

SE L'AMORE DIVENTA DOLOROSO IN MENOPAUSA.

Durante la menopausa, i livelli di estrogeni, gli ormoni femminili, iniziano a diminuire. Questo ha un impatto su varie parti del corpo. Per esempio, potresti notare cambiamenti della pelle e dei capelli, che diventano più fini o secchi. Nello stesso modo, l'ambiente all'interno della vagina può diventare meno lubrificato e più fragile.

In questi casi potresti soffrire di secchezza, prurito, irritazione o dolore durante i rapporti sessuali. Sommati insieme, questi sintomi potrebbero essere classificati da un ginecologo come "atrofia vaginale".

IL DISAGIO VAGINALE È COMUNE?

Più della metà delle donne soffre di disagio vaginale dopo aver attraversato la menopausa - questo significa più di 50 milioni di donne solo in Europa. Per alcune, i sintomi possono essere gravi e creare disagio nelle attività quotidiane come stare sedute e fare esercizio. Per altre, la relazione con il partner e l'autostima potrebbero risentirne.

Esistono diverse scelte terapeutiche che possono adattarsi a diversi stili di vita, sintomi e necessità di chi ne soffre.

Parlare con il tuo ginecologo ti aiuterà a capire qual è la terapia giusta per te.

DOVE POSSO TROVARE ULTERIORI INFORMAZIONI?

Se hai ancora domande, dopo aver parlato con il tuo ginecologo, visita:

www.ilmiopiccolosegreto.it

per consigli, liste di controllo e informazioni.



PUNTEGGIO TRA 0 e 12

BASTA ASPETTARE, RIVOLGITI AL TUO GINECOLOGO: la menopausa non è solo vampate di calore. Infatti il calo di estrogeni tipico di questa fase può portare a delle difficoltà sessuali che prendono il nome di Atrofia Vulvo-Vaginale, o AVV. Questa patologia affligge il 50% delle donne in menopausa. Tra i sintomi principali vi sono scarsa o assente lubrificazione, secchezza vaginale, dolore durante i rapporti, prurito e irritazione locale, qualche volta addirittura fino al sanguinamento. Inoltre questa sintomatologia potrebbe ridurre il desiderio sessuale: come succede alla volpe che non riesce a prendere l'uva, e smette di cercarla, così accade a molte donne che soffrono durante la penetrazione: smettono di desiderare di fare l'amore per un meccanismo di difesa. Ma l'AVV può causare anche problematiche a livello di coppia, o addirittura interferire con le attività quotidiane (camminare, stare sedute, fare sport, ecc.). È sempre più facile, nella nostra società, che le donne passino in menopausa quasi più tempo che nella loro vita fertile. Non ha nessun senso accettare il silenzio sessuale che ne può derivare. Le cure sono disponibili ed efficaci.

CONSIGLIO: metti da parte la vergogna e il senso di colpa! Confida le tue perplessità e i tuoi problemi al tuo ginecologo. Assieme potrete approfondire la natura del tuo disagio e trovare la soluzione migliore per risolvere la sintomatologia. Abbi fiducia nel tuo medico e anche in te stessa, riscoprirai il piacere della sessualità e dell'unione di coppia!

PUNTEGGIO TRA 13 e 20

(MA ATTENTA: DEVI AVERE RICEVUTO 2 O 3 COME PUNTEGGIO ALLE DOMANDE JOLLY, ALTRIMENTI RIENTRI COMUNQUE NEL PROFILO PRECEDENTE)

NON SOTTOVALUTARE QUELLO CHE TI STA SUCCEDENDO: è già da un po' di tempo che sei entrata in menopausa. Le modificazioni ormonali e corporee tipiche di questa delicata fase della vita a volte ancora ti preoccupano. La tua vita sessuale e relazionale ha subito, tuo malgrado, dei cambiamenti importanti. Mal di testa, sudorazione, cambi repentini dell'umore, secchezza vaginale, infezioni, certo non hanno contribuito a farti vivere appieno la tua intimità. A volte ti capita di sentirti un po' irritata e non compresa dal tuo partner. Forse ti spaventa l'idea di non essere più così attraente. Questi pensieri, associati alla diminuzione della comunicazione intra-coppia, potrebbero portarti a vivere un momento di crisi personale e relazionale.

CONSIGLIO: diventa consapevole delle eventuali difficoltà che stai vivendo. Anche se i tuoi sintomi potrebbero in parte essere causati dal fisiologico cambiamento indotto dalla menopausa, il sottovalutarli potrebbe incidere negativamente sull'unione di coppia e sulla tua autostima. Parla delle tue difficoltà con il partner e, nel caso sentissi il bisogno di ricevere un aiuto specialistico, parlane al ginecologo e magari fatti indirizzare ad un sessuologo.

