

Psiche & Mind



Prendersi cura della propria salute mentale, quotidianamente e nei momenti di fragilità, è fondamentale per il benessere complessivo. Andare oltre stereotipi e tabù permette di affrontare le sfide emotive con autenticità e maggiore consapevolezza, coltivando un equilibrio interiore che sostiene ogni aspetto della vita

QUANDO IL CORPO CAMBIA

L'impatto della menopausa sulla sessualità e sulla percezione di sé

Ogni fase della vita porta con sé sfide ed emozioni complesse. Comprendere i cambiamenti della fine dell'età fertile aiuta a viverli con maggiore serenità, riscoprendo risorse interiori spesso inattese

di Caterina Bianconi

Un giorno ci si accorge che qualcosa è diverso. Il corpo non risponde più come prima, l'umore oscilla senza un motivo apparente, le energie si affievoliscono più in fretta. Per alcune donne il passaggio è graduale, per altre improvviso e destabilizzante.

Se sintomi come vampate di calore e insonnia sono noti, meno si parla dell'impatto della menopausa sulla sessualità e sulla percezione di sé.

Il calo dell'attività sessuale è documentato: il 74% delle donne all'inizio della postmenopausa dichiara di avere una vita sessuale attiva, percentuale che scende al 56% negli anni successivi. Dopo otto anni,

il numero di chi riferisce **disfunzioni sessuali** raddoppia, passando dal 42% all'88%. Non si tratta solo di cambiamenti fisici, come la secchezza vaginale o la ridotta lubrificazione, che pure giocano un ruolo determinante. Spesso il desiderio si modifica per ragioni più profonde, legate alla percezione di sé e alla relazione con il proprio corpo.

Inoltre, la società spesso associa la sessualità femminile alla fertilità, alimentando l'idea sbagliata che la menopausa coincida con la fine della vita sessuale. Questo contribuisce a un senso di **inadeguatezza** che può riflettersi anche nella relazione di coppia.





Il circolo vizioso tra psiche e corpo

Molte donne sperimentano un calo della libido, ma il desiderio non svanisce: cambia forma. Non è più sempre spontaneo, ma può aver bisogno di stimoli diversi, di un coinvolgimento emotivo più intenso o di una rinnovata intesa con il partner. Tuttavia, quando la minore spinta ormonale si somma a disagio fisico e a una percezione negativa della propria immagine, il desiderio può affievolirsi, alimentando un circolo vizioso difficile da spezzare. Il calo di estrogeni e androgeni modifica la tonicità della pelle, la distribuzione del grasso corporeo e la massa muscolare. Questi mutamenti possono minare l'autostima, generando un senso di distacco dal proprio corpo. Se questa trasformazione è vissuta con disagio, il timore di non essere più attraenti può ridurre la voglia di cercare l'intimità, portando all'evitamento. Questo impatta anche sulla complicità nella coppia: la mancanza di comunicazione può aumentare il senso di **distanza emotiva**, rendendo più difficile affrontare i cambiamenti insieme. A peggiorare la situazione interviene la qualità del sonno, spesso compromessa

“Durante la perimenopausa e la post-menopausa, circa il 23% delle donne sperimenta cambiamenti dell'umore, inclusi sintomi depressivi”

dalle oscillazioni ormonali. Risvegli frequenti e affaticamento cronico non solo riducono l'energia e la lucidità mentale, ma influiscono sulla produzione di **dopamina** e **serotonina**, i neurotrasmettitori associati al piacere e alla motivazione, abbassando ulteriormente il desiderio sessuale. Sentirsi costantemente stanche

rende più difficile prendersi cura di sé e vivere con serenità il contatto fisico, contribuendo a un crescente senso di insoddisfazione. Se a tutto questo si aggiungono disturbi fisici come la secchezza vaginale e l'**atrofia vulvovaginale**, l'intimità rischia di trasformarsi in fonte di disagio. Il dolore nei rapporti rafforza l'evitamento, portando il corpo stesso ad associare la sessualità a un'esperienza negativa. Il timore di essere fraintese o di compromettere la relazione può spingere molte donne a non parlarne, creando una barriera di silenzio che amplifica il senso di solitudine. Inoltre, la carenza di estrogeni influisce sulla **vascolarizzazione** e sull'elasticità vaginale, rendendo i rapporti più difficoltosi. Tuttavia, esistono trattamenti mirati che possono alleviare questi sintomi, migliorando la qualità della vita intima.



Ritrovare sé stesse e la propria intimità

Spezzare questo circolo vizioso è possibile. Accettare il cambiamento senza viverlo come una perdita, ma come un'evoluzione, è il primo passo per ritrovare un nuovo equilibrio.

Ricordarsi che il desiderio non scompare, ma semplicemente si trasforma è il secondo passo; riscoprirlo può diventare un'opportunità per rafforzare la connessione con sé stesse e con il proprio partner. Il dialogo aperto è essenziale: condividere emozioni, paure e bisogni aiuta a costruire un'intimità più profonda e consapevole.

Rivolgersi a specialisti – ginecologi, sessuologi e psicoterapeuti – può essere un supporto prezioso. Disturbi come la secchezza vaginale o l'atrofia vulvovaginale possono essere trattati con terapie ormonali locali o soluzioni non ormonali, migliorando il benessere fisico e psicologico. Anche le terapie basate sulla **mindfulness** o sulla **terapia cognitivo-comportamentale** si sono dimostrate efficaci nell'aiutare le donne a ritrovare fiducia nel proprio corpo e nella propria sessualità.

Superate le insicurezze iniziali, molte donne scoprono che la sessualità in questa fase può essere vissuta con maggiore libertà e consapevolezza. Senza la pressione della fertilità e con una conoscenza più profonda del proprio corpo, l'intimità può diventare un'esperienza più autentica. Inoltre, alcuni studi suggeriscono che le donne in menopausa che mantengono una vita sessuale attiva tendono a riferire una maggiore soddisfazione e benessere generale.

La fine della fertilità non equivale alla fine della femminilità. Al contrario: è solo una delle tante fasi che una donna attraversa nella sua vita; un nuovo inizio, da accogliere con un po' di indulgenza e comprensione verso se stesse. È un'opportunità per riscoprirsi, vivere con leggerezza la propria sessualità e aprirsi a un piacere libero da condizionamenti.

“Si stima che meno del 15% delle donne si rivolga a professionisti per affrontare i cambiamenti legati alla salute mentale e sessuale durante la menopausa”

Oltre il 70% di chi intraprende un percorso terapeutico in questa fase della vita riporta un miglioramento significativo del benessere psicologico

Alcuni studi indicano che il 35% delle donne in postmenopausa vive la sessualità con maggiore libertà e appagamento

