Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 91 (1993)

Heft: 10

Artikel: Sessualità e menopausa : un rapporto da inventare

Autor: Piccini, Fabiano / Bavestrello, Daniela

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950890

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sessualita' e menopausa: un rapporto da inventare

Fabio Piccini, Daniela Bavestrello

Laureata in filosofia, specializzata in psicologia, perfezionamento in sessuologia e in psicoterapia relazionale e famigliare.
Collaboratrice, docente, socio fondatore e membro di numerosi Gruppi, Scuole e Associazioni di psicologia e sessuologia. Lavora privatamente come psicoterapeuta ad orientamento analitico nel proprio studio in Rimini.

Il periodo che va dai 48/50 ai 55/60 anni costituisce un periodo della vita molto complesso, a volte difficile da comprendere nella totalità delle sue variegate sfumature.
Durante questo periodo le persone vivono cambiamenti su diversi livelli: fisici, sociali, di relazione.
Dal punto di vista fisico-estetico i cambiamenti riguardano, naturalmente, sia l'uomo che la donna. Tuttavia questi cambiamenti hanno, per diversi motivi, valore diverso se declinati al maschile oppure al femminile. Mentre infatti l'uomo «brizzolato» pulo essere considerato affascinante, la donna «con i capelli bianchi» evoca una immagine del tutto differente. E l'immagine diversa è legata non solo a ciò che vediamo, ma soprattutto alle espressioni che abitualmente usiamo per descrivere una situazione.
Perché, anche se non sempre ce ne rendiamo conto, noi conosciamo soltanto le cose per cui abbiamo un nome, ma spesso il nome che attribuiamo alle cose riflette più la nostra idea della cosa, che la cosa in sè. Anzi spesso, come dice Watzlawick, le parole non si limitano a descrivere la realtà, ma ne creano una. E nel caso della mezza età la realtà creata è molto diversa per uomini e donne.
Proviamo a riflettere un istante sulle espressioni che abitualmente usiamo: un bel «viso segnato dal tempo» diventa, al femminile, «un viso invecchiato»; al maschile possiamo trovare un «fisico asciutto», al femminile parliamo di «un corpo rinsecchito» e via di questo passo.
Qualcosa di simile si verifica anche dal punto di vista sociale. La donna che ha fatto della famiglia il suo impegno più importante, si ritrova alla fine del suo lavoro. I figli sono cresciuti e, se tutto è andato bene, tra poco se ne andranno di casa, o sono già andati via. Ma questo anziché essere festeggiato come uno splendido risultato dopo tanti anni di «carriera di madre», viene invece vissuto come un momento di depressione, di perdita a volte accompagnato anche da un senso di fallimento.
Molto più nella «realtà delle parole» che nella realtà dei fatti, la mezza età finisce quindi con l'essere un periodo difficile e critico soprattutto per la donna.
Tutto questo si riflette inevitabilmente anche sul rapporto di coppia. E qualche volta la coppia, proprio perché non riesce a far fronte adeguatamente ai cambiamenti che sopraggiungono, va in crisi.
Spesso la crisi più profonda si rivela proprio nell'ambito della sessualità. Di solito nel senso che, arrivati al periodo della mezza età, l'amore non lo si fa più.
Quasi senza accorgersene i due partner hanno iniziato, settimana dopo settimana, a diradare i rapporti sessuali, ad eliminare molti aspetti affettuosi del loro rapporto, a dimenticare l'erotismo e la seduttività, ad andare nella direzione di una ricerca di tenerezza e di intimità, sulla linea dell'affettività tenera, piuttosto che su quella della eroticità e dello scambio, anche aggressivo.
Fino al punto in cui, alla domanda sulla frequenza dei loro rapporti sessuali, si guardano negli occhi smarriti: Frequenza? Ma perché si dovrebbe fare ancora? Ma se ormai sono in menopausa!

Eccola la parola fatidica.

