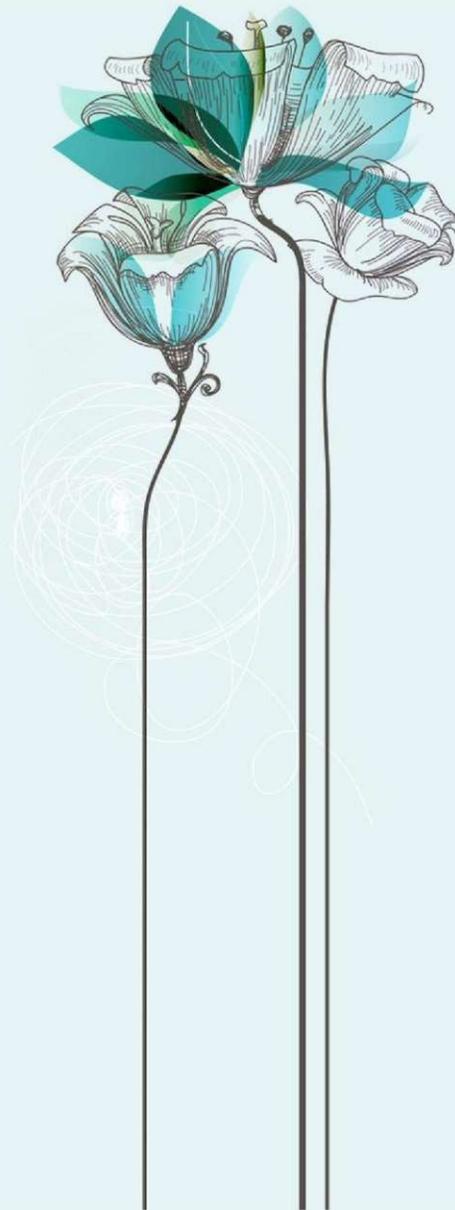


ILMIOPICCOLOSEGRETO.IT

Una vita piena d'Amore



EBOOK



Il mio piccolo segreto

la menopausa e la vita di coppia

Grazie per aver scaricato il nostro ebook.

Qui troverai tante informazioni utili che riguardano la vita della donna dopo i 50 anni. È di questo che ci occupiamo su ilmiopiccolosegreto.it, lo spazio virtuale dedicato a tutte coloro che vogliono di vivere una vita sana e felice durante e dopo la menopausa.

Insieme al nostro team di esperti (ginecologi, sessuologi, psicoterapeuti), pubblichiamo ogni mese 4 nuovi articoli dedicati alla vita di coppia dopo la menopausa.

Con questo ebook vogliamo raccontare a tutte le donne che **continuare ad amare dopo la menopausa è normale** e si può fare.

Nelle nostre pagine troverai problemi e soluzioni: **i tuoi disturbi possono essere gestiti e affrontati**, grazie alla consulenza di esperti.

Indice

Questo indice è interattivo: per andare all'articolo che ti interessa, clicca sul titolo

Menopausa e vita di coppia: «Le donne parlano, basta ascoltarle»

Contributo del professor Emmanuele Jannini, Ordinario di Endocrinologia e Sessuologia Medica presso l'Università di Tor Vergata (Roma) e Presidente dell'Accademia Italiana per la Salute della Coppia.

SESSUALITA', PSICHE E MENOPAUSA

[Calo del desiderio, perché succede?](#)

[Come far tornare il desiderio: amici e nemici dell'attrazione](#)

[Trasformare le emozioni in sentimenti e trovare l'amore maturo](#)

VITA IN COPPIA

[Complicità: la chiave della longevità della coppia](#)

[Terapia di coppia in menopausa: come puoi aiutare l'amore a riaccendersi](#)

[Problemi coniugali dopo i 50, segnali da non sottovalutare](#)

SINGLE E COPPIE NUOVE

[Over50 e single per scelta. E quando arriva la menopausa?](#)

[Coppie LAT: ci amiamo ma ognuno a casa sua. Può funzionare?](#)

[Tutta la vita da etero e poi... storie di amori *diversi* dopo la menopausa](#)

[Amori dopo il divorzio: come incominciare un nuovo rapporto](#)

PER SORRIDERE UN PO'

[Difficile, come un rapporto occasionale con l'Atrofia Vulvo Vaginale](#)

[Nella buona e nella cattiva sorte, anche in menopausa. Una storia per San Valentino di Rossella Boriosi](#)

Menopausa e vita di coppia: «Le donne parlano, basta ascoltarle»



Contributo del professor Emmanuele Jannini, Ordinario di Endocrinologia e Sessuologia Medica presso l'Università di Tor Vergata (Roma) e Presidente dell'Accademia Italiana per la Salute della Coppia

Le donne parlano. Soprattutto tra loro, è vero: noi sessuologi classifichiamo i maschi come alessitimici, un'etichetta tecnica per dire che non hanno un po' paura delle emozioni (e qualche volta dei sentimenti). Non così le donne, che con le passioni sanno bene fare i conti. Ecco che, man mano che le ragazze diventano più grandi, più adulte, più mature, cominciano a parlare di menopausa. Ma i toni, gli accenti con cui ne parlano sono molto differenti.

C'è il partito delle 'naturaliste', che immaginano il climaterio come un naturale, inevitabile passaggio di vita, e c'è quello delle 'foreveryoung' che al contrario la contrastano con ogni mezzo, forse la temono. Ma quello che mi colpisce dei nostri tempi è il cambio di passo che questo eterno, femminilissimo dibattito sta prendendo oggi.

Fino a poco tempo fa **solo una piccola parte delle donne parlava di vita sessuale in menopausa**. Ora, come se una piccola, silenziosa rivoluzione si stesse generando sotto i nostri occhi, sono sempre di più quelle che non solo ne discutono tra amiche fidate, ma compulsano la rete alla ricerca di risposte, e, aspetto ancora più interessante per un sessuologo medico, **si rivolgono al ginecologo** pretendendo, e assai giustamente, di essere curate quando la menopausa si fa sintomatica, inibisce, blocca, sopprime le emozioni, i sentimenti, le sensazioni legate al sesso. Insomma, le donne ora non si vergognano più del loro “piccolo segreto”.

C'è un altro aspetto di questa rivoluzione che mi intriga, prima di tutto come maschio ma anche come professionista della salute della coppia: mentre per i miei pazienti maschi il problema sessuale è vissuto in senso circolare, cioè inizia, si dipana e torna su loro stessi, le donne hanno invece ben chiara la natura diadica del sesso. Sono la coppia, la relazione, il partner le unità di misura della sessualità,

Le donne mi hanno insegnato che la menopausa con Atrofia Vulvo Vaginale è un problema di coppia e va risolto.

sia in salute, sia quando ci sono difficoltà, come succede nella metà delle donne in menopausa, dove la **carezza ormonale genitale si manifesta come Atrofia Vulvo-Vaginale (AVV)**. Il dolore durante il rapporto, un dolore che prima è fastidio, prurito e poi diventa sordo e infine blocca ogni possibilità di parlare usando il linguaggio del sesso, viene interpretato in funzione della vita di coppia. Sono queste donne che mi hanno insegnato che la menopausa sintomatica, la menopausa con AVV, è prima di tutto un problema di coppia e in coppia va risolto.

È proprio vero quel che comunemente si dice: su Venere si parla un'altra lingua rispetto a Marte. Non sempre i maschi capiscono che solo mettendosi in gioco come coppia i problemi sessuali si risolvono. Tante volte mi capita che vengano nel mio studio da soli, vergognandosi delle loro défaillance sessuali.

Però una cosa la capiscono bene quando la lor partner è in menopausa: l'inevitabile rifiuto di far l'amore che prima o poi l'AVV non curata provocherà viene percepito come un rifiuto di loro stessi.

Ho visto impotenze generate dal dolore coitale provocato dalla secchezza vaginale. E poi me ne accorgo anche da un altro particolare: quando la compagna, che magari si è lasciata andare per un po' di tempo al silenzio sessuale, illudendosi che i sintomi come son venuti prima o poi spariranno, trova la forza e le motivazioni per farsi curare, lui



lo interpreta come un atto di amore e di interesse sessuale nei propri confronti. Posso raccontare di più di uno dei miei pazienti che... si è messo a dieta quando la compagna di una vita ha preso a curare efficacemente la propria menopausa sintomatica. Commentare questi comportamenti maschili sarebbe lunga, ma alle lettrici più attente non sfuggirà un sano timore maschile di non essere all'altezza di una partner che ritrova la strada per far l'amore.

Lavorando su questi aspetti **con la Professoressa Rossella Nappi**, una delle ginecologhe più attente alla sessualità femminile, **ci siamo chiesti come chiamare quella situazione così frequente in cui la menopausa di lei si somma all'andropausa di lui**. Anzi, non si somma: si moltiplica piuttosto; il sintomo sessuale femminile rimbalza, per così dire, sui sintomi sessuali dell'altro, che magari ha problemi di erezione, o di eiaculazione, o di desiderio, o tutti questi assieme, e ricade su di lei amplificato. Questa situazione, in cui entrambi i membri della coppia non si curano per il reciproco climaterio l'abbiamo nominata con un termine inglese intraducibile, ma comprensibilissimo, in italiano: "couplepause", la perdita della capacità di usare il linguaggio sessuale per comunicare il piacere di essere coppia.

La menopausa è un periodo della vita complesso e sfaccettato. Come le donne son tutte diverse, così son differenti le menopause. I medici bravi sono quindi quelli che riescono a personalizzare le terapie. Ci sono donne in cui la carenza ormonale spegne il desiderio sessuale.

Ma ce ne sono tantissime in cui il desiderio diminuisce come reazione al dolore sessuale. Vorrebbero, ma non possono, e allora si impongono, come in un riflesso condizionato, di ridurre fino ad abolire il desiderio sessuale.

Sono casi in cui la sensibilità, l'esperienza e la disponibilità del ginecologo ad ascoltare può fare la differenza. E questo è cruciale, essenziale: il mio sogno di sessuologo è un mondo dove la menopausa (che con l'aumento della speranza di vita in occidente sta diventando il periodo più lungo della vita sessuale) non significhi una perdita della spontaneità nei rapporti sessuali, ma al contrario un lungo, ininterrotto dialogo d'amore.

La disponibilità di medicine efficaci come gli ormoni, ma anche di farmaci particolarmente rispettosi del corpo delle donne e dei rischi che i trattamenti ormonali possono comportare in alcune, come i modulatori dei recettori degli estrogeni, mi fa sperare che questo sogno stia diventando realtà. D'altra parte, basta guardarsi attorno: una donna da dieci anni in menopausa, se attenta allo stile di vita e ben curata, non ha nulla di invidiare come fascino, sex appeal e qualità di vita di una quarantenne, forse addirittura di una trentenne di poche generazioni or sono.

Le donne parlano. Basta solo ascoltarle. E le pagine che seguono hanno proprio loro al centro.

Emmanuele Jannini,
Ordinario di Endocrinologia e Sessuologia Medica
presso l'Università di Tor Vergata (Roma)
Presidente dell'Accademia Italiana per la Salute della Coppia



SESSUALITA', PSICHE E MENOPAUSA



Calo del desiderio in menopausa: perché succede?

Se ne parla poco perché il calo del desiderio dopo la menopausa e, in genere, la vita intima di ogni donna dopo i 50 anni è un argomento sul quale sono ancora presenti molti pregiudizi. Ma è vero che quando cessa la vita fertile la voglia si riduce? Quali sono le cause e quali i possibili rimedi?

Pur essendo tanto evolute dal punto di vista sociale e culturale, ci sono alcuni momenti nella vita di una donna che riportano immediatamente alla luce la nostra origine animale, il nostro appartenere a quel gruppo di esseri viventi dominato dagli istinti e dagli stimoli biologici. Ce ne accorgiamo quando diventiamo mamme – specialmente se questo avviene in modo naturale – quando attraversiamo delle ore che ci riportano a contatto strettissimo con il nostro essere: viventi, pulsanti, potenti.

In quel preciso momento tutto assume un'importanza fondamentale e persino il dolore diventa funzionale ad un'attività tanto importante: dare alla luce una nuova vita. È in questi momenti – e se li hai vissuti sai di cosa sto parlando – che ci si rende conto di quanto a ogni piccolo cambiamento dei nostri equilibri, corrisponda una risposta del corpo, (bio)logica.

Così, quando la vita fertile termina, dopo l'ingresso in menopausa, anche il desiderio di una vita intima intensa scende perché la spinta biologica alla sessualità, che ha come obiettivo basilare quello della procreazione, viene meno.

Tuttavia – come dicevamo all'inizio – siamo degli essere evoluti dal punto di vista sociale e culturale e l'amore con il partner, come accade in tutte le società evolute, non è legato solo a una mera questione riproduttiva.

Calo del desiderio e libido: tra biologia e psicologia

La distinzione tra desiderio e libido è davvero sottile però una differenza c'è e come.

Calo del desiderio in menopausa: perché succede?

Qui parliamo da un lato di chi non pensa più alla cosa perché non sente più stimoli, non ha più fantasie né desiderio di una vita intima attiva, dall'altro di una diminuzione della ricerca del piacere sessuale come conseguenza di cambiamenti a livello fisico e ormonale. Nel primo caso parleremo di calo del desiderio e ci troviamo di fronte a una questione più legata alla sfera psicologica; nel secondo caso di scarsa libido ed è un fatto generalmente biologico.



