

Miracolo: il primo orgasmo a 53 anni

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Le scrivo per ringraziarla, anche se lei non mi conosce. E perché spero che la mia storia possa aiutare tante altre donne a fare cure giuste, invece che buttare via anni di vita in psicoterapie inutili. Mi è successo un miracolo, grazie ai suoi consigli medici chiari e concreti, che funzionano benissimo. La mia storia: sposata da 18 anni con un marito affettuoso e paziente, due figli nati con cesareo ("perché ero troppo stretta"). Mai avuto un orgasmo, dico uno, nella vita. In compenso, fin dal primo rapporto ho sempre avuto dolore e fastidio all'inizio della penetrazione. Frustrata e amareggiata, ho fatto prima due anni di psicoterapia inutile. Poi ho iniziato una terapia con una sessuologa, che insisteva nel dirmi che io mi concentravo troppo sul dolore (ma come si fa a non ascoltare il dolore, se il rapporto ti fa un male cane?). Risultati zero, anzi mi sentivo anche in colpa, perché incapace di provare quel piacere che per le altre è facile e immediato. Gira e rigira anche sul web, ho trovato il suo sito e mi si è aperto un mondo. Nessuna delle esperte consultate aveva mai nominato i muscoli del pavimento pelvico, che troppo contratti impediscono la penetrazione, e che sono la prima causa "biomeccanica" del dolore (ho studiato bene, vero?). Zac, ho cercato una fisioterapista competente e ho cominciato finalmente a sentire che potevo aprire quella porta chiusa da decenni, che non sapevo nemmeno di avere né di poter comandare. In parallelo, incuriosita dalla sua passione per il testosterone, ho cercato un ginecologo aperto di mente. Mi ha detto che la conosce e che prescrive il testosterone sui genitali da anni, perché "fa miracoli". Mi ha convinto a fare una bella terapia ormonale. Dopo tre mesi ho cominciato a non avere più dolore e ad avvertire un'eccitazione sconosciuta, davvero piacevole, e già quello mi sembrava un miracolo. Ho cominciato ad ascoltarmi davvero, a lasciarmi andare, a sentire pulsazioni piacevoli mai sentite. Dopo poche settimane un orgasmo pazzesco durante il rapporto, e poi ancora altri fantastici. E da quella volta, quasi un anno fa, sempre meglio. Mio marito è felice, io di più. Ma allora qui non è questione né di amanti, né di innamoramenti nuovi. Quante donne buttano via anni di vita e denaro per terapie inefficaci? Una cosa l'ho capita: prima bisogna curare bene il corpo, perché già quello potrebbe cambiarti la vita. E solo dopo, semmai, la psicoterapia. Grazie di cuore. E che Dio la benedica!»

Gioia B.

Grazie a lei per la sua bella testimonianza e per la benedizione, che fa sempre piacere! Sono queste le voci più convincenti sull'assoluta necessità di diagnosticare e curare per prime, presto e bene, le cause fisiche delle disfunzioni e dei problemi sessuali. Risolti quelli, la psicoterapia o la terapia sessuologica, se indicate, hanno molte più possibilità di essere utili ad affrontare anche eventuali problemi personali o di coppia. «L'anatomia è destino», diceva Sigmund Freud, medico neurologo e poi padre della psicoanalisi. Bello anche che questa rivoluzione sensuale ed erotica abbia premiato la sua costanza nel cercare una soluzione fisica efficace, e l'amore profondo di suo marito, che l'ha saputa aspettare per così tanti anni, con fedeltà e dedizione d'altri tempi. Felice vita, finalmente!

Pillole di salute

«Possibile che la palestra alla sera mi aiuti a far sesso meglio, quando torno a casa?».

Rita B.

Possibilissimo. Lo sport scarica tensioni, stress, energie negative e ricarica energia pulita. Aumenta la dopamina, che accende la voglia di vivere e di sentirsi vivi, anche sessualmente. Ci premia: «Finalmente un po' di tempo per me stessa!». E, in più, migliorando la forma fisica, ci fa sentire più belli e desiderabili. E' un afrodisiaco sano, da coltivare con passione!

«Perché mi faccio dominare da un uomo che mi maltratta? E che si calma solo se gli dò ragione?».
email

Domanda impegnativa. A intuito, c'è una forte complicità: lui la maltratta, ma "si calma, se gli do ragione". Chi comanda, in questa coppia? E, più importante ancora, lei potrebbe vivere bene senza questo tipo di adrenalina che la imprigiona in una relazione molto pericolosa? Qui sì che una psicoterapia ben fatta sarebbe indispensabile.