Quella che ha segnato per molte donne, soprattutto quelle delle generazioni precedenti, la cessazione ufficiale della attività sessuale femminile. Evento per cui, fino a pochi anni fa, veniva considerata con sospetto anche la masturbazione, se praticata oltre il periodo della menopausa, e che invece, è presente almeno nel 25% della popolazione femminile.
Quella condizione che ancora pochi anni fa veniva descritta così:
«Se la cessazione delle regole è il sintomo più evidente della menopausa, non è però il solo. Con l'arresto delle funzioni ovariche l'apparato genitale si atrofizza. L'orificio della vagina si restringe e diventa più flaccido, le labbra si restringono anch'esse. Le ghiandole sebacee si atrofizzano quasi completamente, le mucose si disidratano, i muscoli si indeboliscono. La vulva diventa più corta e meno elastica. All'inizio della menopausa l'utero è abitualmente congestionato e dilatato. Poi si atrofizza, diventa più corto e più sottile ed assume un aspetto piatto. Le ovaie non producono più follicoli e si coprono di un involucro connettivo» (Enciclopedia della Sessualità, Borla, 1974).
Quella situazione per cui, ancora troppo spesso, il periodo della mezza età ha finito con l'essere identificato quasi completamente con la «menopausa».
Si parla di pre-menopausa, di menopausa, di post-menopausa. E tutto finisce lì. In una sorta di fotografia al negativo di quanto accadeva per l'adolescenza, quando tutti i problemi, dall'acne alla timidezza, venivano troppo spesso attribuiti esclusivamente all'età, anzi alla pubertà.
Invece si dimentica di sottolineare come i cambiamenti legati alla menopausa non intacchino nè il desiderio sessuale, nè la capacità, di avere soddisfacenti rapporti sessuali.
Molti studi concordano in effetti sul fatto che basterebbe che le donne risolvessero i problemi legati alla dispareunia per ritornare ad un rapporto di coppia sessualmente gradevole. E' vero che sul fronte del desiderio sessuale molte donne dichiarano di non essere più in grado di prendere l'iniziativa, ma non perché non desiderano più il rapporto sessuale, bensì perchè inibite dalla paura di provare dolore.
Tuttavia solamente pochissime donne usano creme o pomate, o farmaci appositi, e soltanto il 5% riceve un trattamento ormonale adeguato in età postmenopausale (Atti del Congr. Soc. Ital. Menopausa, Bologna, 1988)
E anche dal punto di vista della relazione si evita di prendere in considerazione la qualità della vita e, soprattutto, la qualità dei sentimenti e degli affetti di coppia per comprendere una eventuale difficoltà sessuale nella coppia di mezza età.

Si finisce in questo modo per sancire una grossa confusione ed una sovrapposizione tra il fenomeno biologico della menopausa, il concetto di climaterio ed i cambiamenti psicologici legati ai mutamenti nel campo della vita personale, sociale e lavorativa della donna. Rendendo difficili ed inestricabili situazioni che sono semplicemente legate agli aspetti variegati e complessi caratteristici di una persona adulta.
Mentre è proprio alla luce dei cambiamenti dello stile di vita che il periodo della mezza età diventa, soprattutto oggi, un periodo che merita di essere rivisitato e rivalutato.

La crisi di mezza eta'

Intorno ai 50 anni sia la donna che la coppia attraversano un momento critico, ovvero un momento di riflessione e di cambiamento.
Come coppia si è nel pieno della maturità e di fronte al successo, o al fallimento, delle molte speranze degli anni giovanili. A volte si affronta la separazione dai figli ormai divenuti grandi. Si comincia a pensare all'età avanzata. Per l'uomo spesso si fanno presenti, o si ingigantiscono, le paure legate alle malattie: infarto, ictus, tumori.
Per la donna, più facilmente, diventano pressanti i segni della decadenza fisica. Questi cambiamenti si manifestano con una diversità di espressioni e di sentimenti che possono provocare un momentaneo allontanamento dei partner: l'uomo alla ricerca di rassicurazioni sulla propria salute e vitalità, anche sessuale; la donna alla ricerca di rassicurazioni sulla propria desiderabilità.
Sarà soltanto una diecina di anni più tardi che i due partner potranno ritrovarsi sull'onda delle stesse preoccupazioni e dovranno affrontare problemi analoghi.
Ancora una volta viene fatto di pensare a come il periodo della menopausa possa rappresentare una riedizione del periodo adolescenziale: quando maschi e femmine erano su due lunghezze d'onda completamente differenti.
Ed è curioso notare come i rimedi proposti dalla nostra cultura siano sempre gli stessi.
Per l'uomo si tratta di incominciare a provare, o riuscire ancora a dimostrare, la propria virilità attraverso la propria riuscita sessuale. Riuscita che, peraltro, risulta ostacolata proprio dalle motivazioni che la inducono e che, determinando sentimenti di ansia e di paura del fallimento, finiscono poi con il provocare la temuta débacle.
Per la donna, in caso di pubertà, di gravidanza, di puerperio, di menopausa, la cura è molto più semplice ed invariante: niente sesso.
E' chiaro allora che diventa estremamente importante, a questo punto, uscire dalla associazione automatica tra mezza età e menopausa, dove la condizione di menopausa suffraga tutta una serie di carenze ed impedimenti che di fatto non sono insormontabili, e la dicitura di mezza età rende credibili le difficoltà che sarebbero collegate alla menopausa.
In un circolo vizioso che tende ad autoconvalidarsi.
Mentre ci possiamo accorgere di come, in moltissimi casi, non è più assolutamente vero che la donna di 50 anni sia una donna finita. Le immagini di donne oltre gli «anta» belle, attraenti, seduttive (e non solo attrici di professione), ci dimostrano quanto si possa continuare ad esercitare il proprio fascino ben oltre la mitica soglia della menopausa.
Perché la donna di mezza età non deve più essere condizionata ed identificata con la menopausa, nè condannata alla rinuncia alla propria sessualità.