Esiste una sostanziale differenza tra desiderio e libido: può non esserci più tanta voglia ma non è per mancanza d'amore.

È vero, però, che durante la menopausa le due cose possono convivere in un'unica problematica per la coppia: non c'è più tanta voglia anche se non è per mancanza d'amore.

Al di là degli aspetti legati alla situazione sentimentale contingente (c'è un partner fisso o no, un partner nuovo o no, etc) esiste una reale motivazione che può portare la donna a trovare meno piacevole un rapporto intimo. Lo spiega la ginecologa Rossella Nappi in una intervista: "Il cervello della donna in menopausa risponde meno prontamente agli stimoli biologici e dunque si allungano anche i tempi della risposta sessuale", dice il medico. Dunque c'è sicuramente un problema legato alla fantasia e all'eccitazione: le terminazioni nervose responsabili di tutto ciò che di piacevole c'è in un rapporto intimo si fanno meno sensibili e ricettive, il segnale diventa più lento e, a volte, discontinuo.

Calo del desiderio in menopausa: perché succede?

Inoltre gli squilibri ormonali comportano – come sappiamo – una serie di disagi: poca elasticità dei tessuti, secchezza, atrofia vulvo-vaginale, cose che già di per sé possono comportare un sostanziale rifiuto per timore di rapporti intimi dolorosi.

Tutto insomma sembra remare contro, ma per fortuna ciò che sembra un'evidenza logica trova scarso riscontro nelle statistiche e nella realtà quotidiana.

Una vita intima attiva dopo la menopausa esiste (ed è possibile)

La menopausa non è la fine, ma l'inizio. Anche per quanto riguarda la vita intima: l'ingresso in questo nuovo periodo della vita segna una new wave, un nuovo corso.

Innanzitutto c'è più tempo: i figli sono grandi e difficilmente vorranno passare la notte nel lettone, se sono ancora in casa con te. Il lavoro non è più un problema, le carriere sono decollate da un pezzo e si vede già la possibilità di un imminente pensionamento (felice) che da un lato scansa le preoccupazioni, dall'altro prefigura tanto tempo a disposizione da passare fra le cose che ami di più, compresa la tua famiglia.

Il 72% degli over50 dichiara di passare dei momenti piacevoli con il partner, in intimità, almeno una volta a settimana

Sicuramente c'è più libertà: senza il rischio di una gravidanza inattesa tutto può essere molto più naturale e vissuto in pieno relax.

C'è maggiore consapevolezza: di sé, del proprio corpo, delle proprie sensazioni e del proprio modo di avere piacere. Allo stesso tempo c'è la maturità di comunicarlo al partner – nuovo o consolidato che sia – e questo rende ancor più piacevoli i momenti passati insieme.

Calo del desiderio in menopausa: perché succede?

L'ansia da prestazione non esiste più, puoi sentirti tranquilla senza dover dimostrare nulla, tu come il tuo partner, e tutto diventa uno scambio alla pari dove si può viaggiare in sintonia e armonia tra coccole e sorrisi.

È questa l'agognata saggezza della quale tanto si parla: continuare a fare tutto ma con un atteggiamento positivo, uno sguardo nuovo, accompagnati da assertività, empatia, ascolto.

Secondo le ricerche, infatti, il 72% degli italiani over 50 dichiara di passare dei momenti piacevoli con il partner, in intimità, almeno una volta a settimana.

Se non senti più quella “spinta” parlane con il ginecologo

Il fatto di non provare più quella spinta emotiva e sensuale nei confronti del tuo compagno può diventare un problema per la coppia. Alcune donne si sentono “in difetto”, altre “costringono” se stesse al rapporto intimo, anche quando questo non è più fonte di piacere, altre – segretamente – si dispiacciono e non vedono via d'uscita.

Abbiamo visto come il calo del desiderio ha delle motivazioni sulle quali si può intervenire. Ricorda che la secchezza, il dolore, le perdite ematiche, il prurito, il bruciore o le infezioni ricorrenti non sono assolutamente “normali” in menopausa e devono essere curate con attenzione. Menopausa non significa sofferenza: molte donne – per secoli – hanno fatto mistero di questi disturbi, così come di tutto ciò che riguardava la propria sfera intima, ma oggi tutto è cambiato.

Ci sono metodi e cure per ognuno dei fastidi che la menopausa potrebbe comportare, da quelli fisici a quelli psicologici. Puoi chiedere consiglio al tuo ginecologo che sicuramente ti informerà in proposito. E in ogni caso parlarne con qualcuno è sempre un'ottima idea: serve ad attenuare la tensione e a vedere in una luce più chiara e obiettiva quello che ti rende pensierosa o ti causa ansia.

Cerchi un ginecologo esperto in menopausa?

Su Ilmiopiccolosegreto.it puoi trovare un **elenco di medici ginecologi specializzati** in problematiche inerenti la **menopausa** in consultazione libera, senza bisogno di iscriverti o lasciare la tua mail.

Se stai cercando il parere di un **ginecologo esperto in menopausa** per i tuoi disturbi, quelli legati alla sfera intima e che hanno fatto irruzione nella tua quotidianità coinvolgendo anche la tua vita di coppia, sei nel posto giusto.



CERCHI
UN **ESPERTO** IN
MENOPAUSA ?
NELLA TUA ZONA ?

INIZIA DA QUI



Come aumentare il desiderio in menopausa

Una delle questioni più scottanti che riguarda le donne in menopausa è quella legata al cosiddetto “calo del desiderio”. Questo intoppo nella vita di coppia può generare malumori, malintesi o addirittura sfociare in una vera e propria crisi. Ma davvero il desiderio è legato alla menopausa?

Con i primi caldi e l'arrivo impetuoso della primavera si risvegliano i sensi degli uomini e degli animali. Un cambiamento primordiale, che viene alla luce come un rinnovamento ogni anno. Così aumenta l'esposizione al sole e alla luce naturale, anche perché le giornate si allungano sensibilmente, un particolare non di poco conto, se si considera che proprio i raggi solari e la loro azione attraverso la pelle è funzionale a stimolare la produzione di serotonina, endorfine e dopamina.

Dunque le condizioni ci sono tutte per superare la letargia invernale, che ci tiene preferibilmente chiuse in casa e che assopisce persino le idee di contatto fisico ravvicinato. Ma non è l'inverno il responsabile del temuto calo del desiderio: sono gli stimoli biologici ai quali il cervello risponde solitamente con uno stimolo sessuale che viaggiano più lenti del solito.

E se c'è qualcosa di funzionale c'è anche il modo di far riprendere l'allenamento ai nostri neuroni per comunicare correttamente ed efficacemente la libido e la voglia di stare insieme. Vediamo come.

Chi pensa bene, vive meglio. Anche l'intimità in menopausa

Oramai non sei più una ragazzina e sai perfettamente che la tua “testa”, ovvero il tuo atteggiamento mentale, la tua motivazione, la tua positività e propositività, possono cambiare letteralmente le sorti di una vicenda.

Così è anche per il rapporto di coppia e per il desiderio sessuale che è – tout cours – una questione soprattutto psicologica. Basti pensare che, a livello mentale, il centro del desiderio è l'assenza: tanto più qualcosa “manca” quanto più siamo a desiderarla.

Come aumentare il desiderio in menopausa

Dunque l'atteggiamento nei confronti del partner è fondamentale e aiuta (può aiutare) a superare senza stress e traumi i momenti nei quali, per via degli ormoni, non siamo più pronte a rispondere come una volta. Se questi momenti normali nei quali la sessualità all'interno della coppia subisce una battuta d'arresto o un sensibile rallentamento, vengono vissuti senza drammi e in maniera aperta e sincera, confrontandosi su quali siano le ragioni di ciò, sarà ugualmente semplice superare il momento critico.

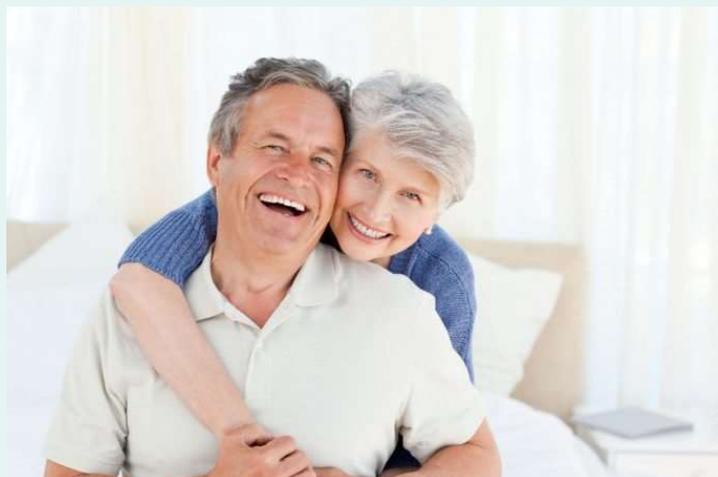
Accusare il partner o – peggio – sentirsi accusate dal partner di non “avere più voglia” è qualcosa che non rema a favore della risoluzione della questione e getta soltanto benzina sul fuoco.

L'attrazione intima è fatta di tante sfumature differenti

Quando il nostro corpo è generalmente in salute e riusciamo a mantenere un'attività fisica leggera ma costante, facciamo in modo che sia più pronto a rispondere agli stimoli esterni, compresi quelli amorosi.

Già, perché ci sono differenti tipi di stimolo che possono arrivare all'attenzione del nostro cervello e che possono permetterci di provare eccitazione, coinvolgimento, calore. Lo dice bene la ginecologa Alessandra Graziottin sul suo blog, si possono distinguere tipi differenti di atteggiamento intimo che sono generati da altrettante occasioni. Vediamo quali sono in un elenco.

Il nostro corpo ha bisogno degli stimoli giusti ma anche di una condizione di salute per reagire come desideriamo.



Come aumentare il desiderio in menopausa

Non c'è solo un *tipo* di sesso

- Possiamo distinguere il **sesso amoroso**, che nasce dal bisogno/desiderio di amore e di intimità emotiva. Tipico dell'amore romantico, se la coppia è innamorata fa sognare più di ogni altro. E, se corrisposto, può far raggiungere vette di felicità assoluta, soprattutto nelle donne;
- **il sesso ricreativo o sperimentale**, che nasce dal desiderio di gioco, di novità, di trasgressione, di divertimento, di complicità: tipico dei giovani maschi, è oggi sperimentato con gusto da ambo i sessi, e a tutte le età, con la complicità di una crescente disinvoltura sessuale, di maggiore disinibizione, di minori regole morali, di prostituzione facilmente fruibile, e di Internet; [...]
- **il sesso riparativo, o consolatorio**, in cui il bisogno sessuale nasce da motivazioni non sessuali (ansia, tristezza, sentimento di solitudine, abitudine, noia): quante donne accettano un rapporto senza gioia per tutte queste ragioni?
- **il sesso strumentale**, finalizzato a ottenere dei vantaggi diretti o indiretti, economici, professionali, relazionali”.

Cosa fa crescere il desiderio, allora? Sicuramente **la consapevolezza di ciò che lo origina**, della spinta che dà luogo all'incontro.

Il desiderio in menopausa nasce anche in un corpo sano

Fino a qualche anno fa “salute sessuale” era un'espressione che si utilizzava quasi esclusivamente parlando di mondo maschile laddove **la correlazione fra circolazione sanguigna, al colesterolo alto, ipertensione**, con la parte meccanica della sessualità è evidente e ampiamente documentata.

Oggi la scienza medica ha chiarito anche l'importanza di quanto un corpo sano nelle donne possa essere un presupposto importante per mantenere un'attività intima spontanea e desiderata. Anche nel nostro caso **tutto ciò che non permette un'attività cardiocircolatoria ottimale**, compresi fumo, sovrappeso, sedentarietà, potrebbe essere la ragione scatenante o che rende più severo il **calo del desiderio in menopausa**.

Come aumentare il desiderio in menopausa

L'afflusso sanguigno alle aree genitali è infatti fondamentale per garantire una buona attività intima: anche nell'apparato genitale femminile esistono infatti dei corpi cavernosi (così come nell'uomo) che si congesionano con il flusso sanguigno che aumenta: queste aree – fondamentali per l'eccitazione – si trovano soprattutto nell'area del clitoride e della vulva.

È grazie al turgore che la vasodilatazione provoca in queste aree che il corpo dà l'avvio alla lubrificazione, da un lato, e alla piacevole sensazione di eccitamento che rende appagante il rapporto intimo.



Lo stimolo che porta maggior afflusso di sangue ai genitali nasce, naturalmente, da un desiderio psicologico, mentale che è fattore scatenante e primario di ogni attività intima. Tuttavia in mancanza di risposta adeguata e di supporto da parte del sistema cardiocircolatorio non può esserci soddisfazione finale.

Questo è tanto più vero in menopausa quando i noti problemi di secchezza vaginale possono compromettere la normale attività intima, dando luogo anche a dispareunia (dolore durante il rapporto).

In questi casi un dialogo schietto e sincero con il tuo ginecologo potrà aiutarti a comprendere le ragioni del problema: se si tratta di un evento contingente (magari dovuto a stress e stanchezza) oppure se si tratta delle avvisaglie [dell'Atrofia Vulvo Vaginale](#), una condizione patologica che interessa la metà delle donne in menopausa e può essere efficacemente affrontata con l'aiuto di uno specialista.

