



"I Cinque Sensi" A.S.D.

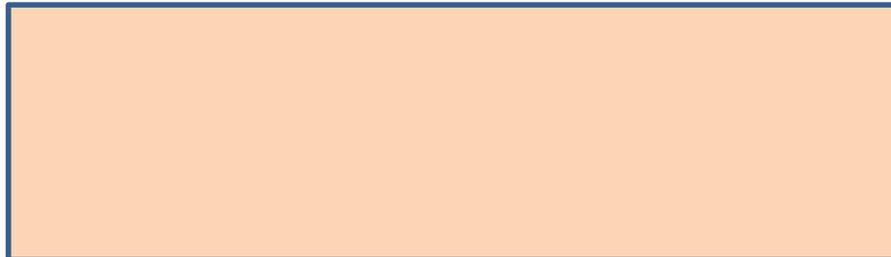
**I Cinque Sensi Associazione Sportiva Dilettantistica  
presenta**

**ESISTO ANCH'IO  
IL PERINEO E LA VITA SESSUALE  
DELLA DONNA IN MENOPAUSA**



**16 Dicembre 2017**

**Sede: via Fratelli Cavanis 52/A  
Chirignago (VE)**





"I Cinque Sensi" A.S.D.

*I Cinque Sensi* Associazione Sportiva Dilettantistica  
presenta

# La vita sessuale in menopausa



**16 Dicembre 2017**

**Sede: via Fratelli Cavanis 52/A  
Chirignago (VE)**

**Dott. Roberto Fraioli**  
Responsabile Centro per la Menopausa  
Ospedale Villa Salus  
Venezia Mestre



Se prima della **menopausa** la vita sessuale è stata piena e gratificante molto probabilmente continuerà a esserlo anche dopo



La **sessualità** in menopausa e dopo la menopausa comporta diversi **vantaggi**, primo fra tutti quello di **non avere più la preoccupazione di evitare una gravidanza.**

Questo aspetto positivo è confermato da molte donne che affermano di sentirsi **più libere** di vivere pienamente e serenamente la propria sessualità in età matura, che non quando erano più giovani.

Molte dichiarano di sentirsi **più disinibite** e confessano di esprimere solo ora desideri ed emozioni che hanno per lungo tempo creduto di dover nascondere.



Quando i figli non sono più in casa o sono comunque autonomi, le donne sentono di potersi nuovamente concentrare su di sé, alla riscoperta della propria sessualità.

Per molte, si tratta di una vera e propria rinascita, che investe tutta la personalità femminile, non soltanto la sfera sessuale.



Concentrarsi sugli aspetti positivi della menopausa può aiutare a cambiare prospettiva e a scoprire **una nuova sensualità**, da esplorare e apprezzare attraverso tutti i cinque sensi.

I momenti di intimità della coppia matura possono diventare più frequenti, in genere, si ha **più tempo a disposizione** e, soprattutto, **gli si dà più valore**.



Anche l'uomo comincia ad apprezzare di più i preliminari.

Molti studi in letteratura documentano ampiamente gli **effetti benefici**, sullo stato di salute generale, di un'attività sessuale soddisfacente e regolare, che può continuare fino a tarda età.

L'importante è **adeguarsi ai cambiamenti** che progressivamente avvengono nel proprio corpo e in quello del partner, che implicano delle variazioni nel modo di fare l'amore.



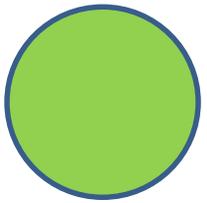
Quando c'è una buona intesa tra i partner, la coppia matura può fare di necessità virtù e con la fantasia e la voglia di sperimentare ha la possibilità di sviluppare nuovi modi di esprimere la propria sessualità. Queste alternative rappresentano, non di rado, per entrambi i partner, un sorprendente arricchimento della vita sessuale ed affettiva, che soddisfa il bisogno di intimità.



·  
La premessa per mantenere vivo un rapporto intimo e affettuoso,  
nasce naturalmente da una **buona comunicazione della coppia**.  
I partners devono parlare apertamente e condividere timori e  
desideri, per trovare insieme un modo di vivere

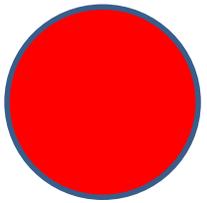
- **Intimità**
- **Desiderio**
- **Piacere**

# Quali sono i fattori che favoriscono l'attività sessuale dopo la menopausa?



- Una vita sessuale attiva, regolare e gratificante durante l'età fertile.
- Un atteggiamento positivo e di accettazione del passare degli anni.
- Un buon affiatamento con il partner. Vivere bene l'intimità di coppia. Una buona comunicazione tra i due partner.
- L'accettazione dei cambiamenti del proprio corpo.
- La buona salute fisica ed emotiva.
- L'autostimolazione genitale.

