

Menopausa: come ho ritrovato la passione e l'amore per mio marito

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Eravamo in crisi nera: 55 anni io, 59 mio marito, trent'anni di matrimonio felice, tre bravi ragazzi che sono il nostro orgoglio. Però pian piano a me è passata la voglia di far l'amore, non mi passava proprio più per la testa. E se lui cominciava, era l'ultima timbratura di cartellino prima di dormire. In più con secchezza, dolore, fastidio e zero gusto. Una sera lui m'ha portato fuori a cena, serio e preoccupato: "Così non si può andare avanti, non posso pensare che una coppia bella come la nostra sia distrutta dalla tua menopausa. Sì, perché mi sono ben documentato (si era guardato anche tutti i suoi video sulla menopausa, sugli ormoni e sul testosterone, mi ha detto poi), e la soluzione c'è! Ho preso appuntamento da una dottoressa che mi sembra preparata, e ci andiamo insieme!". Detto fatto. La dottoressa, giovane e brava, che ha detto di essere sua allieva, mi ha dato una cura locale, proprio con testosterone ed estrogeni, e una generale, con estrogeni e progesterone. In tre mesi stavo meglio, in sei mesi ho riconquistato una risposta fisica che non avevo da dieci anni. Voglio raccontarle una cosa bella, che mi ha spinto a scriverle per ringraziarla e per dire a tutti i mariti di cercare una soluzione insieme alle loro mogli. L'altra sera, dopo aver fatto l'amore di gran gusto, mio marito si è buttato indietro i capelli come faceva quando eravamo ragazzi, con un sorriso bellissimo. Sul viso non c'erano più le rughe e i segni del tempo, ma era il viso del ragazzo che adoravo. E quando mi ha detto: "Come sei morbida...", baciandomi piano, io mi sono sentita in paradiso. Reinnamorata come da ragazza! Lo ringrazio ogni giorno, perché è il suo amore concreto, che non si è arreso, e non ha cercato amore altrove, ma giuste cure, che ci ha fatti reinnamorare più di prima. Grazie, di cuore!».

Arianna, innamorata più di prima

Grazie di gran cuore a lei, gentile signora, per questa bellissima storia d'amore e di vita che mi dato molta gioia. E per questa testimonianza, che spero incoraggi molte coppie a ritrovare insieme un nuovo equilibrio e un nuovo slancio amoroso, in gran forma fisica e amorosa. Ogni crisi contiene un'opportunità di crescita e di evoluzione, personale e di coppia, se la si affronta costruttivamente insieme, senza farsi un alibi delle difficoltà. Mi piace molto quel suo: "Lo ringrazio ogni giorno": perché la gratitudine, la consapevolezza, la capacità di riconoscere i meriti dell'altro, soprattutto nell'affrontare bene una crisi, sono una cifra di stile e di educazione che porta linfa ed energia luminosa in ogni relazione che sia viva di testa, di corpo e di cuore. Un affettuoso saluto, con un sorriso grato anche a lei!

Pillole di salute

«Che cosa pensa del laser per ringiovanire le parti intime?».

Maria Giovanna T.

Può essere utile, in caso di controindicazioni (peraltro rare) alle cure ormonali, anche locali. Per la vasta maggioranza delle donne il testosterone in crema vaginale e vulvare, unito a estrogeni o prasterone vaginale, è il miglior anti-age, anche sessuale.

«Perché un uomo che fa sport è più attraente fisicamente di uno che non lo fa, anche dal punto di vista del profumo fisico, intendo. E anche dopo i 50 anni?».

Curiosa

“Gatto in agguato”, penso tra me quando mi si fanno queste domande, molto stuzzicose. Dopo i 50 anni, l'uomo che fa sport con costanza, passione e intelligenza (nel senso di avere senso della misura e rispetto dei propri limiti) ha una migliore forma fisica e mentale. Ha indici di vitalità più alti, è più positivo e calmo, meno irritabile e, spesso, più divertente degli uomini fisicamente inattivi, oltre ad avere una migliore igiene e cura di sé. Inoltre, se è attivo fisicamente, ha livelli di testosterone più alti (se non ci sono patologie andrologiche in corso). E qui c'è lo stuzzicoso segreto. Il testosterone aumenta la produzione dei precursori dei feromoni, sostanze molto attraenti sessualmente, da parte delle ghiandole sebacee. Questi vengono poi attivati dal microbioma, l'insieme di batteri che abitano la pelle, creando un'aura olfattiva invisibile ma molto eccitante. Ecco perché il profumo di maschio sportivo e sano è poi un afrodisiaco potente. Uomini, tutti a fare sport, con intelligenza! Più salute e più vitalità, anche erotica. What else?
