

VANITY FAIR

Italia **Newsletter**
 People Show News Beauty & Health Fashion Lifestyle Food & Travel Next Video Podcast Vanity Fair Stories

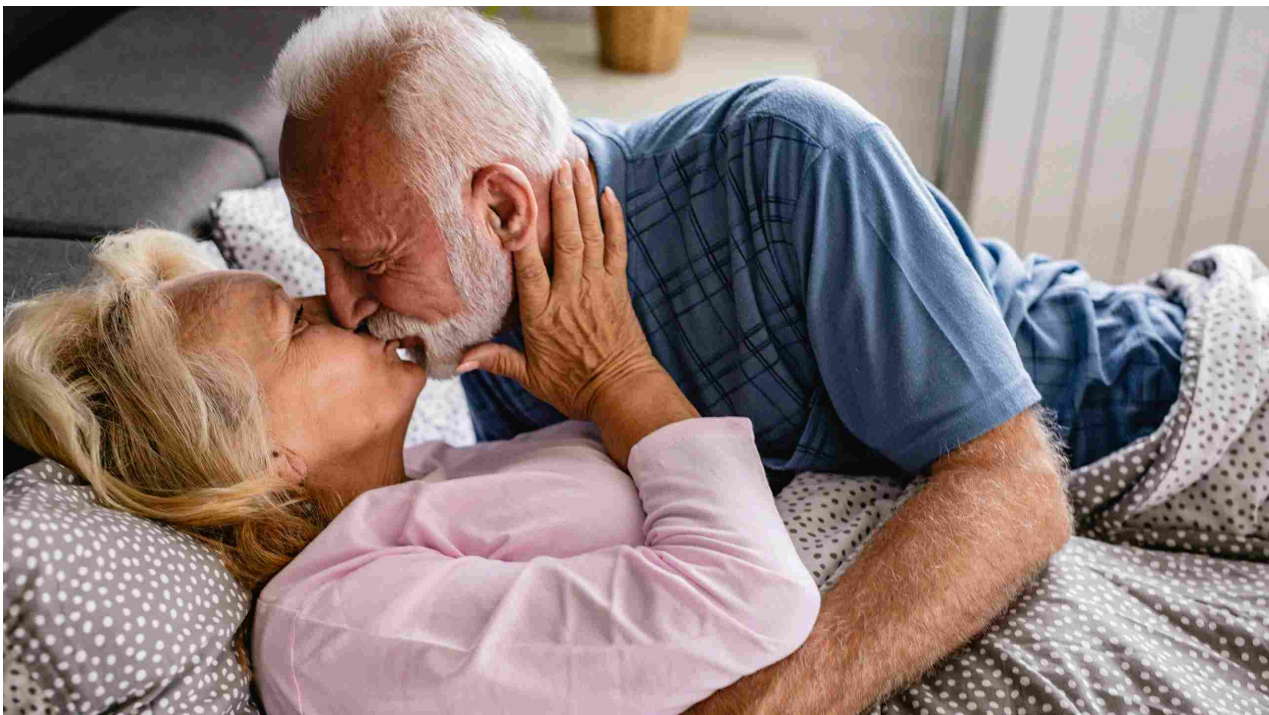
SESSUALITÀ

Il vero e il falso del calo del desiderio in menopausa

La menopausa è una condizione fisiologica obbligata per tutte le donne. Ma finora è sempre stata una fase della vita poco conosciuta, poco indagata, poco esplorata. E invece... Ne abbiamo parlato con gli esperti intervenuti all'evento *Magari Sex Passion*, al teatro Elfo Puccini di Milano. Calo del desiderio, sesso, orgasmo e paure... Ecco le tematiche che sono emerse

DI FRANCESCA FAVOTTO

2 OTTOBRE 2022



Il calo del desiderio sessuale in menopausa è dovuto ai **diversi cambiamenti** che si verificano, ormonali, fisici, individuali e di coppia, e affrontarlo presuppone quindi che si prendano in considerazione questi cambiamenti e si aiuti la donna a non considerare ineluttabile questo calo. Ne parliamo nel nostro articolo. BLACKCAT