# Quali sono i fattori che inibiscono l'attività sessuale postmenopausale?



- Una vita sessuale poco gratificante durante l'età fertile.
- Brutte esperienze con gli uomini.
- Un rapporto critico e insoddisfacente con il partner, scarso affiatamento, scarsa intimità.
- Presenza di disturbi fisici (come secchezza vaginale, bruciori)
- Interventi chirurgici (come l'asportazione delle ovaie).
- Tabù culturali a vivere la sessualità in età matura  
(la credenza che il sesso sia una cosa per persone giovani e belle).

Spesso le pazienti sono restie ad affrontare questo argomento nel corso di una visita di controllo, e a volte sono poco interessate a intraprendere i vari tipi di terapie

Sono sostanzialmente rassegnate.

Non bisogna rassegnarsi così facilmente

Non bisogna avere sentimenti di tipo negativo

perchè le soluzioni ci sono e ci sono ancora tanti anni di vita per vivere felicemente e appagate anche da un punto di vista sessuale con il proprio partner.





Ecco quindi **otto piccole regole** per aiutarvi a risolvere i problemi e a vivere il sesso positivamente anche in menopausa:

**1) I rapporti sessuali devono essere frequenti:**

L'attività sessuale è un po' come una palestra per mantenere un'ottima forma fisica.

La vagina tende a diventare più atrofica se non si è sessualmente attive, quindi una cosa importante da fare se si vuole preservare la funzione della vagina è quella di continuare ad avere rapporti sessuali costanti e frequenti



## **2) Lubrificate e idratate sempre la vagina e curate l'atrofia vulvovaginale:**

Per evitare il dolore, il bruciore, le abrasioni che si possono verificare a causa della secchezza vaginale durante i rapporti usate sempre un buon lubrificante e idratante prima dei rapporti. Curate con terapie adeguate l'atrofia vaginale: il vostro ginecologo saprà consigliarvi il tipo di terapia ormonale o non ormonale per risolvere il problema.



### **3) Se avvertite un calo del desiderio parlatene al vostro ginecologo, le soluzioni ci sono:**

La mancanza di desiderio può dipendere da problemi ormonali legati alla menopausa, ma spesso dipende soprattutto dalla mancanza di intesa e da problemi di relazione con il partner.

Analizzate quindi attentamente il vostro rapporto con il partner e individuate cosa c'è che non va.

Affrontate le difficoltà con il dialogo e la comprensione, e se non ce la fate da soli parlatene con il ginecologo che provvederà a consigliarvi sia una soluzione medica che un'assistenza con un bravo sessuologo che potranno darvi un grosso aiuto.



#### **4) Non siate timide, timorose o rassegnate:**

Non vergognatevi a parlare di questi argomenti legati alla sessualità con il vostro ginecologo o con il vostro partner.

Non rassegnatevi e non consideratevi vecchie o immorali se vorreste continuare ad avere una vita sessuale soddisfacente anche ora che siete in menopausa.



### **5) Confidatevi con il vostro partner:**

Parlare di sesso con il vostro partner a volte può essere difficoltoso se non si è instaurata una buona confidenza.

Ma parlare apertamente anche di questo argomento è molto importante.

Fatelo con spontaneità, vi aiuterà entrambi a capire e a rinforzare ancora di più il vostro rapporto



## 6) **Provate qualcosa di nuovo e di diverso:**

I vari problemi di salute legati all'età possono limitare l'attività sessuale. Diventa molto importante allora la **fantasia** e la **creatività**, oltre che la gioia di **vivere insieme**.

Potete allora provare **posizioni diverse** del rapporto che vi creino meno fastidi, forme alternative al rapporto completo come **massaggi**, **carezze**, **preliminari più lunghi**, **sex toys**, come vibratori, ecc. diversi tipi di lubrificanti, biancheria intima provocante, ecc.

Cercate di trovare qualcosa di nuovo, divertente e interessante da provare insieme e non scoraggiatevi se non siete d'accordo su tutto, ma cercate di venirvi incontro l'uno con l'altro con la stessa gioia, la spensieratezza e l'allegria che avevate quando vi siete conosciuti.



