

Come affrontare il calo del desiderio sessuale in menopausa?

Parlare di sesso in menopausa non deve rappresentare un tabù, lo confermano gli specialisti intervenuti all'evento Magari Sex Passion. Riconoscere qualche problema nella sessualità dopo l'insorgenza della menopausa è normale e non deve far paura. Con la cessazione dell'attività ovarica, infatti, anche la produzione di estrogeni e progestinici viene meno e ciò può causare dolore e secchezza vaginale, oltre che disturbi dell'umore e del sonno. Non solo: la fisiologica riduzione dei livelli di testosterone, l'ormone che viene prodotto in modo naturale sia dalle ovaie sia dalle ghiandole surrenali, può portare a un disinteresse della donna nei confronti del sesso. Di questi temi si è discusso a Magari Sex Passion, evento pubblico organizzato dal portale femminile VEDIAMOCI CHIARA, che si è tenuto qualche giorno fa al teatro Elfo Puccini di Milano. Al termine della giornata si è svolto uno speciale momento di confronto tra le donne presenti in sala e un nutrito gruppo di esperti che ha risposto alle loro domande. Vediamo quali.

In questo articolo il calo del desiderio sessuale è «una delle difficoltà maggiormente riportata dalle donne in questa fase di vita, insieme al dolore nei rapporti che in qualche modo può influire anche sul desiderio stesso», spiega Roberta Rossi, sessuologa e Presidente Federazione italiana di sessuologia scientifica. «Ciò è dovuto ai diversi cambiamenti ormonali, fisici, individuali e di coppia che si verificano. Affrontarlo presuppone che si prendano in considerazione queste modificazioni e si aiuti la donna a non considerare ineluttabile questo calo. Si può intervenire con farmaci o integratori, si può lavorare sui cambiamenti del corpo per renderli maggiormente accettabili, si può lavorare sulla coppia per far comprendere che la menopausa non è la fine della sessualità». Pochi sanno, infatti, che si può vivere l'intimità anche in maniera diversa. Stando a delle recenti indagini è emerso che sette donne su dieci fingono di avere l'orgasmo. Come mai? «Pochi anni fa abbiamo condotto una ricerca su un campione di oltre 1200 donne italiane e quando abbiamo posto loro questa domanda la maggior parte ha risposto: per non deludere il partner. Gli uomini sono convinti che una donna durante un rapporto sessuale completo debba necessariamente raggiungere l'orgasmo», interviene il ginecologo e sessuologo Roberto Bernorio. «In realtà sempre dal medesimo studio abbiamo scoperto che poco più del 50% della popolazione femminile è in grado di raggiungere l'orgasmo solo con il pene introdotto in vagina senza la contemporanea stimolazione clitoridea. Ecco perché poi molte donne fingono: è un tentativo di adeguarsi alle aspettative dei partner che spesso ignorano il funzionamento della sessualità femminile». Contro l'anorgasmia, cioè l'incapacità di raggiungere l'orgasmo, la Sex Gym può rappresentare un valido rimedio. Si tratta della ginnastica per il sesso, che trae ispirazione dai celebri esercizi di Kegel, ideati dal ginecologo statunitense Arnold Kegel con l'obiettivo di esercitare la muscolatura del pavimento pelvico. Perfetti per contrastare l'incontinenza urinaria, sono adatti anche per tonificare il muscolo pubococcigeo e migliorare le sensazioni durante il rapporto sessuale. Rendere più elastica la muscolatura vaginale serve a contrastare il cedimento dei tessuti, che a partire dai trentanni può verificarsi per fattori vari (gravidanza, obesità, menopausa) e a migliorare pertanto la percezione del piacere femminile, incluso per riflesso quello maschile. A volte, tuttavia, il mancato raggiungimento dell'orgasmo può derivare da condizioni di eccessivo aumento del tono nella muscolatura della donna. Durante l'evento Magari Sex Passion Carla Cantiani, fisioterapista esperta del pavimento pelvico e dei muscoli femminili ha illustrato alcuni semplici esercizi che possono migliorare il piacere di coppia. Utilizzando la posizione seduta, immaginare di essere sedute su di un vassoio di ciliegie rosse e provare a prenderne una alla volta con la vulva e mangiarla. Fare lo stesso esercizio descritto sopra, ma focalizzando l'attenzione sul lasciare cadere il nocciolo della ciliegia nella ciotola.