Cambiamenti e microcambiamenti

Nella direzione di un recupero della sessualità oltre la menopausa gli studi sulla menopausa, per la verità non numerosissimi, hanno incominciato a chiarire i processi fisiologici che riguardano il cambiamento degli organi genitali della donna, per cui si passa da una fase fertile ad una fase infertile della sessualità femminile. Ed hanno evidenziato come, accanto al grande cambiamento del meccanismo riproduttivo, ce ne siano una moltitudine di altri che tendono a creare il «clima» da climaterio.
Mi riferisco alla diminuzione di lubrificazione vaginale; alla perdita dei peli pubici; al cambiamento di odore degli organi genitali; al mutamento della sensibilità olfattiva; agli episodi di mastodinia; al mutamento della secrezione sebacea per cui i capelli diventano prima grassi e poi molto secchi (indipendentemente dalle sedute dal parrucchiere) oltre che bianchi e quindi più ruvidi e grossi; all'aumentare di fenomeni di meteorismo; alla pelle che diventa più sottile; alla differente sensibilità e resistenza al freddo o al caldo, solo per citarne alcuni.
Spesso sono proprio questi microcambiamenti quelli che preoccupano maggiormente la donna in menopausa. E sono quelli di cui non si parla nè con il medico nè con il ginecologo.
Forse se ne parla con le amiche, ma, più spesso con il tono dell'invidia che quello del consiglio sincero che, comunque, raramente è competente.
Microcambiamenti che portano la donna a non riconoscersi più, a temere il confronto con il partner di sempre, un po' come quando, ingrassate di qualche chilo, ci si vergogna di farsi vedere spogliate.
Cambiamenti di cui spesso non si riesce, o non si sa, parlare.
Ma proprio il fatto di non poterne parlare trasforma quelle che sono soltanto piccole manifestazioni in grandi paure, che si fanno anche più grandi alimentate dalla sensazione che il tempo è veloce, fugge via, che non ce n'è più, che è finito.
Così la donna finisce con il farsi una idea preconcetta della sua stessa situazione aderendo a descrizioni che sono semplicemente il frutto di una cultura arcaica.
Cosli la menopausa (da «ménes»=mestruo e «pausis»=cessazione) diventa climaterio (da «klino»=piego, da cui deriva «climaterico», detto di ogni settimo anno della vita umana che, secondo gli antichi, compiva un ciclo ed era considerato pericoloso).
Al punto che, in recenti indagini condotte sul campo, emerge una definizione di menopausa come: «malattia» (18%), «quando finisce tutto» (15%), quando inizia il disinteresse per il sesso» (12%), «quando non si è più donne» (7%), «quando inizia la vecchiaia» (15%), «quando ci si sente male» (15%).
Un totale di immagini negative dell' 82% a fronte di solo un 15% di risposte positive: «una cosa del tutto normale»!
Tutte sensazioni che, dati alla mano, sono invece sempre più lontane dalla realtà, soprattutto se pensiamo che oggi la vita media delle donne è intorno agli 80 anni, e che, per un numero sempre crescente di persone, la qualità della terza età e della vecchiaia, si avvicina sempre di più alla realizzazione della «età d'oro».
E quanto la qualità della vita e la soddisfazione personale incidano sul livello

di desiderio sessuale ci viene indicato dal fatto che donne di gruppi sociali inferiori, dalle condizioni di vita più disagevoli, perdono il desiderio sessuale in misura maggiore delle donne delle altre classi.
Parallelamente disturbi come: depressione, ipersensibilità, irritabilità, compaiono con maggiore frequenza nelle donne il cui interesse sessuale è diminuito, che non nelle altre (Hertoft, Sessuologia Clinica, 1976).

Si' alla sessualita', ma con chi?

Certamente, dunque, la donna ha il diritto, ed ormai anche le reali e concrete possibilità, di mantenere inalterata la propria capacità e la propria competenza sessuale ed erotica. Ma a questo punto si pone un dubbio: con quale partner?
Alcune ricerche riportano dati secondo cui il 37% delle donne oltre i 50 anni sostiene di non essere più desiderata dal marito, mentre il 54% di esse dichiara di non essere più attratta sessualmente da lui.
Per un totale di ben 91% di «crisi» sessual-coniugali.
Oltre il 34% delle donne tra i 55 ed i 60 anni ha desiderato un amante, ed il 15% di esse lo ha effettivamente avuto.
Questo significa che, al di là di parole sulla riappropriazione di una sessualità oltre la menopausa, è necessario ricostruire, o reinventare, anche un rapporto all'interno del quale esprimere questa sessualità.
Però, perché questo accada, c'è bisogno di alcune attenzioni e di un po' di tempo: quello da dedicare a se stesse, ma anche quello da farsi dedicare dal proprio compagno e da dedicargli.
La vita sessuale di una coppia, infatti, si costruisce giorno dopo giorno.
Ed è a partire dai primi anni di convivenza che è necessario porre le basi per una vita sessuale lunga e soddisfacente. Cercando di non cadere vittime della routine sessuale, ma anche soprattutto, cercando di comprendere e di ricordare continuamente come la sessualità sia qualcosa che va ben oltre il semplice rapporto sessuale.
La sessualità infatti passa attraverso la capacità di trarre piacere dai nostri cinque sensi, attraverso il gioco dell'erotismo e della seduzione, attraverso la passione ed il desiderio, attraverso il contatto dei corpi, ma si fonda anche sulla sicurezza degli affetti, sulla possibilità di dialogo, sull'esistenza di un terreno comune di fantasie e di immaginario.
E spesso è la donna che deve «insegnare» al proprio compagno, prevalentemente orientato all'esclusivo godimento durante il coito, l'importanza di tutte queste differenti componenti della sessualità.
Magari incominciando proprio in occasione di qualche altro momento «critico» della vita di coppia: come un periodo di stress, un momento delicato in occasione di une malattia, il momento della gravidanza.
Altrimenti i grossi turbamenti che investono la donna, e di conseguenza la coppia, possono determinare una crisi di difficile risoluzione.
Perché è difficile chiedere a due persone, divenute estranee da molti anni, di riaprire, o di aprire per la prima volta, un dialogo tra di loro, per confessarsi reciprocamente paure e desideri; perché è ancor più difficile cambiare abitudini ed atteggiamenti sessuali ormai consolidati nel tempo.
Al punto che, quando nella coppia le cose non funzionano, dovremmo cominciare a chiederci se non è possibile che la donna utilizzi la menopausa come una malattia, una specie di invalidità sessuale, dietro la quale nascondere una vita di frustrazioni e di insoddisfazioni legate alla relazione con un partner che, forse, non ama più.

Che fare?

A questo punto, perché la menopausa non sia più solamente un climaterio, è importante fare qualcosa. Infatti non è pensabile lasciare alla donna di mezza età tutto il carico di questa situazione e di questa mentalità.
E' essenziale procedere verso un cambiamento di cultura, oltre che un cambiamento sociale.
Un cambiamento di cultura nel senso di imparare un nuovo modo di dire (una «realtà» di parole diverse) della menopausa, insegnare una differente educazione sul femminile, lavorare per un diverso rapporto tra uomo e donna, favorire una diversa preparazione degli operatori che, in differenti modi, si occupano della donna di mezza età.
Un cambiamento sociale che vada verso una effettiva «pari opportunità» di espressione totale dell'essere uomo o donna, verso il superamento del conflitto tra diverse mentalità, verso la composizione della frattura tra il vecchio, vissuto come brutto, superato, cattivo, ed il nuovo, inteso troppo facilmente come bello, buono, promettente e ricco.
Perché l'immagine di una donna non più giovane se da un lato può evocare la fantasia della «strega», dall'altro è anche la raffigurazione della saggezza, die quelle «sages-femmes» di cui testimoniano proprio le levatrici. ☐

Le traitement substitutif de la ménopause: un choix de société

Docteur Frank Luzuy
Laureato in medicina e chirurgia, specialista in ostetricia e ginecologia.
Capoclinica all'Ospedale Universitario di Ginevra dove è responsabile della consultazione sui disturbi della menopausa.

Consultation Ménopause, Clinique de Stérilité et d'Endocrinologie gynécologique Département de Gynécologie et d'Obstétrique, Hôpital Cantonal Universitaire, 1211 Genève 14

Titre provocateur, mais provocation délibérée car aujourd'hui ménopause et résignation ne vont plus de paire.
L'hormonothérapie de substitution est un traitement de «confort» chez toutes les femmes qui arrivent en ménopause. Mais, c'est un traitement nécessaire pour environ 50% d'entre elles, afin de retarder la survenue de l'ostéoporose et/ou les conséquences d'une maladie cardiovasculaire.
En effet, la nature est mal faite, l'espérance de vie actuelle des femmes est de plus de 80 ans dans les pays développés, alors pourquoi cette carence ovarienne à la ménopause?