

Menopausa e desiderio: gli effetti imprevisti di una terapia riuscita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Cara professoressa, la leggo da anni. Quando sono andata in menopausa, sette anni fa, ho iniziato la terapia ormonale con gli estrogeni da soli (mi hanno tolto l'utero e le ovaie perché avevo fibromi ed emorragie): vampate, insonnia e dolori articolari sono scomparsi nel giro di due mesi. Però mio marito si lamentava sempre che ero tiepida e non prendevo mai l'iniziativa. Ho seguito il consiglio che lei dà su queste pagine e ho chiesto alla ginecologa di darmi anche la pomata al testosterone. Tempo tre mesi e ho ritrovato un desiderio che non mi ricordavo, e una bella risposta fisica. Tutta contenta ho cominciato a cercare io mio marito: ed ecco il disastro, su cui vorrei il suo parere e un aiuto. Dopo un iniziale entusiasmo, mio marito, 65 anni, ha cominciato a lamentarsi che adesso "è troppo" e ad avere problemi di erezione. Adesso è lui che non mi cerca più. Si è incupito e l'altra sera mi ha detto irritato che "stavamo meglio prima". Cosa mi consiglia? A me dispiacerebbe lasciare questa cura perché mi sento di nuovo viva. Però mi dispiace vederlo così abbattuto...».

Rina C. (Modena)

Intuisco il dispiacere e la crisi sottostante: suo marito ha difficoltà ad avere, ma soprattutto a mantenere, l'erezione per un picco di ansia da prestazione. L'impennata di adrenalina che si scatena – ad ogni età – quando l'uomo teme di non farcela, comporta due importanti conseguenze immediate: una vasocostrizione delle arterie peniene, che riduce l'afflusso di sangue al pene, causando difficoltà ad avere l'erezione, ancora più se soffre di ipertensione e/o di diabete; e, più frequentemente nei giovani, una "fuga venosa", ossia la perdita di tenuta delle vene efferenti, da cui dipende la difficoltà a mantenere l'erezione.

Il contraccolpo emotivo da "brutta figura", la delusione, la perdita di autostima, la paura profonda di perdere la propria donna o di essere tradito con un uomo più potente e performante possono poi aggravare la situazione con una progressiva caduta dell'umore, sino a una vera depressione: quel "così abbattuto", che è fisico ed emotivo.

Un'iniziale difficoltà di erezione, anche temporanea, se non tempestivamente affrontata, può poi arrivare a scatenare molte conseguenze a medio e lungo termine. Ancor più se si aggiunge l'aggravante di paralleli problemi fisici (vascolari e ormonali anzitutto) che molti uomini hanno a 60 anni o più. Lo stress scatenato da questa situazione, se si ripete, può a sua volta peggiorare l'ansia anticipatoria, che aumenta al solo pensare di avere un rapporto o al ricordare l'ultima brutta figura. Questa spirale negativa, emotiva e ormonale, riduce anche la produzione di testosterone perché lo stress, con l'aumento di cortisolo che comporta, è un grande nemico della produzione di questo ormone. Depressione, stress, basso testosterone riducono poi progressivamente il desiderio, ed ecco l'evitamento dell'intimità.

Imprevisto e inatteso, ma indubbiamente inquietante, questo contraccolpo sessuale sul partner di una terapia ormonale ben riuscita è più frequente di quanto si immagini. Anche perché può far esplodere le conseguenze di problemi fisici vascolari già presenti, ma ancora poco percepiti.

Merita di essere affrontato tempestivamente in modo costruttivo, insieme. Puntando su una segreta simmetria: sia l'uomo, sia la donna, possono avere difficoltà sessuali col passare degli anni, soprattutto dopo la menopausa per lei, e dopo i 60 per lui. E' saggio cercare la cura giusta, visto che ci sono terapie efficaci per entrambi.

Per lui, un bravo uro-andrologo è il medico giusto. Lei può dirgli: «Ti ricordi com'ero? Con le cure giuste sono rinata. Cerchiamo la cura giusta anche per te, per essere di nuovo felici insieme. Facciamoci questo regalo, per festeggiare bene l'anno nuovo».

Pillole di salute

«Ho i peli pubici bianchi, e mi vergogno. Potrei colorarli con l'henné senza rischi?».

Curiosa

Certo, se non ci sono dermatiti in corso! Una bella fiammata di rosso, e anche il gusto di piacersi e mostrarsi nell'intimità può volare, in sicurezza.

«Mi sono svegliata sessualmente a 60 anni, grazie a una bella cura ormonale. Ho avuto rapporti non protetti con un medico che diceva di essere sanissimo e mi sono beccata la clamidia! Possibile?».

Enrica C. (Siena)

Possibilissimo. La regola d'oro, a ogni età, è proteggersi sempre con il profilattico, senza eccezioni. Nessuna professione è di per sé garante di salute, men che meno sul fronte delle infezioni che si trasmettono con i rapporti sessuali.