## 7) **Camminate a passo svelto:**

Perchè è importante camminare a passo svelto?

Per cercare di ritornare a un peso forma se si hanno dei chili di troppo che ci fanno sentire meno attraenti, e meno agili.

Fare una passeggiata ogni giorno di almeno 30 minuti a passo svelto vi aiuta a sentirvi meglio anche psicologicamente, fatela insieme al vostro partner e vedrete che il vostro umore sarà più allegro, avrete voglia di fare più cose, vi sentirete in forma e anche il desiderio sessuale aumenterà



## 8) **Siate costanti e non abbandonate la terapia:**

Le cure per risolvere il problema dell'atrofia vaginale vanno iniziate subito e tempestivamente, e bisogna essere consapevoli che vanno protratte nel tempo e negli anni.

Non siate pigre e siate costanti nel seguire le terapie e non interrompetele di vostra iniziativa, per non vanificare i risultati.

## Il calo del desiderio è una questione di testa

E' vero che in menopausa la libido può avere un decremento . Ma la risposta sessuale dipende in gran parte da stimoli che arrivano dal **cervello** e gli ormoni sono solo uno dei numerosi fattori che contribuiscono alla normale funzione sessuale della donna.

La diminuzione del desiderio in donne e uomini a tutte le età non è dovuta tanto a un un certo livello ormonale, quanto piuttosto a una diminuzione dell'innamoramento, alla pressione di altre preoccupazioni, stress, a fattori psicologici e conflitti con la partner. La scarsa soddisfazione sessuale femminile è associata soprattutto alla mancanza di autostima, a disagi emotivi o con il proprio corpo, a relazioni interpersonali insoddisfacenti, tutte difficoltà che la menopausa può far emergere o acutizzare. Ma questo non significa che il calo della libido e in definitiva la fine della soddisfazione sessuale sia inevitabile, né che debba accedere a tutte. Per evitarlo, bisogna cambiare approccio

## Un approccio diverso

La visione della sessualità è cambiata grazie a cambiamenti socioculturali molto forti, tra questi:

- **l'allungamento della vita** con una conseguente ridefinizione della sessualità.
- **La contraccezione**, che ha separato la riproduzione e la sessualità
- **La possibilità di procreare con la fecondazione assistita**, che non corrisponde più all'età biologica.

Inoltre, il riconoscimento del piacere femminile *forever* è una conquista recentissima

## Un approccio diverso

Ma perché sia reale e la sessualità possa essere soddisfacente e ricca anche nella maturità è necessario cambiare punto di vista, e iniziare a considerare la menopausa non come una malattia o una disgrazia, non come la fine della femminilità, ma come un cambiamento a livello sia fisico che emozionale, che può avere molte piacevoli sorprese. Nel momento in cui - invece di continuare rimpiangere la giovinezza - si continua a **sognare**, ad **avere voglia di fare delle scoperte** e di **emozionarsi** attraverso il sesso e il rapporto con il partner, questo diventa possibile."

## Minimizzare i cambiamenti fisici!

Gli unici fattori fisici che possono influenzare negativamente la sessualità sono una certa mancanza di tono muscolare dell'apparato genitale dovuta al rilassamento dei tessuti, che si può però sia prevenire che ridurre allenando la muscolatura pelvica con gli esercizi di **Kegel** e la scarsa lubrificazione che si può attenuare semplicemente con l'uso di un **lubrificante**, o dell'uso di un **sex toys**





## Potrebbe anche andare meglio

Il clitoride non subisce variazioni in menopausa. Anzi, nelle donne più anziane si può addirittura riscontrare una leggera ipertrofia per il prevalere dell'attività ormonale del surrene, e il desiderio potrebbe addirittura aumentare per il venir meno della funzione antagonista degli estrogeni nei confronti degli androgeni



## Un aiuto dalla chirurgia

Per chi si sente a disagio con il proprio corpo e per questo si sente meno sensuale, esistono persino i miracoli della medicina estetica e della chirurgia intima, che aiutano mantenere giovane l'apparato genitale esterno, ad esempio con la

- **lipostruttura delle grandi labbra**
- **lifting del Monte di Venere,**
- **vaginoplastica**
- **ringiovanimento vaginale**  
( laser o radiofrequenza)

La menopausa  
una  
trasformazione  
per  
rinascere



*It is never too late to be  
what you might have been.*  
George Eliot



**Grazie per l'attenzione**



[robertofraioli@yahoo.it](mailto:robertofraioli@yahoo.it)

[www.robertofraioli.it](http://www.robertofraioli.it)