

Gli anni della maturità della coppia sono stati spesso bollati come quelli della crisi, e i problemi messi in conto agli effetti nefasti della menopausa. Ma è l'ora di ripensarci: a partire da un convegno a Pavia e di una nuova espressione, *couplepause*

Così vicini, così lontani

di Roselina Salemi - foto di Chris Craymer

Segnatevi questa parola: couplepause (menopausa di coppia). A "inventarla" sono stati la ginecologa Rossella Nappi e il sessuologo Emmanuele Jannini per definire brevemente qualcosa che ha bisogno di una lunga spiegazione. La menopausa non è soltanto una questione femminile come l'andropausa (termine non scientifico, ma comodo) non è solo maschile, anche se ognuno tende a viverla per conto proprio. Riguardano una terza entità: la coppia. Ansia, cattivo umore, depressione rimbalzano dall'uno all'altra e ritornano amplificati (se ne parla a Pavia, il 25 ottobre nel convegno *Couplepause, un nuovo paradigma diagnostico-terapeutico per il benessere della donna e del partner nell'età di mezzo*). Così i problemi non si sommano, si moltiplicano.

Al centro di tutto c'è la relazione. Cambiando il punto di vista anche gli sfoghi postati in rete o nel chiuso di uno studio medico assumono un altro significato. Prendiamo Anna, che posta on line la sua testimonianza dolente: «Non ce la faccio più, di notte non dormo, mi giro e mi rigiro, vedo tutto nero, improvvisamente scoppio a piangere, sono sempre agitata, il cuore mi batte all'impazzata, mi arrabbio per niente. Colpa della menopausa? Ho 53 anni, prendo le gocce per dormire, ma anche di giorno. Quando sono agitata, ne prendo trenta. Il mio medico dice che dovrei andare da uno psichiatra, mia figlia da uno psicologo perché non mi sopporta più. Mio marito, la-

sciamo perdere...Torna tardi, mangia e poi si mette a lavorare al computer. Il sesso poi ...». Prediamo Michele, disorientato: «Mia moglie non ha più voglia di fare l'amore. Dice che sente dolore, è triste, depressa, ansiosa, mi respinge. La mattina appena sveglia la sentivo cantare, e ora quasi non la riconosco. È così cambiata! Forse non le interessa, ci stiamo allontanando». E magari il cinquantenne reagisce comprando una moto, pantaloni rossi, scarpe young, abbonamenti in palestra per negare l'evidenza: i trent'anni sono passati e non ritornano.

Quando la donna si avvicina alla menopausa, anche l'uomo affronta i primi acciacchi dell'età (per lui i problemi veri arrivano più avanti, ma in ogni caso può ancora avere figli, vedi Mick Jagger e Richard Gere), perde colpi, ha bisogno di aiuto. Il modo di affrontare questa fase è fondamentale per la coppia. «Se lei prova fastidio, bruciore, dolore, lui può pensare a un rifiuto ed entrare in crisi» spiega Rossella Nappi, ordinario di Ostetricia e Ginecologia all'Università di Pavia, «la coppia si evolve, forse non avrà più la sessualità brillante di prima, però se c'è ancora voglia, sintonia, può aprire un nuovo capitolo. Lei si terrà in forma con l'esercizio fisico (per sé innanzitutto), non accetterà di lasciarsi andare, lui farà un check-up, controllerà il colesterolo, mangerà con più attenzione, starà meglio. La fisiologia influenza la psicologia, e la vita sessuale è un ottimo

SEGUE



Affrontare insieme
le trasformazioni della vita
di coppia, permette
di superare paure e ritrosie.
Per dare spazio a una nuova
appagante stagione
di intesa sessuale.

SEGUITO indicatore della salute in generale. La disfunzione erettile è un barometro di quella maschile (l'impotenza è seguita da rischio cardiovascolare), l'atrofia vaginale di quella femminile. E non è che il medico prescriva di fare sesso come cura, ma in generale un corpo che si muove bene, agisce bene».

Sulla carta è tutto ragionevole, eppure lo studio europeo EVES, sulla atrofia vaginale, (in Italia basato su 1500 donne che si sono rivolte ai centri menopausa) dimostra, secondo Nappi, che «parlare di secchezza, dolore e atrofia vaginale è ancora un tabù, con i medici, ma soprattutto con i mariti/compagni, perciò molte risolvono inventandosi un mal di testa. Invece la condivisione, il sostegno reciproco, dove c'è complicità, dà risultato. La coppia longeva può avere una buona qualità di vita. Non parliamo soltanto di sesso, ma di benessere complessivo.»