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

172620

Fare sesso in **menopausa** per tante donne è un tabù. Niente di più sbagliato. Innanzitutto, è bene conoscere che **cosa si intende per menopausa** e quali disturbi comporta. È il periodo nel quale le ovaie cessano la loro attività e, di conseguenza, la produzione di ormoni estrogeni e progestinici. La **carezza estrogenica** può causare dolore e secchezza vaginale, ma anche disturbi del sonno e dell'umore. Di frequente, il calo dell'interesse nei confronti del sesso è associato alla **riduzione dei livelli di testosterone**, l'ormone che viene prodotto in modo naturale sia dalle ovaie sia dalle ghiandole surrenali.

Quindi, il calo del desiderio è un dato di fatto: ma come si concretizza? In cosa consiste? Di questo e molto altro hanno discusso i migliori esperti della vita di coppia e della sessualità durante l'evento **Magari Sex Passion**, tenutosi settimana scorsa al teatro Elfo Puccini di Milano, organizzato da **VediamociChiara**, portale al femminile dedicato alla salute della donna, con il contributo di **SHIONOGI** e in collaborazione con **La Feltrinelli e Douglas**, che ha visto la partecipazione di un pubblico di oltre 500 donne over 50 e oltre 2000 collegate in streaming con numerosi approfondimenti ad hoc sulla menopausa, sulla sessualità e sulle problematiche legate al calo del desiderio.

Abbiamo girato la domanda **Come affrontare il calo del desiderio sessuale in menopausa?** a qualcuno degli esperti presenti in sala. «Parliamo di 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 la Professoressa **Roberta Rossi**, sessuologa e Presidente Federazione italiana di sessuologia scientifica - Il calo del desiderio sessuale è dovuto ai **diversi cambiamenti** che si verificano, ormonali, fisici, individuali e di coppia, ma è importante aiutare 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, che possono essere scoperti anche modi nuovi per vivere l'intimità e permettersi di godere dell'erotismo anche in questa fase, scevra tra l'altro della preoccupazione contraccettiva, e buttando un occhio anche alla salute sessuale del partner».

E a proposito di piacere, in menopausa o no, alcune ricerche segnalano che **7 donne su 10 fingono l'apice, ovvero l'orgasmo**. Ma perché? «Pochi anni fa abbiamo fatto una ricerca su un campione di **oltre 1200 donne italiane** (pubblicata sul libro **Il piacere al femminile**) e quando abbiamo posto loro questa domanda la maggior parte ha risposto: **“Per non deludere il partner”** - spiega il dottor **Roberto Bernorio**, ginecologo e sessuologo - Gli uomini sono convinti che una donna durante un rapporto sessuale completo debba necessariamente raggiungere l'orgasmo, in realtà sempre dalla stessa ricerca 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».

Ma **come fare per migliorare il momento del sesso durante la menopausa?** Seguendo per esempio una serie di regole per ritrovare il piacere e l'intesa, tra queste possiamo citare la **Sex Gym**, 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** (che sostiene utero, uretra, vescica e retto). Ideali per contrastare l'incontinenza urinaria, sono perfetti anche per tonificare il muscolo pubococcigeo e migliorare le sensazioni durante il rapporto sessuale.

Rendere più elastica la muscolatura vaginale servirà a **contrastare il cedimento dei tessuti**, che a partire dai trent'anni può verificarsi per fattori vari (gravidanza, obesità, menopausa) e a migliorare pertanto la percezione del piacere femminile, incluso per riflesso quello maschile. Non per nulla, la Sex Gym rappresenta un **rimedio naturale anche contro l'anorgasmia**, l'incapacità di raggiungere l'orgasmo.

