LA PSICHE AntiAge

Ritrova UN RAPPORTO D'AMORE con il tuo corpo

Da soli o in coppia, è importante in età matura coltivare

una dimensione tattile, piacevole e sensoriale con se stessi.

Perché anche così si rigenera la propria vitalità

DI **FIAMMETTA BONAZZI** CON LA CONSULENZA DELLA DOTTORESSA **STEFANIA PILONI,**MEDICO CHIRURGO SPECIALISTA IN GINECOLOGIA E OSTETRICIA



l nostro corpo è un esteso strumento di piacere. Ogni centime-

tro della nostra pelle è capace di trasmetterci sensazioni gradevoli. Dopamina, ma anche serotonina ed endorfine, neurotrasmettitori che sono collegati a felicità, soddisfazione, benessere psicologico, vengono stimolate dal senso del tat-

to. Eppure spesso ce ne dimentichiamo. Consideriamo il corpo come uno strumento per fare: lo laviamo, lo copriamo, lo "aggiustiamo" quando serve, ma non lo coccoliamo.

La dimostrazione è anche la tendenza a sottrarsi al sesso. E così, settimana dopo settimana, mese dopo mese, anno dopo anno, il corpo sparisce dal nostro orizzonte. Sparisce l'eros, nel senso più generale

del termine, inteso come passione che si manifesta attraverso e grazie al corpo (e non necessariamente in coppia). In ultima analisi, si rinuncia al piacere che si sperimenta attraverso i sensi e l'istinto. