genere un effetto "antierotico" dal punto di vista fisico, nonostante l'amore. Quindi bisogna aiutare il corpo a riprendere il suo miglior stato di salute, proprio fisico, se si vuol far l'amore con gioia, soddisfazione e senza dolore! Intanto, con stili di vita sani: ginnastica quotidiana e ricerca del peso forma. Ottimo il ballo! Con un po' di agilità in più ci si sente e si sembra più giovani, e anche i gesti dell'amore possono essere felici e variati, senza fatica. Nello specifico, poi, è necessario un buon aiuto ginecologico, per una terapia ormonale almeno locale. Gli estrogeni vaginali, sicurissimi dal punto di vista della salute, regalano idratazione, morbidezza mucosa, secrezioni e lubrificazione naturali. La pomata al testosterone ringiovanisce i genitali esterni, aiuta a ritrovare il "profumo di donna", facilita l'eccitazione e aiuta a riavere sensazioni fisiche dimenticate, fino all'orgasmo. Se c'è anche l'amore, è come se il corpo riscoprisse una musica dimenticata. Ma gli strumenti devono essere di nuovo accordati. Per questo sono necessarie terapie specifiche. I lubrificanti locali sono modesti palliativi. Solo riassumendo gli ormoni perduti è possibile, in due-tre mesi, rimettere in sintonia corpo e cuore! Auguri!

Prevenire e curare – L'aiuto perfetto per i muscoli pelvici

Se non si sono avuti figli, o si è fatto il cesareo, e/o non si fanno terapie ormonali almeno locali, i muscoli che circondano la vagina tendono a diventare più rigidi, retratti, con meno fibre muscolari e più collagene, dando la sensazione del "muro". Per rilassarli e renderli più elastici, bisogna:

- dare ormoni anche ai muscoli! Su prescrizione medica, gli stessi estrogeni e testosterone locali aumentano actina, miosina e tropomiosina, le proteine contrattili del muscolo, la vascolarizzazione e l'elasticità;
- fare stretching e automassaggio, meglio con l'aiuto di una fisioterapista esperta.

Il miglioramento è evidente nel giro di tre-sei mesi, con la sensazione fisica di una ritrovata giovinezza, anche genitale!

© 2012 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it