PUNTEGGIO TRA 20 e 29

(MA ATTENTA: DEVI AVERE RICEVUTO 2 O 3 COME PUNTEGGIO ALLE DOMANDE JOLLY, ALTRIMENTI RIENTRI COMUNQUE NEL PROFILO PRECEDENTE)

KO AI SINTOMI DELLA MENOPAUSA: la tua vita sessuale e relazionale non ha subito importanti modificazioni in seguito alla menopausa. Al contrario, sei una donna sicura di te stessa, del tuo corpo e delle tue potenzialità. L'armonia con il tuo partner è influenzata positivamente da tutti questi aspetti. Anche se a volte potresti essere preoccupata rispetto alle modificazioni che il tuo corpo affronta con la menopausa, permane in te la sicurezza di avere a tua disposizione delle strategie, acquisite negli anni, che ti permettono di sentirti seducente.

CONSIGLIO: continua a vivere serenamente la tua sessualità cercando di esprimerla in complicità con il tuo partner. Nel caso in cui dovessi avere delle perplessità riguardo la sfera intima ricorda che la comunicazione con il tuo partner potrà esserti di aiuto per trovare la soluzione più adatta alla vostra coppia.



PUNTEGGIO TRA 30 e 36

LA MENOPAUSA È MERAVIGLIOSA: hai riscoperto te stessa, la tua vita di coppia è migliorata insieme alla tua sessualità e i timori si sono trasformati in nuove opportunità. Sei una donna pienamente matura e cosciente del tuo potenziale erotico. Il tuo corpo non ha risentito di questa nuova fase della vita, anzi ti senti al meglio e in grado di affrontare nuove emozioni e nuove avventure insieme al tuo partner. Ti senti rigenerata e vivi a pieno il bello della sessualità. Sessualità vuol dire stare bene nel corpo e nella mente e ad oggi questa verità sembra appartenerti.

CONSIGLIO: non avresti bisogno di alcun consiglio, anzi potresti essere tu a darne alle altre. Hai preso piena consapevolezza su quanto è bello e sano vivere la sessualità insieme al partner. Insieme a lui affronterai tutte le meravigliose sensazioni di una donna adulta.

**NON SEI SOLA, 1 DONNA SU 2
SOFFRE DI ATROFIA VULVO VAGINALE.**

SE L'AMORE DIVENTA DOLOROSO IN MENOPAUSA...



**SCOPRI PERCHÉ,
FAI IL TEST.**



LA MENOPAUSA HA CAMBIATO
LA TUA VITA DI COPPIA?
FAI IL TEST!



La menopausa a volte rappresenta un disagio, altre volte la scoperta di una nuova fase della vita per te e per il tuo partner. La relazione di coppia e la sessualità sono sicuramente dei punti di forza da cui partire per vivere al meglio la menopausa. Senza la pretesa di fare una diagnosi (che spetta al tuo ginecologo) fai questo test messo a punto con rigore scientifico e clinico da **Emmanuele A. Jannini**, Professore di Endocrinologia e Sessuologia Medica all’Università Tor Vergata di Roma. Matita alla mano, prenditi dieci minuti di intimità con te stessa, rispondi sinceramente a ogni domanda e annota il tuo punteggio.

1- LA MIA VITA SESSUALE DOPO LA MENOPAUSA:

- A - Non è né soddisfacente né insoddisfacente.
- B - È l’aspetto che più mi preoccupa all’interno della mia coppia.
- C - Mi regala tante nuove emozioni positive da vivere con il mio compagno.
- D - È rimasta invariata.

2- DOPO LA MENOPAUSA HO NOTATO CHE I MOMENTI DI INTIMITÀ SESSUALE CON IL MIO PARTNER SONO:

- A - Rimasti invariati.
- B - Notevolmente aumentati.
- C - Diminuiti sia nella frequenza che nell’intensità.
- D - Sono così problematici da essere diventati un tabù.

3- ULTIMAMENTE HO NOTATO CHE HO MOLTO MENO DESIDERIO DI FARE L’AMORE CON IL MIO PARTNER:

- A - Falso.
- B - Completamente vero.
- C - Solo parzialmente vero.
- D - Né vero né falso.

4- UNO DEI MOTIVI DI LITIGIO CON IL MIO PARTNER RIGUARDA:

- A - Il mio modo di cucinare.
- B - Il mio scarso desiderio di fare l’amore con lui.
- C - L’educazione dei figli.
- D - La frequenza dei rapporti sessuali.

