

CURIOSA OTTIMISTA DINAMICA

Donna moderna

DONNA
MODERNA
+
GIALLO
ZAFFERANO
€ 2,90

Ora solare
REGOLA
le LANCETTE
della tua
BEAUTY
ROUTINE

DARIA BIGNARDI
CONVERSAZIONE
SULLA
SOLITUDINE

MOGOL
LA MIA VITA
IN MUSICA

MENOPAUSA
QUELLO
CHE LUI
NON OSA
CHIEDERE

FEMMINICIDI
PERCHÉ
LA VIOLENZA È
COME LA MAFIA

Qui ci
vuole
un tailleur
*classico,
sporty, sexy,
bon ton*

30 OTTOBRE 2025
ANNO XXXVIII - N° 45

SETTIMANALE Poste Italiane SpA
Spedizione in Abbonamento Postale
AUT n° MIPA / LO - NO / 196 / A.P.
2020 Periodico ROC - Austria AUT 6,50 €
Belgio BE 5,20 € Corsica/Costa
Azzurra/Principato di Monaco Côte
d'Azur/Francia 5,00 € Germania D 6,50 €
Lussemburgo LUX 5,70 € Portogallo
PTE CONT. 5,00 € Spagna E 5,20 €
Svizzera francese CH 6,20 Chf.
Svizzera italiana CH CT 5,90 Chf.
Svizzera tedesca CH 6,20 Chf.

Periodici S.r.l.



Caro, parliamo di menopausa?

Questa fase è delicata per le donne, ma anche per i partner. Poco o per niente informati (lo rivela un recente sondaggio), reagiscono con frustrazione al calo del desiderio e agli sbalzi di umore della compagna. Una visita insieme dal ginecologo e **un momento di confronto sincero possono essere i primi passi per una nuova intimità**

di Gabriella Grasso

«DA QUANDO MIA MOGLIE È IN MENO-PAUSA lo facciamo, se va bene, una volta alla settimana. La nostra sessualità è cambiata tanto e mi manca. La cerco solo io, lei lo fa di rado. Ed è dura» rivela Marco, 63 anni. Paolo, 59 anni, confessa a mezza voce: «La nostra vita di coppia è cambiata anche perché non riusciamo più a ritrovare l'intimità complice di prima. Andare da un sessuologo? Mi imbarazzerebbe molto, ma forse sarebbe una soluzione...». E Franco, 65 anni, si mette in discussione: «La nostra sessualità è cambiata, ora è sfuggente e meno intensa, non so se dipenda da me, da lei o da entrambi. Talvolta la vedo proprio assente, e poi è irritabile, ansiosa e d'umore volubile». A parlare di una drastica trasformazione dei rapporti con la partner da quando lei è in menopausa non sono solo Marco, Paolo e Franco. Il 90 per cento dei 4.400 uomini che hanno risposto a un sondaggio lanciato dal portale della salute VediamociChiara e ideato in collaborazione con l'Istituto di sessuologia clinica di Roma, dichiara di aver notato cambiamenti nella vita sessuale di coppia in termini di calo del desiderio della compagna, di un suo minore coinvolgimento, di dolore alla penetrazione. Quindi, se mai ce ne fossero stati, non possono più esserci dubbi: la menopausa non riguarda solo le donne. Tanto più che il 94 per cento degli uomini afferma di vivere questi cambiamenti con frustrazione, difficoltà, incomprensione. E non c'è da stupirsi: se faticiamo noi a capire con esattezza che cosa ci accade durante questa fase che molti esperti definiscono, non a caso, uno "tsunami", possiamo solo immaginare come sia complesso per loro.





Tamsen Fadal, una delle produttrici del documentario statunitense *The (M) Factor* e autrice di *La menopausa felice* (Newton Compton) ha intervistato sul suo account Instagram alcuni uomini lanciando l'hashtag #MenofThePause. Uno di loro, intorno ai 30-40 anni, alla domanda su quali sintomi della menopausa conosce, risponde: «Vampate, sbalzi di umore, cambiamenti di natura sessuale». Poi gli mettono in mano il libro di Fadal, che contiene un elenco ben più esteso - dalle allergie all'ansia, dal gonfiore addominale alla depressione, dalla difficoltà di concentrazione alla perdita dei capelli e via dicendo. Lui legge con crescente stupore fino a commentare incredulo: «È tanta roba». Già. Tanta roba di cui si parla poco. Fadal ha deciso di dedicare agli uomini una puntata del suo podcast *The Tamsen Show* e il manuale *The Men's Guide to Menopause* (scaricabile sul suo sito: tamsenfadal.com) perché, ci spiega: «A ogni proiezione del documentario c'è sempre qualche donna che chiede consigli su come spiegare al partner ciò che le sta accadendo: affrontare l'argomento non è facile». E, se ci pensiamo, ogni donna che passa attraverso questa fase della vita vorrebbe un compagno attento e informato non solo a quello che succede in camera da letto ma anche al suo benessere e alla sua salute. Dal sondaggio di VeditamociChiara però emerge che il 40 per cento degli uomini ritiene di non saperne abbastanza e che l'87 per cento vorrebbe ricevere più informazioni. Lo conferma Maria Luisa Barbarulo, ideatrice del portale: «Sicuramente il tema che li tocca di più è quello legato alla sfera sessuale, perché i cambiamenti nell'assetto ormonale femminile avvengono in maniera così rapida da essere poco comprensibili, ma hanno un impatto profondo sulla coppia. Per questo, abbiamo deciso di inda-