ARTICOLI PIÙ LETTI



**Kate Middleton e la foto di fidanzamento
con William: la reazione dei figli fa
sorridere**

DI NICOLA BAMBINI

**Ecco il «nuovo Carlo»: ora è Frederik di
Danimarca l'erede al trono con l'attesa più
lunga**

DI ROBERTA MERCURI

**Totti e Noemi Bocchi: il primo bacio davanti
ai figli**

DI VALENTINA COLOSIMO

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

172620

«L'anorgasmia può derivare anche da condizioni di **eccessivo aumento di tono nella muscolatura** della donna, per questo occorre molta consapevolezza del proprio corpo», ha spiegato la dottoressa **Carla Cantiani**, fisioterapista esperta di pavimento pelvico e muscoli femminili, durante il suo intervento.

Suddividendo la popolazione femminile tra **donne ipertoniche** e **donne ipotoniche**, vi sono alcuni **semplici allenamenti** da svolgere quotidianamente per migliorare il piacere di coppia. Per esempio:

- Per la **donna ipotonica**, 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;
- Per la **donna con ipertono** lo stesso esercizio, ma focalizzando l'attenzione sul lasciare cadere il nocciolo della ciliegia nella ciotola.

«La menopausa è un periodo assai delicato, e non solo per il cambiamento nel vivere la sessualità – commenta la professoressa Rossi – Ma anche per i **cambiamenti che riguardano il proprio corpo**. Non ci si riconosce più allo specchio: le rughe che si accentuano, il seno che inizia a cadere, i muscoli che perdono tonicità... Sì, il calo di produzione ormonale incide sul desiderio, ma gran parte la fa anche il **senso di benessere decrescente**. **Subentra la paura**: il confronto con le donne più giovani, il timore di invecchiare in modo non sano, il terrore di rimanere sole... Ma sono tutte emozioni, situazioni, condizioni, che vanno accettate. Sono naturali, normali, fanno parte del corso della vita».

«E posso essere provocatoria? **Il desiderio non esiste** – aggiunge la dottoressa **Stefania Piloni**, medico specialista in Ostetricia e Ginecologia – Vi sono donne in menopausa piene di desiderio e con una vita sessuale che spesso fa impallidire quella di ragazze ventenni che vengono in visita da me. **Esiste la consapevolezza**: io dico sempre che si può apparecchiare il letto come si apparecchia la tavola. Puoi metterci cura, come no. Scegliere la tovaglia con i pizzi preziosi, candele profumate, centrotavola floreali, bicchieri di cristallo, così come puoi scegliere lenzuola di seta, biancheria di classe, luci tutt'intorno... Il discorso è che il desiderio dell'altro è una scelta. **Avere cura** è alla base per tenerlo sempre vivo: di sé, della relazione, dell'altro. **Avere cura è amore**. Tantissime donne mi confessano: «È vero, io non lo cerco mai». **L'amore va dimostrato**: con una carezza, con un abbraccio, con un sorriso... Da qui, può arrivare anche il desiderio di fare sesso».

E se il desiderio è ostacolato da altri fattori, come il **dolore**? «Per fortuna, stiamo andando sempre più verso una **medicina del piacere** – prosegue Piloni – Fino a qualche anno fa, si andava a intervenire a posteriori, fa male quindi prendo il farmaco... Invece, ora si interviene prima. Nel caso del sesso, per esempio, per **riattivare le terminazioni nervose del clitoride**, magari intorpidito dagli effetti della menopausa, si può somministrare in via topica una **crema al testosterone**, che consente di "sentire" come prima. Oppure esiste l'**ospemifene**, da assumere per via orale, che permette di tenere morbide le pareti della vagina. Finalmente, la medicina si è accorta che è **un problema anche il NON sentire piacere, e non solo provare dolore**».

Altre storie di *Vanity Fair* che potrebbero interessarti sono:

[Dimagrire in menopausa con la dieta ayurvedica](#)

[Naomi Watts alle donne over 50: «Vi mostro tutti i vantaggi della menopausa»](#)

TOPICS SESSO SESSUALITÀ DONNE

VANITY FAIR CONSIGLIA