5- CREDO CHE CON LA MENOPAUSA I MOMENTI DI CONDIVISIONE, AFFETTO E SCAMBIO DI ATTEZIONI TRA ME E IL MIO PARTNER SIANO DIMINUITI:

- A - Assolutamente vero.
- B - Né vero né falso.
- C - Solo parzialmente vero.
- D - Assolutamente falso.



6- ULTIMAMENTE MI È CAPITATO DI PENSARE CHE LA MENOPAUSA:

- A - Ha influito sulla sfera intima, ma io cerco comunque di farmene una ragione.
- B - Mi renda meno attraente agli occhi del mio partner.
- C - Sia il momento più difficile della mia vita.
- D - Sia una tappa fisiologica all’interno del ciclo di vita di una donna.

7- DOPO LA MENOPAUSA HO NOTATO CHE LE MIE FANTASIE SESSUALI:

- A - Sono influenzate positivamente dall’unione di coppia che ho finalmente raggiunto.
- B - Hanno subito un sensibile calo.
- C - Sono del tutto svanite, e questo mi preoccupa molto.
- D - Dipendono molto da tutto ciò che precede i rapporti sessuali (litigi, discussioni, complicità, ecc.).

8- DOPO LA MENOPAUSA HO NOTATO CHE LA MIA CAPACITÀ DI LUBRIFICARMI:

- A - È influenzata positivamente dall’unione di coppia che ho finalmente raggiunto.
- B - Ha subito un sensibile calo.
- C - È un problema che mi preoccupa molto.
- D - Dipende molto da tutto ciò che precede i rapporti sessuali (litigi, discussioni, complicità, ecc.).

9- DOPO LA MENOPAUSA HO NOTATO CHE LA MIA CAPACITÀ DI PROVARE L’ORGASMO:

- A - Ha subito un sensibile calo.
- B - Non ho più preoccupazioni di gravidanza e gli orgasmi sono aumentati.
- C - Non ho mai provato l’orgasmo.
- D - Dipende molto dal petting e dalla stimolazione che ricevo.

10- DOMANDA JOLLY DURANTE E/O DOPO I RAPPORTI SESSUALI CON IL MIO PARTNER MI CAPITA DI PROVARE DOLORE O BRUCIORE NELLA VAGINA:

- A - Molto frequentemente.
- B - Molto sporadicamente.
- C - Può dipendere dalle circostanze.
- D - Ogni volta.

11- DOMANDA JOLLY DURANTE E/O DOPO I RAPPORTI SESSUALI CON IL MIO PARTNER MI CAPITA DI PROVARE UN FORTE PRURITO VAGINALE:

- A - Ogni volta.
- B - Molto frequentemente.
- C - Può dipendere dalle circostanze.
- D - Molto sporadicamente.

12- DOMANDA JOLLY NEGLI ULTIMI TEMPI HO NOTATO CHE DOPO I RAPPORTI SESSUALI:

- A - Ho molta voglia di stare vicino al mio partner.
- B - È molto aumentata la sensazione di dover urinare d’urgenza dopo il rapporto sessuale.
- C - Ripenso ai piccoli fastidi che talvolta provo per colpa della menopausa.
- D - Ogni tanto ho la sensazione di dover urinare d’urgenza dopo il rapporto sessuale.

ANNOTA QUI I TUOI PUNTEGGI

DOMANDA	RISPOSTA	PUNTEGGIO
Domanda 1		
Domanda 2		
Domanda 3		
Domanda 4		
Domanda 5		
Domanda 6		
Domanda 7		
Domanda 8		
Domanda 9		
Domanda 10		
Domanda 11		
Domanda 12		
TOTALE		

Domanda 1: a = 1 b = 0 c = 3 d = 2	Domanda 5: a = 0 b = 2 c = 1 d = 3	Domanda 9: a = 1 b = 3 c = 0 d = 2
Domanda 2: a = 2 b = 3 c = 1 d = 0	Domanda 6: a = 2 b = 1 c = 0 d = 3	Domanda Jolly 10: a = 1 b = 3 c = 2 d = 0
Domanda 3: a = 3 b = 0 c = 1 d = 2	Domanda 7: a = 3 b = 1 c = 0 d = 2	Domanda Jolly 11: a = 0 b = 1 c = 2 d = 3
Domanda 4: a = 3 b = 1 c = 2 d = 0	Domanda 8: a = 3 b = 1 c = 0 d = 2	Domanda Jolly 12: a = 3 b = 0 c = 2 d = 1