Come aumentare il desiderio in menopausa

Perché lo stress è nemico del desiderio

La stanchezza oppure la tensione che ognuno di noi tutti i giorni si trova a vivere per questioni di lavoro oppure per ragioni legate alle attività quotidiane, possono incidere in modo negativo sul desiderio intimo. La conferma arriva dalla sessuologa Chiara Simonelli, Presidente della società italiana di Sessuologia che, in una recente intervista ha dichiarato: “Certamente l’ansia non aiuta la sessualità: l’incontro con un’altra persona e il lasciarsi andare al piacere proprio e altrui prevedono che tanto l’uomo che la donna siano capaci di staccare l’attenzione rispetto al mondo esterno, immergendosi nell’esperienza che si sta vivendo”.

Quando questo non accade perché la vita quotidiana incombe su quella personale e profonda troppo pesantemente, ecco venir fuori ciò che in modo generico chiamiamo stress.

Le reazioni del nostro corpo sono governate dal cervello e in particolare da un sistema neurovegetativo che ne coordina le funzioni. Questo sistema ha due correnti contrapposte: da un lato quella del nervo vago, portatore di “pace”: sonno, sano appetito, relax, pressione sanguigna bassa, frequenza cardiaca regolare, riposo mentale; dall’altra quella del nervo simpatico che, contrariamente al suo nome, è invece portatore d’ira, di tensione muscolare, di vasocostrizione, di aumento di pressione, di battiti accelerati.

In realtà la funzione importantissima del nervo simpatico è quella di “salvarci” in situazioni di pericolo, aumentando le capacità di reazione al pericolo, tuttavia quando siamo sotto stress questo nervo viene stimolato contrastando il riposo e con esso la capacità di rilassarsi e dunque una buona sessualità.

“L’ansia e gli attacchi di panico sono davvero molto diffusi attualmente”, continua la dottoressa che conferma quanto sia importante all’interno della coppia continuare ad avere una vita intima attiva. Uno dei motivi è l’armonia tra i partner: “Perché, non scordiamocelo, il rapporto sessuale è anche un veicolo della riconferma di essere amati dall’altra persona”.

Come aumentare il desiderio in menopausa

Come aumentare il desiderio in menopausa?

È vero che ogni situazione è a sé stante, ma è vero allo stesso tempo che i meccanismi che governano la mente delle persone sono più o meno i medesimi.

Bisogna avere il coraggio di ri-mettersi in discussione, senza fossilizzarsi su posizioni prese e date per assodate e in particolare:

- 1. La menopausa non è la fine della vita intima**, se ci sono dei problemi funzionali (bruciori, pruriti, dolore ai rapporti, Atrofia Vulvo Vaginale), bisogna parlarne innanzitutto con il proprio partner e poi con il ginecologo perché esistono dei percorsi per curare ogni disturbo.
- 2. Se ti senti stanca e stressata hai il diritto**, ma soprattutto il dovere, **di riposare** e di recuperare la tua vitalità: prenditi una pausa, programma una vacanza con o senza il partner, prenota una giornata in una Spa, insomma fai ciò che più ti piace fare e che più ti allontana dai nervosismi e dai pensieri di tutti i giorni.
- 3. Se non ti piaci più** e pensi di non piacere più neppure a lui, di riflesso, perché con la menopausa è arrivato qualche chilo di troppo, **iscriviti in palestra**, segui un corso di pilates, di yoga, oppure unisciti a un gruppo di walking. Oltre ciò esci a fare shopping e compra qualcosa che ti piaccia davvero facendoti consigliare dal tuo partner.
- 4. Segui una dieta completa e leggera** che non ti appesantisca, ti aiuti a sentirti sazia ma senza eccedere in calorie. Se il tuo sovrappeso è più importante fatti consigliare da un dietologo.
- 5. Fai qualcosa di nuovo con il tuo compagno di vita**: un corso, un torneo di burraco, un'esperienza speciale (in barca, in montagna, in moto, etc). Non importa cosa sia, vi servirà per ritrovare la complicità di coppia.
- 6. Quando ne hai voglia, concediti** e sii tu a chiedere a lui, anche se la situazione o il momento non sembrano "perfetti": servirà a fargli capire che lo desideri ancora e che il brutto momento sta passando. Non sai quanto grande sarà il beneficio per la coppia!
- 7. Ridi e sorridi insieme a lui**, perché l'ironia è uno degli ingredienti che cementa di più i rapporti interpersonali, compresi i rapporti d'amore. Se lui si diverte con te sarà felice di starti accanto.

Trasformare emozioni in sentimenti per un amore maturo e duraturo

Una delle questioni più scottanti che riguarda le donne in menopausa è quella legata al cosiddetto “calo del desiderio”. Questo intoppo nella vita di coppia può generare malumori, malintesi o addirittura sfociare in una vera e propria crisi. Ma davvero il desiderio è legato alla menopausa?



Gioia, rabbia, paura, tristezza, disgusto: emozioni di base, protagoniste di “Inside Out” un fortunato e profondo film di animazione del 2015. Se non l’hai visto ti consiglio di cercarlo e di dedicargli una serata, magari insieme al tuo partner, perché si tratta di un vero “viaggio” all’interno di ciascuno di noi. In quel caso la protagonista è un’adolescente, ma la storia e i suoi “attori” principali sono emblematici.

Trasformare emozioni in sentimenti

Perché ho iniziato consigliandoti questo film? Perché oggi ti parlo di emozioni e sentimenti, due mondi diversi e incidenti, che è importante conoscere e gestire anche per vivere appieno un amore duraturo e appagante.

Emozioni e sentimenti, riconoscerli e gestirli per un felice amore maturo

Le emozioni sono fondamentali perché colorano le giornate, perché danno un senso a ciò che facciamo, specie se sono belle e positive. Anche se le emozioni sono di paura o tristezza, spesso sono necessarie (e questo ben lo dimostra proprio il film) e si rivelano utilissime per superare dei momenti di impasse. Chi è incapace di provare emozioni oppure non le dà a vedere si dice anaffettivo, alessitimico o, più semplicemente, depresso.

Le emozioni, però, non sono durature. Sono momenti, attimi, dalla forza spesso dirompente (pensa alla rabbia) che hanno la peculiarità di scemare nel giro di poco tempo. Istanti oppure qualche ora. Possiamo certamente prolungare l'effetto di una emozione positiva nel tempo: un momento di gioia – ad esempio – ci fa stare bene anche nei giorni successivi se lo richiamiamo alla memoria, ma piano, piano la sua pienezza e la potenza delle sensazioni che genera, si affievoliscono naturalmente.

Tecnicamente, infatti, **per emozione si intende uno stato mentale correlato a determinate modificazioni psico-fisiologiche**, a stimoli interni o esterni, naturali oppure anche appresi. Si tratta di uno stato fisico, istintivo, dunque passeggero, che secondo lo psicologo Paul Ekman è insito sin dalla nascita nell'individuo e prende forma volta, per volta, nelle emozioni di base: gioia, rabbia, tristezza, disgusto, paura e vergogna. Le emozioni hanno una funzione relazionale (comunicazione agli altri delle proprie reazioni psicofisiologiche) e dall'altra parte hanno una funzione autoregolativa (comprensione delle proprie modificazioni psicofisiologiche).



LO SAPEVI?
Per il 58% delle donne
l'Atrofia Vulvo-Vaginale
influisce sulla vita di coppia

SCOPRI COS'È

ILMIOPICCOLOSEGRETO.IT *

Trasformare emozioni in sentimenti

Altra cosa sono i sentimenti che – per definizione – permangono nel tempo, possono consolidarsi e restare vividi e limpidi per molti anni, come accade nelle **relazioni più lunghe e solide**.

I sentimenti sono personali, perché sono il frutto di elaborazioni che passano anche attraverso le esperienze.

Le emozioni alimentano i sentimenti, ne sono parte integrante, a volte li fanno persino nascere, ma non sono la stessa cosa e imparare a conoscere e riconoscere questi due elementi come disgiunti permette di vivere con forza entrambi.

Trasformare le emozioni in sentimenti è possibile?

Quante donne, anche dopo i 50 anni, non riescono a “trovare l’amore” della vita? Quante non si rassegnano e continuano a cercare il “*principe azzurro*”? Per alcune è una condizione comoda e affine con obiettivi e progetti personali, per altre donne, però, questo stato comporta una sofferenza interiore, un senso di incompletezza, un confronto con la quotidianità da “precaria dell’amore” difficile e problematico.

“I sentimenti sono personali, perché sono il frutto di elaborazioni che passano attraverso le esperienze.”

Se ci si mettono poi i **fastidi provocati dalla menopausa** che rendono i rapporti intimi più complicati e a volte dolorosi, ecco che la voglia di una relazione più stabile – dove la confidenza e il feeling con il compagno di vita può aiutare a superare ostacoli momentanei, disagi e difficoltà, dove è più facile parlare dei tuoi “piccoli segreti” e trovare nuovi modi di coccolarsi – diventa un bisogno.

In questi casi può essere utile affrontare un percorso di “educazione emotiva” che faciliti **la trasformazione delle emozioni in sentimenti**, che aiuti dunque a comprendere.

Trasformare emozioni in sentimenti

Il desiderio è un'emozione, l'amore un sentimento: cosa significa "amare" in 5 punti

Per un'educazione sentimentale che ti faccia di nuovo apprezzare i sentimenti e trovare l'amore, ecco alcuni atteggiamenti positivi sui quali puoi riflettere da subito.

1. Uno dei primi passi per imparare a vivere i sentimenti tanto quanto le emozioni, è abbandonare una comune forma di *egoismo* ovvero l'idea che – nel bene o nel male – tu sia il centro di un mondo. Se non sei legata da una relazione lunga da molto tempo può essere complicato provare a vedere le cose da un altro punto di vista, ma se vuoi puoi riuscirci.
Pensa di **essere parte di una rete di relazioni paritetiche**, dove tutti a loro modo sono speciali e unici. Inizia, seguendo quest'idea, a riconoscere il valore degli altri e impegnati a coltivare le relazioni, anche di amicizia, in base a questo nuovo dettato, a questa nuova filosofia di vita (se ti piace di più).
2. **Il pensiero dell'uomo ideale**, è sciocco e fuorviante. Esiste l'uomo che imparerai lentamente a conoscere, ad amare e a considerare insostituibile e "perfetto", con tutte le sue imperfezioni.
Il primo approccio conta molto dal punto di vista emozionale (gli inizi possono essere grandiosi!) ma sappi che è fisiologico e normale che dopo un po' – emotivamente – la situazione evolva e maturi, cioè cambi.
È questo che ti spaventa? Il fatto che la relazione evolva verso un *meglio* o che finisca una volta scemato il desiderio e il "fuoco" iniziali dipende solo da te e dalla capacità di vivere i tuoi sentimenti.
3. Come non esiste l'uomo ideale **non esistono le relazioni ideali**. Se sei una di quelle donne che è cresciuta con il modello degli amori da film nella testa e cerchi continuamente un tipo di rapporto simile, dove tutto è sempre perfetto e lindo, potresti incappare in grandi disillusioni.
4. Un amore può durare a lungo e in armonia solo se nella coppia c'è **ascolto reciproco** e una grande disponibilità alla mediazione e al cambiamento. Idealizzare le situazioni non serve a nulla, se non a distaccarle dalla realtà.

Trasformare emozioni in sentimenti

5. **All'inizio di una relazione**, abbacinate dalla passione e dalla voglia di piacere, si può cadere nel facile tranello, per compiacere il partner, di mostrarsi in un modo un po' differente da quel che si è realmente. Così le sue passioni, le sue idee, i suoi gusti diventano i tuoi, la sua squadra del cuore la tua (anche se fino al giorno prima non guardavi il calcio), la sua musica preferita, i suoi piatti, etc, etc.
- Bada: una qualche **influenza reciproca è assolutamente normale** e sintomo di innamoramento, ma la ricerca di una sovrapposizione totale è poco credibile e, a lungo andare, sarà destinata a "svelare" le sue forzature. Inoltre **la ricchezza di una coppia sta molto di più nelle differenze** tra i partner che nei punti in comune.

E poi, come ti sentiresti tu se, a poco, a poco, scoprissi che la persona che stai frequentando non è quella che hai creduto fosse all'inizio della relazione?



CERCHI
UN **ESPERTO** IN
MENOPAUSA ?
NELLA TUA ZONA ?

INIZIA DA QUI



VITA IN COPPIA



L'importanza della complicità di coppia nelle relazioni durature

Se due persone sono “oltre” il semplice rapporto di coppia e sono in grado di divertirsi insieme, allora una storia d'amore può diventare davvero un abbraccio caldo e accogliente che dura tutta la vita. Ma la complicità non è questione di fortuna. È anche impegno reciproco e disponibilità a cambiare ogni giorno.

Quando mi dicono che sono una donna fortunata ad aver trovato un uomo che mi sta accanto con amore e dedizione tutti i giorni e con il quale sembra che nulla sia un problema, rispondo che hanno ragione, ma la **complicità di coppia** non è questione di fortuna: “L’ho educato bene!”, mi diverto a rispondere, raccogliendo i sorrisi dei miei interlocutori.

