

Nostalgia del primo amore, e poi?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Tutto è cominciato con un sogno, in cui mi sono ritrovata ragazzina, alle medie, nella città dove allora vivevo. Nel sogno rivedevo un mio compagno di scuola, con cui c'era stato un filarino con solo qualche bacetto (a quei tempi non si osava di più). Mi è partita una nostalgia tremenda, vorrei cercarlo, vedere se anche lui riprova le stesse emozioni bellissime di allora. Un po' di luce, dopo anni di matrimonio grigio, due figli grandi un po' egoisti, e molta delusione. La mia amica, con cui mi sono confidata, mi dice di lasciar stare, che vado solo a cercarmi grane. E' così sbagliato sognare?».

L.M. (Bergamo)

Sognare è bello. Fa sorridere corpo e cuore e aiuta a portare un po' di luce nel quotidiano. Luce di cui si avverte un bisogno più intenso e struggente, come succede a lei, quando la vita di coppia si è smarrita in un quotidiano grigio. Quando anche i figli non danno le soddisfazioni e il calore affettivo che invece brillano se l'amore tra genitori e figli è reciproco, profondo e generoso. Il suo primo amore, limpido, lieve, fatto di sogni, di palpiti, di emozioni tenere e di sussulti del cuore, è stato molto romantico. Per questo conserva un'aura di bellezza e di poesia. Ecco la sorpresa. In un periodo pesante per lei, Morfeo, il dio dei sogni, che vive nelle profondità del nostro inconscio, le ha fatto un regalo speciale: facendo riemergere questo ricordo dolcissimo chiuso nei sotterranei dell'anima. Un ricordo che ha il profumo della giovinezza, dell'incompiutezza e di un desiderio nascente che non si era mai confrontato con le durezza della realtà e della vita.

Il punto delicato è passare dal sogno, leggero e senza rischi, alla realtà di oggi. Addirittura al cercare una persona dopo quarant'anni di vita, che in ognuno di noi stratificano insoddisfazioni e ferite, difficoltà e fallimenti, slanci e delusioni, luci e ombre, oltre che indubbi cambiamenti fisici. Se l'incontro nella vita reale nasce per caso, ecco che a volte si possono riscoprire sintonie e affinità che da ragazzini avevamo solo intuito. Con la scoperta di potersi amare e accettare nella realtà quotidiana, nonostante gli anni trascorsi e le prove della vita. Più spesso, tuttavia, le illusioni d'amore s'infrangono contro una realtà che può lasciare amareggiati e delusi.

La sua amica la invita giustamente a riflettere, a non essere impulsiva. Forse la vuole proteggere dai rischi di una delusione cocente, perché nei periodi in cui siamo più fragili l'illusione d'amore può esplodere fino a diventare ossessione. Cerchi di ritrovare una maggiore serenità e soddisfazione nella sua vita personale, dando voce a qualche altro "sogno nel cassetto" che dipenda solo da lei. Coltivando un hobby, uno sport, una passione che non ha finora avuto modo di esprimere. Più forte interiormente potrà anche ricercare l'antico amore, con curiosità sì, ma con la capacità di sentire in un attimo che quel tempo non torna, se così fosse. Accettandolo con un sorriso e un saggio distacco.

Pillole di salute

«Usare il viagra mi mette ansia, perché devo programmare il rapporto. Non esistono alternative?».

R.M.

Chieda al suo urologo se concorda nel prescriverle il tadalafil, fratello del viagra, per qualche settimana. Lo si può assumere tutte le sere e quindi non c'è bisogno di programmare nulla. La costanza di assunzione riattiva anche le erezioni notturne spontanee, favorendo una ginnastica vascolare che riallena la risposta fisica, favorendo sicurezza, efficacia e spontaneità.

«Ho 56 anni, senza figli. Dopo i rapporti ho sempre la cistite da Escherichia coli, un disastro. L'urologo mi imbottisce di antibiotici, ho l'intestino devastato e non ce la faccio più. Come posso uscire da questo inferno?».

Elsa D. (Mantova)

Le cistiti dopo i rapporti tornano con crescente aggressività perché l'Escherichia coli, germe intestinale che le causa in circa l'80-85% dei casi, entra nelle cellule che rivestono la parete interna della vescica, le infetta, spesso per sempre (attraverso i biofilm patogeni endocellulari), e si riattiva sempre più aggressivo a ogni rapporto.

Bisogna allora agire con una strategia diversa, con buona pace delle linee guida. Probiotici orali e vaginali, terapia ormonale locale vaginale, fisioterapia per ridurre l'eccessiva contrazione dei muscoli del pavimento pelvico, se presente, e diazepam vaginale, se indicato, sono i pilastri di terapie più efficaci anche per ridurre le cistiti recidivanti.