gare, con il sondaggio, proprio questo aspetto. Ma ogni volta che degli uomini partecipano ai nostri eventi sulla menopausa, alla fine ci ringraziano tantissimo per aver dato loro accesso a un mondo, corredato da una galassia di sintomi, di cui ignoravano l'esistenza».

Volendo semplificare lo sconvolgimento che avviene in camera da letto possiamo fare riferimento a due cause: il calo del desiderio e il dolore durante i rapporti. «Partiamo dal primo. Quando una donna diventa meno proattiva, specie se in precedenza lo era, può far scattare nel partner un'associazione di idee: non mi desideri, dunque non mi ami più» spiega la sessuologa Roberta Rossi. «Esiste un'idea falsata che amore e attrazione debbano sempre coincidere, ma il desiderio non è una certificazione automatica dell'amore: si può provare un affetto profondo, una motivazione a stare con qualcuno, pur senza desiderarlo». Secondo la sessuologa, però, a costituire il problema maggiore, anche in termini di dialogo, non è tanto la diminuzione del desiderio quanto il dolore durante la penetrazione. «Appare all'improvviso e coglie le donne impreparate. Così, non sentendosi capaci di gestirlo, spesso non ne parlano. Può capitare che rifiutino il rapporto a priori o che si ritraggano dopo averlo iniziato: in entrambi i casi, se le azioni non sono accompagnate da una spiegazione, non possono che suscitare nel partner confusione e frustrazione» dice Rossi.

La difficoltà ad affrontare certi temi sembra confermata dal sondaggio: l'80 per cento degli uomini dice di non parlare apertamente con la compagna dei cambiamenti della menopausa, il 91 per cento di non aver cercato con lei soluzioni per mantenere o riprendere l'intimità. L'83 per cento dichiara che la menopausa ha modificato in peggio la comunicazione nella coppia. «In teoria se due persone hanno un buon dialogo non dovrebbe essere difficile spiegare come ci si sente. In pratica, a impedirlo può essere anche la paura da parte della donna di ammettere di essere entrata in una fase della vita per secoli stigmatizzata come "l'inizio della fine"» continua Rossi. «Questa reticenza può inibire dall'aprirsi al partner o dal proporgli - soluzione utilissima - di accompagnarla dal ginecologo\la per ricevere le informazioni scientifiche necessarie. Va ricordato che capire non vuol dire comprendere fino in fondo: sia la donna che l'uomo hanno bisogno di tempo per "digerire" questa nuova situazione. Aiuta, di sicuro, una disponibilità al cambiamento: la menopausa può essere un momento di rinascita della coppia se si coglie l'occasione per scoprire, insieme, forme di sessualità non sperimentate in precedenza, per costruire una nuova intimità». «Per noi uomini, la cui libido resta più o meno invariata, comprendere perché la partner non ci cerchi più è complicato, se non c'è una piena condivisione del cambiamento in atto. E a volte ci domandiamo se non siamo parte del problema, se stiamo facendo tutto il possibile per trovare una soluzione» racconta Emanuele, 53 anni. «Io ho capito che per trovare equilibrio ci vuole grande disponibilità reciproca. Non è facile, ma ne vale sicuramente la pena».

Gli uomini rispondono

Dove hai ricevuto informazioni sulla menopausa? 90% su Google
Con la tua partner parlate apertamente dei cambiamenti legati alla menopausa? 79,73% no
Hai notato cambiamenti nella vostra vita sessuale? 90,34% sì:
meno desiderio, dolore alla penetrazione, minore coinvolgimento sessuale
Come vivi questi cambiamenti? 94% con frustrazione, difficoltà, incomprensione
Avete cercato insieme soluzioni per mantenere e/o riprendere l'intimità? 91% no
Il tuo desiderio è cambiato in questa fase della relazione? 89,84% no

I dati sono tratti dal sondaggio lanciato dal portale della salute **VeditamociChiara**.