Eppure – battute a parte – la (bella) **vita di coppia** è così: ci si *cambia* a vicenda, si matura, si cresce insieme. Più che “L’ho educato bene!”, dovrei rispondere: “Ci siamo *insegnati a vicenda* a farlo” (ma non farebbe ridere). Sì perché deve esserci la disponibilità a mettersi in discussione, ad accogliere l’altro in sé, altrimenti...

... Altrimenti la coppia sarà sempre una somma di io + te e mai un’entità a sé stante. Un’entità che ha senso da sola, che non ha bisogno d’altro, che si alimenta del proprio amore e che cresce ogni giorno un po’, coccolando ogni cambiamento facile e difficile (l’arrivo dei figli, le notti insonni, i momenti scuri, le crisi e – sì – anche la **menopausa**) come **un’occasione di fare ancora un’altra cosa assieme**, di giocare in squadra e dimostrare di essere più forti di qualunque inciampo.

È una bella storia? Sì, ma non solo. Dietro tutto ciò c’è **tanta voglia di realizzare questo obiettivo** e per questo tanto impegno reciproco e quotidiano per essere sempre in grado di sorridere insieme, divertirsi insieme e *fare* insieme.

Cos’altro, più di questo, mantiene giovani e felici?

Complicità: segreto per la coppia duratura

Scopri le basi sulle quali si regge la tua vita e scrivi la lista delle priorità

Oggi voglio essere molto schietta e diretta. Quando c'è qualcosa che non va, in ogni ambito, ci sono due tipologie di persone:

- Quelle che si lamentano di quanto sono sfortunate
- Quelle che tirano dritto e cercano una soluzione

Personalmente, nutro una forte idiosincrasia per le persone del primo tipo: non sopporto la lagna. E naturalmente questo atteggiamento l'ho riportato anche nel rapporto di coppia.

“Deve esserci voglia di mettersi in discussione, di accogliere l'altro, altrimenti la coppia sarà sempre un io + te, e mai un 'Noi'.”

Ma non è stato sempre così. **La maturità mi ha aiutato molto** e con essa anche il mio compagno di vita. Lui mi ha insegnato che anche ciò che sembra fondamentale, importantissimo, imprescindibile... potrebbe non esserlo, guardandolo da un'altra angolatura e con **un'altra lista di priorità** in mano.

In questo articolo sulla **complicità di coppia** è importante, secondo me, mettere bene a fuoco questo concetto: ognuna di noi ha la possibilità di farsi **una propria lista di priorità**. E non parlo di panni da lavare, di lavoro o di parrucchiere. Parlo di pilastri della vita. Di quelle cose che stanno più nel profondo. Che regolano la nostra esistenza.

Ci hai mai pensato? Hai mai pensato, cioè, al fatto che ci sono delle gambe sulle quali si regge l'esistenza e che determinano il **modo di vivere** di ciascuno di noi? Beh, io ho 2 nomi per queste “gambe”:

- **Cultura**, intesa come l'insieme degli insegnamenti che hanno forgiato il nostro carattere: la nostra storia, la nostra famiglia, l'educazione ricevuta, le porte prese in faccia e quelle superate, le esperienze fatte, gli “incidenti” di percorso incontrati, etc.
- **Valori**, intesi come gli strumenti di interpretazione della realtà che abbiamo a disposizione, quelli più importanti, quelli imprescindibili, ai quali non possiamo rinunciare.

È su queste due gambe che dovrebbe reggersi la tua lista delle priorità.

Complicità: segreto per la coppia duratura

Recuperare la complicità di coppia? Segui questi accorgimenti

Lo abbiamo ripetuto più volte: **cambiare non è affatto facile**. Perché ti obbliga a mandare all'altro paese tutte le tue certezze e le tue sicurezze, perché ti costringe a lasciare la proverbiale strada vecchia, per una nuova, perché è un po' un salto nel vuoto, ogni tanto.

Ma tant'è. Potrebbe essere la più grande chans della tua vita e il modo migliore di essere felice costruendo ogni giorno un **rapporto di coppia** nuovo e complice.

Stia a te decidere se cogliere quest'occasione oppure no.

La complicità di coppia dipende fortemente dalla tua disponibilità, anche perché è solo su di te che puoi agire (davvero, dopo tutto questo tempo, credi ancora di poter cambiare lui?).

1. Valuta com'eri e come sei. È il momento di tornare a sorridere.

Guardati con un occhio maturo e responsabile: cos'è cambiato in te negli ultimi tempi? Forse l'arrivo della menopausa ti ha reso più irritabile, meno tollerante, più irascibile o depressa? Bene. È normalissimo ma... È arrivato il momento di riprendere la tua vita in mano: sai che dipende solo da te?

La menopausa è un evento naturale e tutte le donne, mediamente dopo i 50 anni, lo attraversano. Forse tutte le tue coetanee sono nervose, depresse e ingrassate? No! C'è un'altissima percentuale di splendide signore mature che vivono appieno la propria vita di coppia (anche quella intima), la propria vita personale e che sono felici con il partner.

Perché non puoi essere anche tu una di queste? Costa fatica? Dovrai pensare di fare un po' di attività fisica? Magari una dieta? Reagire invece di buttarti giù?

Ogni grande traguardo ha bisogno di un impegno altrettanto grande! Pensare il contrario significa ancora credere nelle fatine buone che fanno magie.

Complicità: segreto per la coppia duratura

2. L'intimità è diventata un problema? Valuta i tuoi sintomi e prendili sul serio

Moltissime donne dopo la menopausa hanno iniziato a provare fastidi intimi: bruciori, dolore ai rapporti, secchezza, ma pensando che si trattasse di una cosa "normale" in menopausa li hanno ignorati per molto tempo, peggiorando la situazione e lamentando conseguenze anche nel rapporto con il partner.

Invece di ignorarli, prova a prendere sul serio le tue sensazioni e parlane con il tuo ginecologo oppure chiedi un secondo parere di un esperto perché una soluzione esiste e puoi tornare a vivere la tua intimità e le attività quotidiane con lo stesso agio di prima.

Una delle cose che mantiene la complicità di una coppia è la capacità di mantenere una vicinanza fisica serena per entrambi. Forse l'intimità non sarà più acrobatica come una volta, ma certamente il tempo avrà giocato a vostro favore nella conoscenza della "mappa del piacere" dell'uno e dell'altra.

3. Coppia è anche team: quindi delega, coinvolgi, racconta

Ci sono coppie che le vedi lontane un miglio: sono una squadra persino quando vanno a fare la spesa, persino quando coccolano i nipoti, persino quando rimproverano i figli. Qual è il loro segreto? Lo stesso dei grandi team: empatia e sicurezza psicologica.

Essere in grado di mettere in campo empatia e sicurezza psicologica ti porterà anche a una maggiore facilità di delega, di coinvolgimento nelle attività quotidiane. La delega è sintomatica di fiducia. Il coinvolgimento diventa sinonimo di piacere di stare insieme. Il racconto dà modo di partecipare emotivamente alle situazioni, anche quando non si è presenti fisicamente.



Complicità: segreto per la coppia duratura

4. Riconosci i tuoi errori

Già, chiedere scusa e assumersi le proprie responsabilità in modo esplicito è importantissimo, nella coppia. Compiere errori è umano e questo non farà di te un mostro né una persona indegna. Anzi.

Il fatto di ammettere di aver sbagliato, il fatto di chiedere la possibilità di essere “perdonati” per questo, il fatto di sostenere chiaramente le proprie responsabilità, fa di te una persona sulla quale si può contare.

Rifletti: se la stessa cosa accadesse al contrario e fossi tu a ricevere le scuse sincere e convincenti del tuo compagno, non penseresti esattamente questo?

Sei pronta per tornare a vivere la coppia come una vera squadra vincente?

Se sei arrivata alla fine di questo articolo significa che sai quanto sia importante la complicità all'interno di una coppia duratura. Adesso sai cosa fare e puoi iniziare subito a vivere la tua vita accanto al partner che hai scelto nel migliore dei modi.

Inizia su-bi-to!

L'amore è quella cosa che tu sei da una parte e lei dall'altra eppure vi sovrapponetevi così perfettamente che siete uno e non due. Uno come i piedi, gli occhi, le mani, come i tempi del battito e le forme del respiro. E chi guarda da una parte e poi dall'altra, cercando il due e non l'uno, resta stupito, perché anche lontani il vostro spazio e la vostra anima non si possono dividere con niente.

(Fabrizio Caramagna)

Terapia di coppia: come può aiutare l'amore a riaccendersi

Quando in una coppia c'è qualcosa che non va ci sono tre strade: continuare ad andare avanti nonostante screzi e problemi, decidere che è ora di cambiare vita oppure provare una terapia di coppia per riallacciare i nodi allentati. Abbiamo intervistato una professionista per capire quando e come andare in terapia.



Quando ci sono problemi all'interno di una coppia, la vita quotidiana può diventare difficile e carica di tensioni. È una condizione che va risolta, per il bene comune ma anche, e soprattutto, per il benessere personale.

Terapia di coppia in menopausa: come aiuta

Quando ciò accade dopo tanti anni di matrimonio, e si tratta perciò di una relazione di lunga durata, è più difficile sciogliere un legame nel quale entrano in gioco molti fattori, che solo in parte appartengono alla sfera dei sentimenti.

Ecco che la terapia di coppia potrebbe essere una strada da percorrere insieme, un modo per scoprirsi sotto un'altra luce, per ritrovarsi con un abito magari un po' diverso da prima, e per dare il via a un'altra stagione di vita e di passione.

Abbiamo posto delle domande, in proposito, alla dottoressa Roberta Rossi, sessuologa e psicoterapeuta.

Quando si decide di fare terapia di coppia?

“Quando si parla di ristabilire un'intimità perduta all'interno della coppia non c'è una ricetta valida per tutti, ci singoli casi specifici. Anche per questo i primi incontri sono importantissimi per fare un quadro generale e anche perché il terapeuta ha bisogno di conoscere le persone che ha di fronte. Solo così può essere un consulente davvero efficace e seguire la coppia all'interno di un percorso risolutivo.

La terapia sessuale si costruisce con le persone: solo loro che danno indicazioni su esperienze, preferenze, che poi il terapeuta chiede alla coppia di fare. In ogni caso gli incontri con il terapeuta sono soltanto finalizzati a un'analisi di ciò che la coppia ha fatto nel privato... non bisogna fare nulla durante la seduta.



LO SAPEVI?
Per il 58% delle donne
l'Atrofia Vulvo-Vaginale
influisce sulla vita di coppia

SCOPRI COS'È

ILMIOPICCOLOSEGRETO.IT *

Terapia di coppia in menopausa: come aiuta

Gli incontri sono periodici, diciamo una volta ogni 10 o 15 giorni, durante gli incontri si parla e la coppia relaziona sugli eventuali avanzamenti nel periodo, se le attività sono andate meglio o peggio, se ci sono stati problemi, se sono venute fuori nuove cose, etc.”

Quanto dura una terapia di coppia?

“Non c’è una durata specifica. Si può decidere di andare dal terapeuta solo per una consulenza, in questo caso si tratta di uno o pochi incontri. In alternativa la coppia può decidere di intraprendere un percorso di terapia più propriamente detto. In questo caso quando si decide che il risultato è stato raggiunto, quando gli obiettivi che la coppia si era posta, secondo la coppia sono stati raggiunti in modo soddisfacente, allora si interrompe la terapia”.

E nel caso di donne single che non hanno un rapporto continuativo, come si fa?

“Si possono fare dei percorsi di terapia anche singolarmente, il terapeuta dà delle indicazioni di sostegno alla persona e al rapporto che sta vivendo. In questi casi, molto spesso, i disagi legati alla menopausa diventano ostacoli a nuovi amori e nuovi rapporti che non vengono vissuti con disinvoltura e tranquillità.

In questi casi si lavora sull’incoraggiamento, sulla fiducia in se stesse, sulla possibilità di mettersi alla prova.

Tuttavia c’è una componente che rende più interessante, per le persone che sono sole, un nuovo rapporto: è la presenza del desiderio in misura maggiore rispetto alle coppie di lunga durata che invece riferiscono spesso il calo dell’attrazione come un problema.

Grazie a questa straordinaria spinta, spesso, chi è di fronte a una nuova relazione, trova la forza di superare qualsiasi problema legato all’Atrofia Vulvo Vaginale, alle difficoltà di avere rapporti intimi, alle modificazioni del corpo, ad altri timori.

Problemi coniugali dopo i 50: i segnali da non sottovalutare

Cos'è normale nella vita a due dopo i 50? Quali sono i segnali da non sottovalutare che possono spingerti a rivolgerti ad uno specialista? I campanelli d'allarme più frequenti vanno dalla scarsa comunicazione al calo del desiderio; vediamo come affrontarli.

Stare insieme da molto tempo, da moglie e marito oppure come una coppia meno tradizionale è un traguardo che molti raggiungono con piacere reciproco, soddisfazione e divertimento. **La vita di coppia, quando funziona, rende la vita migliore (ed è proprio questo il motivo per il quale si sta insieme)!**

A volte capita però che per cambiamenti individuali oppure nei ritmi di vita, ci siano dei momenti di "latenza" nei quali c'è bisogno di adattarsi e questo potrebbe comportare piccole crisi di coppia, momenti che – se presi nel modo giusto – portano a un'evoluzione ulteriore e a una crescita.

