

Sessualità e menopausa

di

Paola Greco e Renato Palma

Parlare di sessualità in menopausa richiede una distinzione iniziale e una premessa. La premessa è che la menopausa non rappresenta oggi ciò che è stato raccontato fino a ieri.

Le donne, infatti, possono continuare la loro vita in modo attivo, lasciando che la menopausa rappresenti solamente la fine della vita riproduttiva.

Possono innamorarsi, costruire nuove coppie e godere delle loro esperienze sessuali.

La distinzione, invece, nel campo della sessualità, va fatta fra tre situazioni.

La prima è quella delle donne che si trovano ad affrontare la vita da sole e che sono pronte a ricominciare anche le esperienze amorose. Per queste donne la sessualità non solo continua ad essere piacevole, ma spesso rappresenta una sorpresa attraente, e non solo perché non devono più temere gravidanze indesiderate.

La seconda è quella delle coppie che hanno una buona intesa sentimentale, comunicativa e quindi sensuale. L'hanno sempre avuta e continueranno ad averla anche dopo la fine del ciclo riproduttivo.

La terza, ed è quella che approfondiremo, riguarda le donne che non hanno più voglia di fare l'amore, e che considerano la menopausa come l'attesa fine di una corvée.

E questo apre un'altra riflessione: le donne sono da sempre attese da traguardi da tagliare, che, nella narrazione sociale, cambieranno in maniera irrevocabile la loro esistenza.

La pubertà, la gravidanza, e, alla fine di una lista che non riteniamo di fare in questo articolo, la menopausa.

Superato questo ultimo traguardo il corpo si farà sentire solo attraverso tutta una serie di sgradevoli disturbi, dall'eccesso di appetito, alle caldane, all'atrofia delle mucose e così via.

Tra questi, raccontano, c'è anche la fine del desiderio sessuale.

Alle richieste che continuano ad arrivare spesso come pretese ci si giustifica con il silenzio dei sensi.

Tanto, se si viene considerate come macchine da piacere e da riproduzione, una volta finito il compito "biologico", è giusto sottrarsi da ciò che, evidentemente, non ha costituito una esperienza memorabile.

Dunque, la maggior parte delle donne che considerano la menopausa come la fine della loro vita sessuale, hanno avuto della sessualità un'esperienza insoddisfacente.

Ciò è successo in una coppia, nella quale la sessualità o non ha funzionato o, per motivi culturali, non ha rappresentato un importante momento di incontro e di approfondimento della relazione.

Non solo, ma non si è arricchita di quei valori che l'hanno fatta appartenere al più vasto mondo della sensualità condivisa: mangiare insieme, passeggiare insieme,

ballare insieme, leggere e ascoltare musica insieme.....e ancorainsieme.

E' interessante, a questo punto, osservare l'atteggiamento del partner in una coppia, nella quale la donna va in menopausa, in modo da togliere la donna da una posizione nella quale ancora una volta può sentirsi osservata e giudicata inadeguata.

Questo attribuire sempre alle donne l'insuccesso e l'insoddisfazione nella coppia impedisce una riflessione più approfondita sull'attenzione che il partner è disponibile a dare alla donna anche nella sfera dell'intimità.

Mae West, nota come grande seduttrice, alla domanda: "cosa considera come maggiormente eccitante nella vita sessuale?" rispondeva in modo lapidario e sorprendente: "Una collaboratrice domestica!"

Quindi una collaborazione da parte del proprio partner nei molteplici ruoli che una donna deve affrontare può aiutare.

Dunque la soddisfazione della sessualità deriva da molti fattori che dipendono dalla qualità globale della relazione e quindi dalla capacità, dalla disponibilità e dalla fantasia che, all'interno della coppia, si rendono disponibili per affrontare la quotidianità, i cambiamenti, i bisogni e che tengono conto, momento per momento, in un continuum, delle emozioni e degli stati d'animo e, persino dei gusti, dei desideri.

E' possibile che la sessualità diventi, con il passare del tempo, più matura e raffinata e si arricchisca di una più diffusa sensualità.

Ci piace pensare che lo scambio di piacere sul piano fisico rappresenti un momento nel quale la comunicazione all'interno della coppia cambia livello, cosa che è possibile, ovviamente, solo se la comunicazione è aperta.

La sessualità deve smettere di essere solo un fatto legato agli ormoni (basti pensare che molto del piacere che i bambini provano nel giocare con i loro genitali non è certo influenzato dalla biochimica) per entrare a pieno diritto in una dimensione culturale, dove il piacere nasce da una ricerca e da un ascolto reciproco, che richiede tempo e desiderio di stare e di fare insieme.

Per questo la nostra opinione è che occorra liberare le donne da questa specie di destino scandito solo dal loro orologio biologico, dare loro l'opportunità di non sentirsi in una specie di imbuto che le fa scivolare verso immagini, ruoli o rappresentazioni di sé che le escludono da quel tipo di pienezza della loro vita che solo loro possono realizzare, insieme alle persone con cui scelgono di stare, perché si sentono apprezzate, capite e valorizzate.