Sfatiamo il mito che i senior abbiano raggiunto la pace dei sensi. Uno studio inglese raccolto dalla psicoterapeuta

Roberta Rossi nel libro *Vengo prima io* (vedi intervista a piè pagina, ndr) racconta che il 54 per cento degli uomini e il 21 per cento delle donne tra i 70 e gli 80 anni fa l'amore più di una volta a settimana. Per sfruttare i doni della longevità, bisogna, però, evitare i rischi della couple-pause. Che elenca puntigliosamente Alessandra Graziottin, direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica, San Raffaele Resnati, Milano (fondazionegraziottin.org): «Nella donna cambia la forma del corpo, la postura. Ingrassa. Si accumulano i segnali d'invecchiamento per la mancanza di ormoni sessuali. Nel 48 per cento (studio condotto in Italia, Germania, Francia e Inghilterra) cala il desiderio. Sparisce quella speciale impronta olfattiva data dai feromoni che è il "profumo di donna". Agli uomini viene la "cinquantennite", una sorta di vitalismo, di caccia al piacere. Vorrebbero avere una compagna di cui essere orgogliosi, la vedono giù, si specchiano

Fa l'amore più di una volta a settimana

21%

delle inglesi tra 70 e 80 anni

in lei e non si piacciono. Se questa fase è affrontata insieme si può superare felicemente. Oggi una donna in menopausa spesso ha avuto figli a 40 anni e oltre, perciò il suo malessere riguarda tutta la famiglia. Da me il 34 per cento delle pazienti arriva con il marito (percentuale più alta della media) e i risultati ci sono. Dieta (mangiare la metà di quando si avevano vent'anni), movimento, niente alcol, niente fumo, integrazione ormonale, semplici esercizi, anche piacevoli, per evitare il dolore. La signora si rilassa, la vedi sfolgorante, l'intimità migliora. Sono commossa quando lui dice: «Ho ritrovato la donna che amavo, è lei, con il suo profumo», o quando i bambini dicono: «La mamma è tornata!». L'impatto è straordinario su entrambi, è il regalo di un'altra primavera. Se si considera che in un secolo la vita media è aumentata di 37 anni, vale proprio la pena». Couplepause non è il nome di una malattia, ma il modo di evitarla. **io**

I MARITI NON PARLANO, MA LE MOGLI...

Il famoso Simon Le Bon, idolo degli anni '80

è stato molto d'aiuto alla sua signora, l'ex modella Yasmin, in menopausa (aveva problemi di concentrazione e di memoria). E Stefania Sandrelli racconta: «Ho vissuto in sintonia con Giovanni (Soldati, ndr) la maturità fisica: è cambiata la frequenza dei nostri incontri amorosi ma non l'intensità». Sapremo presto sul sito di lei, *Goop*, come va in casa Paltrow-Falchuk (Brad, sposato un anno fa, è adorante e femminista) perché Gwyneth ha annunciato in una video-confessione di avere già i primi sintomi. E pensa a un'operazione di rebranding per migliorare la pessima reputazione della menopausa. Ma la dichiarazione più disarmante di tutte la fece Sandro Bolchi (il regista dei *Promessi Sposi* Rai): «Le donne in menopausa mi piacciono. Sono isteriche, fragili, indifese, piangono all'improvviso, ridono, piangono di nuovo. Quando è successo a mia moglie, siamo ingrassati insieme, in allegria».

Roberta Rossi: «A 50 anni per le donne inizia l'età della libertà

Il benessere sessuale dopo la menopausa: dal tabù al libero piacere è uno dei temi di Vengo anch'io (Fabbri) di Roberta Rossi, psicoterapeuta e sessuologa, Presidente della Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica.

Fino a pochi anni fa, lei scrive, gli "anziani" erano considerati asessuati. E oggi?

Lentamente, ma un mutamento del comportamento sessuale si fa strada. Intanto, quando si parla di "anziani" non ci si riferisce certo più alle donne di 50 anni ancora in piena forma fisica e mentale che hanno voglia di mettersi in gioco.

I 50 anni però sono l'età critica della menopausa. Come si trasforma la percezione della corporeità e del piacere?

La maggioranza delle donne vive serenamente i cambiamenti della menopausa, ma per altre questa diventa l'età della resa dei conti.

Molto varia da quanta importanza si è data prima all'estetica del corpo e che rapporto si è stabilito con sé stesse. Senz'altro i mutamenti interessano la sfera del piacere: la mucosa vaginale si riduce progressivamente e diminuisce la lubrificazione, rendendo più dolorosi i rapporti. C'è chi per questo motivo interrompe l'attività sessuale anche se oggi ci sono rimedi, ormonali e non, che possono restituire a una buona sessualità. Per altre donne, libere da questi problemi, la menopausa è vista come una liberazione dal pensiero della procreazione, e quindi nel

rapporto si concedono un maggiore abbandono, magari per la prima volta. La maturità, infine, consente di essere più centrate sulle proprie esigenze e più consapevoli di che cosa contribuisce al proprio piacere. **La temutissima terza età si è spostata, ma che cosa implica arrivarci per il piacere?** Se si è superata bene la fase della menopausa, ci si può trovare a vivere una stagione di grande libertà. Certo, anche la salute sessuale del partner è importante, ma se consideriamo la sessualità non solo in senso genitale, possiamo pensare che la sua espressione si articoli per

tutta la vita, con una intimità giocata più sulla sensorialità, più pacata e svincolata dal dover dimostrare qualcosa a sé stesse e al proprio compagno.

Cosa piace di più alle donne negli anni della maturità?

Dipende molto dalla persona: alcune si sentono più disinibite e desiderose anche di esperienze nuove, altre continuano a vivere il rapporto con la sessualità come sempre, altre rimangono intrappolate in una visione stereotipata della sessualità per la quale perdono interesse. Ognuna può decidere da che parte stare. Ma se vogliamo, possiamo. *Laura Salonia*