Uno di questi momenti di cambiamento potrebbe essere l'arrivo della menopausa che, se è vero che biologicamente e fisiologicamente riguarda esclusivamente la donna, può incidere sensibilmente sulla vita di coppia andando a modificare abitudini o atteggiamenti che si credevano ormai consolidati.

In alcuni di questi casi l'aiuto di uno specialista potrebbe rivelarsi risolutivo. Vediamo nel dettaglio quali possono essere i momenti da superare e come affrontarli.



Cerchi un **ginecologo esperto** in **MENOPAUSA** nella tua zona?

Inizia da qui

Crisi di coppia dopo i 50. I segnali da ascoltare

Insonnia, nervosismo e sbalzi d'umore: come puoi riflettere su te stessa e sedare l'impeto

Con l'arrivo della menopausa o nella fase di premenopausa, uno dei segnali che potrebbe presentarsi a cambiare gli equilibri nella coppia è l'umore che cambia. “la caduta degli estrogeni, accompagnata dalla perdita di più del 50% degli androgeni – scrive la ginecologa Alessandra Graziottin – comporta una significativa riduzione dell'umore.”

La variabilità da donna, a donna è alta e non tutte le signore che si avvicinano ai 50 anni testimoniano gli stessi disturbi o lo stesso problema di umore altalenante, ma qualche incidenza del climaterio sulla condizione “normale” dell'umore e della routine è assolutamente normale.

“Molte donne in premenopausa sentono di aver cambiato carattere, non si riconoscono più e per usare una metafora, si sentono come Il dottor Jekyll e Mister Hide – si legge sul blog della psicologa Anna Zanon – Una sintomatologia peculiare di molte donne in premenopausa è la tendenza ad essere irritabili, di cattivo umore e con la tendenza a reagire a piccole provocazioni che un tempo avrebbero tranquillamente tollerato”.

Naturalmente questa nuova situazione incide sulla vita di coppia nel senso che nervosismi e cattivo umore protratto nel tempo potrebbero condurre a una piccola crisi. Attenta, però: il fatto che questa impasse sia un fattore momentaneo (perché il tuo umore tenderà a tornare normale con l'assestarsi della menopausa, lo sai) non implica il fatto che si possa ignorarla.

Rendi questo momento di cambiamento un'occasione per crescere e per aumentare la possibilità di concentrazione e controllo su te stessa e sulle tue emozioni: arrabbiarsi è facile, chiudersi al dialogo e all'ascolto anche. Quello che è più difficile ma assai più vantaggioso è sforzarsi di cercare il dialogo affrontando le situazioni – che ti fanno sì arrabbiare – ma con il giusto atteggiamento propositivo.

Sii consapevole che puoi imparare a governare il tuo umore e in questo c'è qualche esercizio che può essere utile.

Crisi di coppia dopo i 50. I segnali da ascoltare

#1 Impara ad osservarti

Pensa a te stessa e poniti in osservazione come se ti guardassi dall'alto o da un altro punto di vista. Ripensa all'ultima discussione avuta con il tuo compagno estraniandoti dai tuoi occhi e provando a ripercorrere la scena come se fossi un osservatore esterno.

Cosa pensi del tuo atteggiamento? Hai agito come avresti voluto? Ti riconosci in quella modalità di confronto? La risposta a queste domande (sincera, mi raccomando!) sarà importante per farti affrontare la prossima occasione di confronto con il tuo partner in modo differente.

#2 Cerca il dialogo

Chiudersi non serve a nulla e soprattutto non aiuta a risolvere i problemi. Cercare il dialogo con il partner è importante anche perché dà modo al tuo compagno di comprendere che hai voglia di superare il momento critico. Parla e lascia parlare, ma soprattutto sforzati di praticare un ascolto attivo empatico.

#3 Pratica la meditazione

Meditare è uno dei modi più efficaci per entrare in contatto con se stessi e praticare la meditazione è un ottimo esercizio per ritrovarsi e per vivere con serenità anche dei momenti psicologicamente complicati, come può essere l'arrivo della menopausa. Non è solo filosofia orientale, è scienza: Richard Davidson, dell'EM Keck laboratory for functional brain imaging and behavior dell'University of Wisconsin e autore – tra gli altri – del libro “La meditazione come medicina”, studiando 200 persone con la risonanza magnetica cerebrale, ha dimostrato che la meditazione attiva una zona del cervello sinistro che dà sensazioni di felicità, entusiasmo, gioia, energia. In parallelo si riducono le preoccupazioni. Non importa il tipo di meditazione: danno gli stessi risultati la preghiera religiosa, la meditazione buddista e lo yoga.

“Molte donne in menopausa si accorgono di aver cambiato carattere: si sentono come Dottor Jekyll e Mister Hyde”

Crisi di coppia dopo i 50. I segnali da ascoltare

#4 Quando senti che ti stai innervosendo prova a sorridere

Paul Ekman, docente di psicologia alla University of California ha condotto una serie di esperimenti che hanno dimostrato come le espressioni del viso influenzino l'umore. "Nel corso della nostra ricerca – scrive il docente – abbiamo scoperto qualcosa di sorprendente.

Se si assume intenzionalmente un'espressione, si provoca un effetto anche nel cervello. Se si sorride nel modo giusto, si attiva la biochimica dell'allegria. La faccia non è solo un mezzo per manifestare l'emozione: serve anche ad attivarla. Le espressioni volontarie hanno un effetto sul sistema involontario. In altre parole, il semplice fatto di modificare il viso sorridendo attiva nel cervello l'area del buonumore, proprio come un'espressione corrucciata genera tristezza".

Ricorda: l'amore dopo i 50 anni è davvero terapeutico

Anche dopo la menopausa e, in generale in età matura, avere una vita intima attiva può influenzare in modo molto positivo il funzionamento del cervello e le attività mentali in generale.

Avere cura di te stessa e della tua intimità significa dare opportunità al tuo rapporto di continuare a essere felice e sereno e di allungare – in qualche modo – anche la vostra vita insieme. Per questo continuare a programmare visite periodiche dal ginecologo e parlare dei propri desideri senza vergogna è uno degli atteggiamenti più premianti quando si parla di coppia "sana".



SINGLE E COPPIE NUOVE



Over50 e single per scelta: quando arriva la menopausa?

A qualunque età, essere single non è necessariamente un problema. Certo che in età più avanzata la solitudine può fare un po' paura, ma ci sono anche molti aspetti positivi. Sono tante le donne che vivono bene questa situazione, e tornare single le fa letteralmente ringiovanire nello spirito e nell'aspetto. Molte scoprono che possono ancora essere seducenti e che hanno tutte le carte in regola per mettersi in gioco e cercare di costruire nuovi rapporti di coppia.

Può capitare a tutte le età di lasciare il proprio partner o di essere lasciati. È sempre un momento di transizione, di cambio di rotta, in cui necessariamente si perde qualcosa, di tangibile o intangibile e si guadagna qualcos'altro.

Si ritrova la propria solitudine con la quale confrontarsi, quella che spaventa terribilmente qualcuna e che piace, invece, a qualcun'altra. Si ritrova la propria indipendenza, spesso anche la propria femminilità, proprio perché – fuori dall'abitudine del nido domestico – si torna ad avere la necessità di piacere agli altri, di mostrarsi in forma, di “rimettersi in gioco”.

Detta così, sembra quasi che la *singletudine*, termine sdoganato anche dai dizionari e che definisce l'essere single, sia una condizione non troppo drammatica.

In realtà, quando ciò è frutto di una scelta non dipendente dalla nostra volontà, i momenti di sconforto, di tristezza, il senso di vuoto e la tendenza a lasciarsi un po' andare sono comuni, ma il lavoro che gli psicologi invitano a fare in questi casi è quello di ricostruire una idea che mostri la condizione di single come una nuova opportunità specie dal momento in cui il “vecchio” rapporto è ormai finito.

Single e over50: e quando arriva la menopausa?

Alea iacta est e rimestare o rimuginare su una condizione acclarata non porta alcun beneficio, ma fa solo star male. Serve? No. Non serve a nulla. Anzi: uno studio pubblicato sulla rivista scientifica americana *The Journal of Personality and Social Psychology* afferma che la paura della “singletudine” può portare a mantenere delle relazioni inappaganti o iniziare storie con partner poco desiderabili.

La forza di rialzarsi viene dalla serenità con la quale si guarda alla vita futura

Se a 30 anni il fatto di restare sole fa disperare, aumenta la tendenza alla depressione, alla compensazione morbosa, al senso di disfatta e di inadeguatezza e la spasmodica ricerca di “fare una famiglia” fa vivere l’essere single con angoscia; se a 40 anni la situazione potrebbe essere peggiorata dalla presenza di figli piccoli o adolescenti che rendono il momento della separazione ancor più doloroso facendo lievitare la presenza di risvolti spiacevoli, a 50 anni sembra che ogni cosa sia più semplice.

Lo dice bene in una dichiarazione nientemeno che il premio Nobel per l’Economia, Joseph Stiglitz: “Credo effettivamente che quando siamo giovani, pienamente attivi, entriamo in un rapporto ansioso con ciò che vogliamo diventare. Facciamo scelte azzardate per insicurezza. Quando raggiungiamo la metà della nostra vita professionale, familiare, patrimoniale sappiamo più o meno dove andiamo. E anche se ci capita di cadere riusciamo a rialzarci e ripartire”.

Gli obiettivi sono sotto controllo, solitamente la situazione economica e sociale è stabile, il futuro non è più una fonte d’ansia.

Essere single a 50 anni, per scelta o dopo un matrimonio lungo o breve, a volte equivale a rinascere a nuova vita, come se si avesse una seconda chance, anche per essere felici.

“La singletudine è una condizione che può essere frutto di una scelta e, perciò, rendere felice.”

Single e over50: e quando arriva la menopausa?

Dopo i 50 anni aumenta la tendenza al buonumore. Lo dice la scienza

Un illuminante articolo pubblicato qualche anno fa sulla rivista francese “Le Point” fa un punto su alcuni studi che evidenziano come esista un rapporto vantaggioso tra l’età che avanza e la capacità di essere felici. Le cose iniziano pian, piano a migliorare – si legge nel brano dell’articolo citato sopra – e voltato l’angolo dei 50 si tende ad essere sempre più felici. Ogni anno un po’ più dell’anno precedente, al punto di ritrovarsi presto molto più sereni che a 30 anni. Stavolta non sono gli psicologi che l’affermano, ma gli economisti a suon di curve ed equazioni a dimostrazione della loro tesi.

Secondo questa teoria si è più felici perché innanzitutto si acquisisce saggezza, quella che permette a ciascuna di essere felice di quella che è diventata, dopo almeno 20 anni di grandi progetti e corse forsennate per guadagnare la posizione sociale desiderata, per far crescere la famiglia o per crearne una. Non si tratta di una rinuncia a nuovi obiettivi, specifica l’articolo, ma di una lucidità molto liberatoria che rende possibile il godimento di una posizione raggiunta.

Un altro tassello fondamentale per la ritrovata serenità dopo i 50, sempre secondo l’articolo di Le Point, è da attribuire un posto speciale all’amore e alla sessualità, che non solo sono ancora importanti, ma addirittura sembrano trovare una nuova spinta. “Molte persone ricominciano la loro vita e trovano un nuovo partner tra i 55 e i 60 anni”, dichiara lo psicologo e terapeuta di coppia Robert Neuburger parlando dei suoi pazienti.

Un’affermazione alla quale fa eco la ginecologa Danièle Flaumernbaum, nel suo volume “Femme désirée, femme désirante”, che aggiunge in proposito: “All’inizio della mia carriera (nella seconda metà degli anni ‘70, ndr) ho visto donne di 50 anni arrivare alla menopausa e crollare letteralmente: la cosa era vissuta come un disastro personale, come un evento che rendeva inutili.

Single e over50: e quando arriva la menopausa?

Le cinquantenni di oggi hanno invece tutta un'altra vita: lavorano e hanno trovato un equilibrio personale che fa vivere molto meglio la fine del periodo fertile. I figli sono cresciuti e iniziano a lasciare casa. Vedersi liberate dal ruolo di "mamma-prima-di-tutto" è anche un sollievo. Ci sono molte delle mie pazienti che confessano di vivere una sessualità più appagante. Molte riferiscono di iniziare a sentirsi adesso, veramente, donne.

La menopausa non è più un peso: sentirsi pienamente donna dopo i 50

Restare single dopo i 50 anni dunque, stando a quanto detto sopra, significa avere ancora davanti a sé tutte le possibilità e persino una marcia in più, data dalla stabilità, dalla saggezza e dalla capacità di focalizzare gli obiettivi. Non c'è motivo di pensare che sia ormai troppo tardi per cercare persino un nuovo partner, se ne hai voglia, oppure semplicemente per stare bene, anche da sole.

Passata la bufera della separazione o del divorzio si ristabilisce la quiete, la tranquillità si riappropria delle tue giornate. Non c'è niente che non vada in te, né nel fatto che sei single. Non bisogna per forza cercare un compagno, non bisogna per forza giustificare il fatto di vivere per conto proprio.

La vita sociale si arricchisce e solitamente si fanno nuove amicizie, si entra in nuovi contesti. Gli interessi personali tornano al centro della vita quotidiana e si pensa molto di più a se stesse, al proprio benessere fisico, al proprio aspetto, all'essere donna, come ha specificato Danièle Flaumernbaum.

La menopausa non è più un peso e questo anche grazie a un fattore culturale, che ha evidenziato come il climaterio segni la fine dell'età fertile ma non il termine di una vita intima attiva né di una vita sentimentale.

In questo contesto è perciò importante continuare a tenere sotto controllo la tua salute, parlando degli eventuali disagi legati alla menopausa con il ginecologo o con il medico di famiglia.

In questo modo potrai continuare a godere appieno di tutti gli stimoli che la vita ti mette a disposizione, anche di quelli legati all'amore e all'intimità con un nuovo partner, se lo vorrai.

Cerchi un ginecologo esperto in menopausa?

Su Ilmiopiccolosegreto.it puoi trovare un **elenco di medici ginecologi specializzati** in problematiche inerenti la **menopausa** in consultazione libera, senza bisogno di iscriverti o lasciare la tua mail.

Se stai cercando il parere di un **ginecologo esperto in menopausa** per i tuoi disturbi, quelli legati alla sfera intima e che hanno fatto irruzione nella tua quotidianità coinvolgendo anche la tua vita di coppia, sei nel posto giusto.



CERCHI
UN **ESPERTO** IN
MENOPAUSA ?
NELLA TUA ZONA ?

INIZIA DA QUI



Stiamo bene insieme ma... ognuno a casa sua!

LAT è un acronimo che sta per “Living Apart Together” ovvero vivere insieme ma ognuno per conto suo. Di fatto si tratta di un nuovo stile di vita per molte coppie, specialmente quelle che si sono ritrovate dopo gli “anta”.

*Non è vero che l'amore è cieco; è solo presbite: più ci si allontana,
più si vede chiaro.
(Antonio Fogazzaro)*

Dopo tanti anni da single oppure dopo una separazione o un divorzio ritrovare l'amore è sempre una nota positiva nella vita di ogni donna e di ogni uomo. Ancor di più se la nuova love story arriva dopo i 50 anni, quando tornare ad avere una vita attiva sentimentalmente (e intimamente!) è un vero toccasana per il corpo e lo spirito.

Lo so che già storci il naso: ci hai messo così tanto per “riprenderti la tua vita” che ora pensare di nuovo a una convivenza nella quale vedi e prevedi già una proiezione del vecchio rapporto non ti va proprio.

Sei arrivata a detestare le routine fatte di rientri a casa con bacetto, di serate che si chiudono con sonnolenti dopocena sul divano, di risvegli spettinati e struccati. Ti senti emancipata da tutto questo e con la chiusura del vecchio rapporto, oppure con la tua affrancata carriera da single incallita, ci hai messo una serenissima pietra sopra.

Adesso sei perfettamente in grado di essere felice da sola, di bastare a te stessa nella quotidianità e, benché il tuo nuovo amore ti renda entusiasta e accenda in te batticuori con annessi e connessi, pensi già che per niente al mondo vorresti farlo entrare nel tuo mondo privato, in casa tua, a rompere quell'equilibrio così faticosamente conquistato.

LAT: coppia sì, ma ognuno a casa sua

Living apart together: nel mondo è un vero trend

L'Italia tradizionalista in questo non è sicuramente a cavallo della tendenza che vede, nel mondo, avanzare progressivamente questo tipo di scelta di vita, specialmente nel caso degli over50.

In Canada sono quasi 2 milioni le persone (dunque 1 milione di coppie) che hanno deciso di dire no alla convivenza e al matrimonio. I LAT “possono anche voler gestire le loro famiglie in modi diversi. – scrive su *Psychology Today*, la terapeuta Sally Augustin – La coppia può fondersi mentalmente, ma ciò non significa che abbia idee simili su quando il bagno o la cucina devono essere puliti o su come sistemare il soggiorno. Quindi se non ci sono ragioni di tipo finanziario o di educazione dei figli per unire gli spazi di vita delle famiglie, vivere separati può essere un modo efficace per ridurre le beghe domestiche al minimo”.



Anche The New York Times non si è fatto sfuggire una riflessione sul tema, così attuale per le coppie della City, a quanto pare. “Soprattutto per i newyorkesi più maturi – si legge in un lungo articolo – così determinati nei loro modi, l’idea offre un fascino notevole. Ognuno può vivere nel quartiere che preferisce e nessuno dei due è obbligato a scendere a compromessi. Così dopo matrimoni e separazioni, il mondo delle ipoteche congiunte e degli asciugamani coordinati potrebbe aver perso completamente il suo fascino”.

LAT: coppia sì, ma ognuno a casa sua

“L'accordo sul LAT ha un fascino sorprendente – dichiara al NYT il sociologo Eric Klinenberg, docente alla New York University – forse perché protegge dal continuo ribollire della vita domestica delle persone. Molte persone che vivono da sole hanno relazioni importanti e questa modalità è particolarmente significativa a New York dove c'è così poca stigmatizzazione su come le persone decidono di vivere la loro vita”.

In Inghilterra, ad aver scelto una vita in “case separate”, è addirittura il 10% delle coppie e non si tratta più di una “eccentrica soluzione da ricchi”: il 33% delle coppie LAT nel Regno Unito, infatti, è composto da persone che hanno un lavoro da operaio. Vivere separati ma continuando a essere coppia è una condizione, conclude l'indagine inglese, che viene da una ricerca consapevole, non da una circostanza: “Solo l'8% vive separato a causa del lavoro”.

Due cuori e due capanne: gli aspetti positivi di vivere separati e innamorati

Non si tratta di rapporti occasionali, lo abbiamo capito, ma di una vera coppia stabile, che vive una meravigliosa e completa storia d'amore senza però condividere anche cucina, sala e camera da letto. I LAT sono una categoria in pieno sviluppo e c'è chi sostiene – dal lato psicologico – la convenienza di questa scelta.

Ne ha parlato qualche tempo fa la psicologa Marina Pisetzky in una intervista.

Il primo vantaggio di non vivere sotto lo stesso tetto e di non vivere la quotidianità è che si mette in atto un vero scudo contro la noia: “Volete mettere incontrare il vostro partner solo quando siete di buon umore, non preoccuparvi dei calzini sparsi per la stanza (tanto è casa sua!) ed evitare discussioni su lavatrici, bollette, spesa & Co.? La quotidianità può essere pesante”, conclude la psicologa.

“Senza indipendenza – si legge inoltre in un articolo su Dailymail che aggiunge carne al fuoco – c'è il rischio di diventare dipendenti l'uno dell'altra oppure di sviluppare dei risentimenti nei confronti della relazione. Avere dei tempi morti personali consente di mantenere la propria vita, il senso della propria individualità e questo è proprio ciò che serve per dare di più in termini relazionali”.

LAT: coppia sì, ma ognuno a casa sua

Dunque è più semplice mettere in campo la propria individualità, senza rinunciare ai ritmi di vita, alle abitudini, ai piccoli piaceri quotidiani oppure agli hobby per andare incontro alle necessità del partner. Specialmente per noi donne, diventa possibile così abbandonare definitivamente quel ruolo – un po' scomodo, diciamolo! – di casalinga-pur-senza-esserlo nella gestione della vita comune.

Il lato però più importante è quello che riguarda la libido. Secondo la psicologa vivere in case separate, aiuta l'intesa intima di una coppia perché "il desiderio cresce con la distanza".

La distanza aiuta l'amore? La scienza lo conferma

*“La coppia può
fondersi
mentalmente ma
non è detto che
abbia idee simili.”*

D'accordo, stiamo parlando di una soluzione estrema che non è per tutte le coppie né per tutte le vite, ma stare insieme in case separate avrebbe, secondo la scienza, un grande vantaggio anche per la vita intima.

D'accordo, stiamo parlando di una soluzione estrema che non è per tutte le coppie né per tutte le vite, ma stare insieme in case separate avrebbe, secondo la scienza, un grande vantaggio anche per la vita intima.

Stare sempre insieme e dormire nello stesso letto, infatti, porterebbe a una specie di assuefazione all'odore del partner, così importante per l'eccitazione e per il desiderio. In poche parole sembra che passando molto tempo insieme, il nostro organo vomeronasale, ovvero il recettore dei feromoni collegato direttamente alla zona del cervello che stimola la voglia di contatto intimo, si "abituì" alla presenza del partner non facendo partire più stimoli e segnali.

Dopo i 50 anni, quando oltretutto l'intimità può diventare più complicata a causa di tanti fattori, menopausa compresa, una riflessione sulla possibilità di allontanarsi fisicamente può dunque meritare qualche minuto del tuo tempo. "Far away, so close" (così lontani, così vicini), insomma, come il titolo del celeberrimo film di Wenders.

LAT: coppia sì, ma ognuno a casa sua

È bene però essere davvero sincere con se stesse: è davvero la coabitazione con il partner il problema? Oppure, forse, con l'arrivo della menopausa sono sopraggiunti una serie di sintomi, a volte imbarazzanti, a volte preoccupanti, che ti danno dolore, che ti causano disagi psicologici e che mettono al bando qualsiasi tentativo di avvicinamento fisico da parte del tuo compagno di vita?



Se questa è la ragione del tuo malessere e della stasi della tua vita intima devi fare subito qualcosa per te e per la tua relazione. E non è cambiare casa: parlane con il tuo ginecologo oppure con il tuo medico curante perché potrebbero esserci dei motivi fisici legati al tuo malessere, che possono e devono essere curati.

Ti sto parlando di segnali che potrebbero essere sintomo di Atrofia Vulvo Vaginale, una patologia estremamente frequente nelle donne in menopausa, che viene altrettanto frequentemente ignorata solo per la difficoltà che tante hanno nel parlarne con uno specialista.

Non farti scappare la gioia di continuare a vivere un rapporto d'amore al 100% da disagi che possono essere curati.

Tutta la vita da etero e poi... storie di amori *diversi* dopo la menopausa

Non è una questione di omosessualità latente. È che accade – sempre più, forse per la maggiore libertà di fare coming out – che alcune donne, dopo i 50 anni, (ri)trovino la felicità, non solo sentimentale, con un'altra donna. “Lesbiche tardive”? Forse è solo la sessualità che cambia. Vediamo come e perché può funzionare.*



No, non è solo un titolo “a effetto” e non è solo una conseguenza di questi tempi nei quali niente sembra più essere “strano”. Ci sono casi in cui “amori diversi” arrivano a riportare il sereno nella vita.

**L'espressione “lesbica tardiva” è una citazione (cercata e voluta) al lavoro artistico del duo NoChoice. Federica Tuzi e Merel Van Dijk, la prima scrittrice e videomaker, la seconda musicista olandese. Con il loro rap “Molla i maschi: inno alla lesbica tardiva” hanno ottenuto articoli e recensioni sui più prestigiosi organi di informazione nazionali.*

La sessualità fluida dopo i 50 anni

E per sottolineare quanto possa essere una scelta naturale, consapevole, amorevole, mettiamoci d'accordo sin da subito: basta con queste virgolette. Basta con le virgolette che servono solo per sottolineare un puritano distacco dall'argomento. Basta con le virgolette che malcelano un loro-ma-non-io.

E sai perché? Perché non si tratta affatto di donne che per tutta la vita hanno avuto qualcosa da nascondere mentre diventavano mogli e madri. Sono donne la cui sessualità è cambiata negli anni e che, semplicemente, non hanno continuato a far finta (con disagio e dispiacere) che quella strana attrazione dipendesse dalle paturnie della menopausa.

E non è una invenzione filosofeggiante o ideale. La scienza conferma che la sessualità della donna, dopo la menopausa, può cambiare insieme al mutare degli equilibri ormonali. Un accurato studio della Società di Menopausa di Philadelphia (NAMS) in un convegno scientifico, lo scorso ottobre, si è posto un interrogativo: "La sessualità delle persone può cambiare con l'età?".

La sessualità delle persone può cambiare con l'età?

Quello della sessualità fluida non è un concetto nuovo anche se recentemente se ne parla di più per via di personaggi famosi che hanno annunciato pubblicamente il cambiamento del loro orientamento sessuale ammantando questa scelta persino di un non-so-che di modaiolo.

No, questo non significa che le donne stiano cambiando intenzionalmente il loro orientamento sessuale. E francamente la fama di queste persone non ha reso tutto più facile, anzi.

Il vantaggio, però, è stato che i media hanno colto l'occasione di rimbalzare più volte il tema della sessualità fluida anche se le informazioni hanno raramente riportato evidenze di natura medica e scientifica.

Bisognerebbe ricordare, da oggi, che questa è una realtà, che non c'è nulla di strano o patologicamente rilevante e dunque anche i ginecologi e tutte le figure implicate nell'assistenza alle problematiche femminili legate alla menopausa, dovrebbero prenderne atto.

La sessualità fluida dopo i 50 anni

Si tratta di un'evenienza normale, di una possibilità, che per una serie di ragioni può avvenire sempre più tardi e può effettivamente manifestarsi o mutare varie volte nelle varie fasi della vita.

“E non stiamo parlando di bisessualità se una donna ammette di essere attratta da persone dello stesso sesso pur essendo sposata o compagna di un uomo”, come ha confermato Sheryl Kingsberg, capo divisione del reparto di Medicina Comportamentale presso la Clinica Universitaria di Cleveland (Ohio) e presidente entrante di NAMS, oltre che co-direttore del reparto di Sexual Medicine and Vulvovaginal Health Program.

Stiamo parlando di donne che sono state sposate per molti anni con uomini con i quali hanno condiviso relazioni felici e avuto figli ma che poi, spesso dopo i 40 o 50 anni, hanno improvvisamente realizzato una cosa alla quale non avrebbero mai pensato: essere (nuovamente) innamorate, ma di una persona dello stesso sesso. Non erano donne infelici prima. Sono semplicemente persone che improvvisamente vedono e sentono le cose in modo differente rispetto a prima.

La scienziata Kingsberg continua sostenendo che si tratti di un adattamento evolutivo: una volta raggiunta la menopausa e terminata dunque la capacità riproduttiva, il sesso del partner non è più biologicamente importante. Un'altra teoria comportamentale sottolinea che, nel momento in cui non c'è più il partner uomo (per qualsiasi motivo, anche una separazione), è più sicuro che i figli siano allevati da due donne, piuttosto che da una donna e un altro maschio.

[paragrafo liberamente tradotto dal materiale relativo al convegno del NAMS: “Once a lesbian always a lesbian, right? Or not? Upcoming presentation to discuss latest thinking around lesbian sexuality and fluidity”, ottobre 2017]

La sessualità fluida dopo i 50 anni

Fluidità sessuale in menopausa: quanto c'entrano gli ormoni?

Abbiamo spesso parlato dei cambiamenti ormonali che giungono nel momento in cui la vita fertile si avvia al termine, un autentico sconvolgimento, che modifica corpo e mente e che dà il via a una nuova vita. Può essere questa la ragione del cambio di orientamento sessuale di alcune donne in menopausa?

Lisa Diamond, professore di Psicologia dello Sviluppo all'Università americana dello Utah, conferma che la fluidità sessuale può essere il frutto di una complicata dinamica tra cambiamenti ormonali, esperienze fisiche e desideri intimi. La studiosa è arrivata a questa conclusione dopo uno studio specifico su un campione di donne, tra le quali anche lesbiche e bisessuali dichiarate, che è durato 10 anni. L'osservazione scientifica, sul lungo periodo, ha dato risultati abbastanza impressionanti: il 66% di loro (due terzi) ha cambiato orientamento almeno una volta durante quel tempo.

Una percentuale alta, altissima, che dice che le donne non dovrebbero sentirsi più sole se all'improvviso iniziano a sentirsi attratte da un'altra donna e i loro ginecologi non dovrebbero più dare per scontato che, se sono sposate e madri, restino eterosessuali per tutta la vita.

Un'altra conferma che la vita intima in menopausa non è finita

La riflessione sulla fluidità sessuale in menopausa offre un altro valido sostegno all'idea che, dopo la fine della vita fertile, la vita intima possa continuare anche più felicemente di prima.

Una maggiore consapevolezza, più confidenza con se stesse, con la propria emotività, con il proprio corpo, con il partner e persino – come si aggiunge qui – con i propri gusti e i propri orientamenti più profondi, possono dare la possibilità non solo di ritrovare passione e piacere, ma anche di sperimentare nuove vie e strade inusitate.

Cerchi un ginecologo esperto in menopausa?

Su Ilmiopiccolosegreto.it puoi trovare un **elenco di medici ginecologi specializzati in problematiche inerenti la menopausa** in consultazione libera, senza bisogno di iscriverti o lasciare la tua mail.

Se stai cercando il parere di un **ginecologo esperto in menopausa** per i tuoi disturbi, quelli legati alla sfera intima e che hanno fatto irruzione nella tua quotidianità coinvolgendo anche la tua vita di coppia, sei nel posto giusto.



CERCHI
UN **ESPERTO** IN
MENOPAUSA ?
NELLA TUA ZONA ?

INIZIA DA QUI



Amori dopo il divorzio. Ricominciare un nuovo rapporto

Dopo un divorzio, trascorso un po' di tempo, è normale avere il desiderio di iniziare un nuovo rapporto, rimettersi in gioco sentimentalmente parlando. Ecco qualche consiglio su come fare ad iniziare una nuova emozionante storia d'amore.

Dolore, solitudine, angoscia, stanchezza: un turbinio di emozioni che può coglierti impreparata quando un amore finisce e tutti i progetti in comune si dissolvono nel vento. A maggior ragione se ti ritrovi ad affrontare tutto da sola, lontana dagli affetti, con dei figli e non proprio d'amore e d'accordo con l'ormai ex-partner.

Ci vuole tempo perché l'equilibrio si ristabilisca. Ci vogliono forza, determinazione e serenità. Ci vuole consapevolezza per sopravvivere, tirarti fuori dalle macerie e ricostruire te stessa, giorno dopo giorno, pezzo dopo pezzo. Certamente cambierà la tua visione dell'amore e, di conseguenza, affronterai l'idea di una nuova relazione in modo più cauto e con priorità riviste e rivisitate oppure ti butterai in una nuova storia a capofitto per cercare di alleviare il dolore, cercando qualcuno su cui appoggiarti e da cui farti sostenere.

Quando ti sentirai pronta, fidati di te e dei tuoi sentimenti: saprai anche fidarti degli altri. Corpo e mente saranno di nuovo disponibili all'amore.



Amori dopo il divorzio: ricominciare una storia

Crea nuove occasioni

Ma perché ci sia un altro devi prima crearti le occasioni per incontrare nuove persone! Quindi chiama le amiche, visita una mostra, iscriviti in palestra, vai al cinema (da sola, coi figli o con le amiche): rompi la monotonia dell'ingorgo di pensieri poco positivi che possono passarti per la testa, alleggerisci il tuo cuore.

Rispolvera la passione per il teatro e la recitazione o per la cucina thailandese o quel vecchio sogno nel cassetto di imparare lo spagnolo o suonare la chitarra: frequentare corsi (soprattutto se di gruppo) e nuovi ambienti con persone con cui hai già qualcosa in comune è un ottimo modo di fare nuovi incontri.

E se anche non dovessi incontrare nessuno di interessante ed entusiasmante, poco male: avrai comunque scoperto una nuova te!

Dai valore ai tuoi rapporti

Comunque vada, dopo il divorzio, il posto di comando per la gestione emotivamente più appagante devi lasciarla al tuo entusiasmo: fino a che sarà presente, puoi stare certa che ti regalerà emozioni piacevoli e contribuirà al tuo benessere interiore.

Se e quando decidi di frequentare qualcuno, più l'entusiasmo (e la sua energia positiva) dura nel tempo nella vostra storia, maggiore sarà la possibilità di ritrovarsi in una vera e propria relazione d'amore. Ma c'è del positivo anche nel caso in cui l'entusiasmo si disperda velocemente, visto che comunque ti ha permesso di attraversare e lasciarti alle spalle un periodo difficoltoso.

Ovvio che il discorso fatto vale se hai metabolizzato completamente il trauma della perdita. Altrimenti meglio continuare per un altro po' di tempo a lavorare su te stessa, a imparare a volerti bene e prenderti cura di te: riuscire a stare sola con te stessa in totale serenità è la base di ogni relazione sana.

Quando ti sentirai pronta a fidarti di te e dei tuoi sentimenti, saprai fidarti anche degli altri: sarà allora che corpo e mente, all'unisono, saranno di nuovo disponibili all'amore.

Amori dopo il divorzio: ricominciare una storia

Ciò significa che tutto avrà un gusto più naturale e al periodo di riabilitazione sentimentale, seguirà una svolta sessuale.

Se nel periodo immediatamente successivo al divorzio la libido si era azzerata e il sesso era finito nel dimenticatoio (per ovvi motivi), adesso l'argomento riprende decisamente quota. E lo fa con cognizione di causa.

Anche se sai che, in fondo, il sesso è come andare in bicicletta, ansia e timore di non essere all'altezza della situazione e del compagno possono sempre essere in agguato, soprattutto se nella relazione precedente lamentavi dolori ed eccessiva secchezza durante i rapporti, dovuti forse ad una possibile atrofia vulvo vaginale.

Meglio inserire la voce "visita dal ginecologo" tra gli impegni che fanno parte del programma "prenditi cura di te". E poi, non è detto che il periodo di castità (o mancanza di quotidianità) debba per forza concludersi con un unico incontro (sarebbe come abbuffarsi dopo un lungo periodo di digiuno: si rischia solo di star male...), è decisamente più interessante viverlo come una degustazione per veri intenditori, capaci di assaporare i gusti e scoprire nuovi piaceri.



Cerchi un **ginecologo esperto** in
MENOPAUSA nella tua zona?

Inizia da qui

PER SORRIDERE UN PO'



Difficile, come un rapporto occasionale con l'AVV

Single e in menopausa. Non è così male: tanto tempo per sé, per coltivare amicizie e divertimento, e magari anche qualche nuova passione scoppiata con l'accompagnamento di un cocktail estivo e una canzone tipo "No woman, no cry" che fa tanto libertà. Ma poi si arriva al dunque e...

Presente il rumore delle serrature blindate che scattano per chiudersi? Cla-cla-clang! Ecco. Più o meno quello è il sound che sento in testa ogni volta che penso a un rapporto occasionale adesso. Perché? Il motivo è semplice, là sotto c'è qualcosa che non torna.

Innanzitutto il ciclo, sparito da qualche anno... ma vabbé. Ci può stare. D'altro canto non si può andare contro la fisiologia degli eventi. Sono una cinquantatreenne matura, ormai, in menopausa – yes Sir! – sono felicemente single, e sto abbastanza bene.

Insomma, vado regolarmente dal parrucchiere, frequento una palestra, faccio shopping, mi "aggiusto", come direbbe mia madre. Sono single ma non perché sono una racchia, giusto perché sia chiaro. Non ho mai trovato l'uomo della mia vita e adesso sono consapevole che sarebbe un po' tardi abituarsi a una



Ho avuto alcune storie d'amore, durate poco ma molto intense, molto piacevoli: gli uomini mi divertono finché non si innamorano... poi diventano noiosi e iniziano a pretendere di essere svegliati con il sorriso sulle labbra. A quel punto io mollo, non ce la posso fare. Ho bisogno delle mie mattine di risvegli comatosi e spettinati e delle mie colazioni in religioso silenzio, senza domande, senza filtri, senza sorprese.

Difficile, come un rapporto occasionale con l'AVV

Ho costruito una quotidianità nella mia vita matura che mi piace molto. Poi ogni tanto arriva pure qualche avventurata passionale, a colorare le serate. Tutto regolare, se non fosse per la pruriginosa comparsa di una strana secchezza intima, sessualmente efficace come un estintore a polvere: spegne tutto.

Eh, niente. Dopo il terzo tentativo andato a farsi benedire (perché il primo può essere un caso, il secondo una coincidenza, il terzo è un indizio, diceva Agata Christie), mi sono decisa ad andare dal ginecologo. Risultato? AVV. "Scusi, non ho capito" ... "A-tro-fia-vul-vo-va-gi-na-le".

Ah.

E che è?

"Guardi signora – mi ha detto il ginecologo – si tratta di una patologia molto comune nelle donne in menopausa. Sostanzialmente provoca un assottigliamento dei tessuti vaginali che diventano meno elastici e più fragili. Ora avverte solo secchezza, prurito, qualche doloretto, ma se la trascura potrebbe diventare molto più fastidiosa, addirittura potrebbe diventare impossibile avere un rapporto sessuale".

A quel punto, per fortuna, ho avuto una vampata che mi ha aiutato a nascondere l'imbarazzo.

Come mi sono accorta di avere l'Atrofia Vaginale, ovvero il racconto semiserio del mio ultimo fallimento

Fino a un certo punto della mia vita ci ho creduto anche, che prima o poi avrei trovato un compagno fisso. Fino ai 45, più o meno. Poi la comodità di una vita da single ha prevalso su tutto: una casa arredata secondo il mio gusto, senza litigi né nervosismi per scegliere il colore delle tende o la posizione del divano, giornate organizzate secondo le mie necessità lavorative e personali, nessuno a cui giustificare ritardi o contrattempi.

Difficile, come un rapporto occasionale con l'AVV

Certo, la solitudine a volte fa brutti scherzi. Soprattutto perché ci sono stati weekend di pioggia battente – di quelli che la dai vinta alla pigrizia a tavolino – che non hai voglia nemmeno di mettere in naso fuori dalla finestra, spesi in totale silenzio. Un po' più che noiosi. Un po' meno che depressi. Ma insomma, siamo lì.

Per fortuna viviamo in un Paese dal clima clemente e i giorni di pioggia sono pochi.

Insomma in uno di questi giorni di noia depressa – un po' più depressa del solito per via delle paturnie della menopausa – nella penombra silenziosa del corridoio di casa, uno squillo di telefono turba la mia quiete delle 4 di pomeriggio di sabato.

“Ciao, sono Marcello”.

Eh, niente. Marcello è una passione ricorrente. Nel senso che quando torna dai suoi viaggi (fa l'export manager) ci sentiamo e usciamo insieme. Siamo ufficialmente amici... Ma a volte succede che senza un apparente motivo, ci guardiamo e ci capiamo.

E ci siamo capiti un sacco di volte.

Anche lui è single, ma credo che abbia una vita molto più variopinta della mia, dal punto di vista sentimentale.

Vabbé, fatto sta che ci siamo ritrovati all'aperitivo di una serata intima e – per la prima volta – mi sono trovata a fare i conti con una secchezza devastante. Cioè, non lo vedevo da più di sei mesi, lo desideravo come un'adolescente, ma là sotto regnava una quiete tombale. Pensavo di impazzire.

Provare? E che vuoi provare? Ce l'ha messa tutta, il poverino (in senso figurato) per tentare l'impresa ma è stato come lottare contro i tre ninja dello scirocco tropicale: Arsurà. Aridità. Asciutto. Risultato? Una serata da dimenticare, scuse col sorriso a mezza bocca tipo: “stai tranquilla, dai”.

Il fatto è che, soprattutto da quando sono in menopausa, più mi dicono di stare tranquilla più mi agito.

Difficile, come un rapporto occasionale con l'AVV

Insomma, lui è andato a dormire a casa sua, io mi sono rintanata in cucina. Davanti al frigo, per la precisione. Così, mentre svuotavo un barattolo da chilo di yogurt pesca e albicocca ho avuto l'illuminazione: il biglietto da visita del mio ginecologo accanto alla foto delle mie vacanze in Marocco.

Difficile, come un rapporto occasionale con l'AVV

La mia espressione di fronte alla sentenza del ginecologo, nonostante la vampata, doveva aver parlato al posto mio.

“Signora, non si preoccupi, la maggior parte delle donne in menopausa non conosce questo problema che è così comune, invece. Pensi che molte scambiano pruriti e bruciori per una infezione e mi arrivano qui sostenendo di avere la cistite da mesi. È normale che non ne abbia mai sentito parlare. Anzi, guardi, le dirò di più, un sacco di donne pensano che sia il segnale che non devono più avere una vita intima quando invece è normalissimo continuare a desiderare di avere una relazione completa dopo la menopausa: bisogna curarsi e si deve continuare ad avere rapporti, perché con l'AVV il rischio è che poi non si riesca più”.

Ecco, “bisogna continuare”... ma io sono single dottore – avrei voluto dirgli – non ci sono palestre per tenersi allenate là sotto e di Marcello non è che ce ne siano due. Potrei lasciar perdere la faccenda, ma poi se trovo un uomo, anche per una sera di divertimento, che faccio? “Si prenda cura di se stessa e della sua intimità. È l'unico modo per continuare a gestire la sua vita intima senza intoppi”.

Grazie, dottore. Forse Marcello mi chiamerà ancora. Sicuramente scoprirò che la menopausa può essere più divertente di quel che credevo: ho ancora almeno un terzo della mia vita davanti e non mi farò certamente arrestare dalla pigrizia oppure dal pregiudizio sulla menopausa.

È in quel momento che il dottore mi ha chiesto: “A proposito, com'è la sua vita sentimentale?”

“Un po' diversa dal solito dottore, complicata, diciamo... come un rapporto occasionale con l'AVV”.



Nella buona e nella cattiva sorte, e anche in menopausa (storia di San Valentino)

San Valentino si festeggia sempre, anche dopo la menopausa. Ti racconto come lo faranno le mie amiche, una con l'amore di sempre, l'altra con la "new entry" media e Barbara con il suo toyboy sul quale nessuno scommette.

di Rossella Boriosi

**Autrice del libro "Nega, ridi, ama. Diario tragicomico di una menopausa"
Giunti**

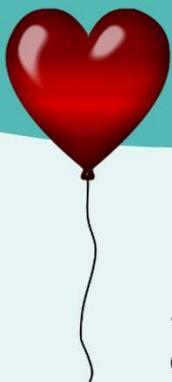
Si può voler festeggiare San Valentino dai sedici anni, così tante volte da essere ormai in menopausa? Ha ancora senso farlo – alla nostra età! – con l'amore di sempre, con quello nuovo di zecca o con quello che addirittura sfida le convenzioni sociali?

Certo che si può, anzi, si deve: serve a fare il punto della situazione, a ritrovare il baricentro della coppia, a neutralizzare incomprensioni e criticità sia emotive che fisiche – perché sarà anche vero che il cuore non ha età ma il corpo sì, maledizione!

Michela, il Carezzi, la menopausa e l'amore facchino

Michela ha cinquantatré anni e li dimostra tutti. Coi capelli raccolti sbrigativamente in una coda di cavallo, un paio di jeans e una vecchia camicia ("Non è mia, è del Carezzi") sembra la rappresentazione iconica della donna in menopausa conclamata: dimessa, rassegnata «.. e innamorata.» ride lei. «Per fortuna il sentimento che lega me e il Carezzi va oltre le apparenze. E poi oggi abbiamo avuto da fare in giardino, non ho avuto né tempo né voglia di darmi una sistemata.»

Innamorata, ancora ? Dopo tutto questo tempo?



Nella buona e nella cattiva sorte

«Dopo tutto questo tempo, già. Gli inglesi hanno una definizione per le coppie come la nostra: “made in heaven”, dicono, fatte in Paradiso. Io e il mio compagno ci siamo incontrati in prima liceo e durante gli anni dell’adolescenza abbiamo dovuto lottare contro chi pensava fosse troppo presto per assumersi la responsabilità di un storia importante. “Dovreste divertirvi!” ci dicevano, e noi lo facevamo; solo, ci divertivamo assieme.»

Come avete fatto a stare insieme per oltre quarant’anni – chiedo ancora, incredula.

«Lottando con le unghie e con i denti. Abbiamo avuto i nostri momenti bui, soprattutto quando abbiamo capito che quei bambini che tanto desideravamo non sarebbero arrivati. L’infertilità fa vibrare corde che non sai nemmeno di possedere, ti fa sentire difettosa, sbagliata, immensamente sola. È stato il Carenzi a tirarmi fuori da un tunnel fatto di sofferenza e frustrazione dando una direzione a quella tensione che avvertivo e che non riusciva a esprimersi nella maternità. Il nostro agriturismo è nato da quell’urgenza e ora dal nostro lavoro nascono frutta, fiori, verdure, agnelli, puledrini – qui è tutta un’esplosione di vita.

La menopausa, quando è arrivata, non mi ha disorientata: non ho dovuto metabolizzare la perdita della fertilità mentre i rapporti sessuali ne sono usciti compromessi per via della dispareunia che li aveva resi dolorosi. Niente che spaventi chi ha dovuto affrontare l’incubo dell’infertilità e infatti, con i trattamenti adeguati, la dispareunia è stata curata e la sessualità è tornata a essere appagante.

Che film vedremo a San Valentino? “Appuntamento sotto il letto”, una vecchia pellicola in cui Henry Fonda pronuncia un discorso memorabile: “La vita non è un pic-nic: sono i piatti da lavare, il dentista, il calzolaio, sono i conti da pagare. Non è andando a letto con un uomo che gli dimostri quanto lo ami, ma alzandoti con lui la mattina per affrontare questo squallido, miserabile, meraviglioso mondo”. Io e il Carenzi chiamiamo quel tipo di rapporto “l’amore facchino”: siamo convinti che al di là della passione stracciamutande dei primi tempi l’amore, nella sua versione costruttiva, sia facchino. Come quello tra me e lui.»



Nella buona e nella cattiva sorte

Roberta, l'amore medio e l'alibi della secchezza vaginale

«Che tristezza questi amori medi che la gente si racconta come grandi amori, che fanno giri medi e poi ritornano», sospira Roberta. Tacchi alti e sguardo severo, Roberta mi incute sempre soggezione ed è per questo che, se devo contraddirla, uso molte cautele.

Magari – azzardo – una volta erano amori grandi e sono rimpiccioliti strada facendo. Magari erano immensi e sono stati erosi dalla quotidianità, dalla fiatella mattutina, dalla secchezza vaginale e dall'incontinenza prostatica.

«Oppure erano amori medi.» – taglia corto lei. Con i suoi tre mariti e mezzo Roberta ha ragione di default, quindi taccio. «Poi bisogna fare dei distinguo. Ci sono quelli in cui uno era convinto di vivere una grande storia d'amore e all'altro non gliene fregava niente, e allora non valgono. A questo punto meglio un amore medio ché i grandi amori vanno saputi vivere: di solito finiscono male e in fretta, e lasciano cicatrici. Se non sei in grado di gestirli è meglio buttarsi su un amore medio fatto di tranquillità, sicurezza e sesso a luci spente – ché tanto con l'arrivo menopausa si ha l'alibi della secchezza vaginale per farne a meno del tutto.»

Ma la secchezza vaginale si cura. A quel punto che si fa?

«Ci si accontenta, oppure si fa come me, si cerca un nuovo Grande Amore. Come si fa a sapere se l'amore che stai vivendo è grande o medio? Facile: il medio lo racconti, del grande non parli ché la felicità va trattata con discrezione. L'amore grande non ha tempo per essere raccontato, lo si vive e basta. Parlarne lo sviscerisce, si finisce per risultare melensi, prevedibili, persino un po' patetici. Io parlo dell'amore solo quando è in crisi, o sbagliato, o impossibile. Ne parlo quando non funziona. Quando è grande e funziona è buona norma rimanere nel vago, liquidare la curiosità altrui con un laconico "ti racconterò" e cambiare discorso. Il grande amore richiede cautela e protezione, va tenuto al sicuro dentro se stessi.»

Sei innamorata, adesso? «Non posso parlarne.»

Che film vedrai a San Valentino?

«I ponti di Madison County: tratta di un amore nato a ridosso della menopausa della protagonista, ma così grande da essere taciuto per il resto della sua vita.»



Nella buona e nella cattiva sorte

Barbara: perché se lui ha 10 anni di meno pensano tutti (solo) all'intimità?

«lo devo ringraziare una persona sola: Madame Brigitte Macron. È grazie a lei se ho potuto sdoganare il mio legame con Giulio, dieci anni più giovane di me, ché di questa epoca liberale e libertina rimane un ultimo tabù: quello in cui l'elemento anziano della coppia è lei.

Oltre a vedere occhi strabuzzati a sopracciglia sollevate, ho dovuto subire sedute psichiatriche improvvisate in cui amici e parenti formulavano ipotesi su eventuali turbe psicologiche del mio compagno: si trattava forse di un Edipo irrisolto? Era vittima di forma particolare di perversione?

Le amiche più care, e quelle più crudeli, non mancavano di sfruculiare le mie ansie da donna in menopausa: come fai con il sesso – chiedevano – come concili il suo appetito da quarantenne con la dispareunia e l'atrofia vulvo-vaginale?

Questa curiosità malevola non sarebbe stata rivolta alla nostra coppia se fosse stato Giulio il più anziano tra i due ché si sa, per l'uomo l'età è ininfluente oppure gioca a suo favore trasformandolo da belloccio ad affascinante, mentre la donna invecchia e basta.

Presumo non sia colpa di nessuno se persiste questo pregiudizio: per quanto sapiens-sapiens rispondiamo a un imperativo biologico di continuazione della specie e riconosciamo come fisiologica la coppia in cui la donna ha tutti gli ormoni al loro posto, anomala quella in cui li ha a posto solo lui.

Ma sai come si dice? “Il cuore ha delle ragioni che le la ragione non conosce, figuriamoci gli estrogeni”»

Barbara, che film vedrete a San Valentino?

«Lui proponeva “Colette” ma l'ho picchiato forte e ha cambiato idea. Vedremo Blade Runner sino all'ultima frase: Non sapevo per quanto tempo saremmo stati insieme. Ma, dopotutto, chi è che lo sa?».



Nella buona e nella cattiva sorte

Barbara: perché se lui ha 10 anni di meno pensano tutti (solo) all'intimità?

«Io devo ringraziare una persona sola: Madame Brigitte Macron. È grazie a lei se ho potuto sdoganare il mio legame con Giulio, dieci anni più giovane di me, ché di questa epoca liberale e libertina rimane un ultimo tabù: quello in cui l'elemento anziano della coppia è lei.

Oltre a vedere occhi strabuzzati a sopracciglia sollevate, ho dovuto subire sedute psichiatriche improvvisate in cui amici e parenti formulavano ipotesi su eventuali turbe psicologiche del mio compagno: si trattava forse di un Edipo irrisolto? Era vittima di forma particolare di perversione?

Le amiche più care, e quelle più crudeli, non mancavano di sfruculiare le mie ansie da donna in menopausa: come fai con il sesso – chiedevano – come concili il suo appetito da quarantenne con la dispareunia e l'atrofia vulvo-vaginale?

Questa curiosità malevola non sarebbe stata rivolta alla nostra coppia se fosse stato Giulio il più anziano tra i due ché si sa, per l'uomo l'età è ininfluente oppure gioca a suo favore trasformandolo da belloccio ad affascinante, mentre la donna invecchia e basta.

Presumo non sia colpa di nessuno se persiste questo pregiudizio: per quanto sapiens-sapiens rispondiamo a un imperativo biologico di continuazione della specie e riconosciamo come fisiologica la coppia in cui la donna ha tutti gli ormoni al loro posto, anomala quella in cui li ha a posto solo lui.

Ma sai come si dice? “Il cuore ha delle ragioni che le la ragione non conosce, figuriamoci gli estrogeni”»

Barbara, che film vedrete a San Valentino?

«Lui proponeva “Colette” ma l'ho picchiato forte e ha cambiato idea. Vedremo Blade Runner sino all'ultima frase: Non sapevo per quanto tempo saremmo stati insieme. Ma, dopotutto, chi è che lo sa?».

Questo Ebook è stato realizzato dalla redazione di:
Ilmiopicolosegreto.it

Tutti i diritti dei contenuti dei siti web di Shionogi
sono di proprietà di Shionogi e dei suoi licenzianti.
Impaginato a Febbraio 2019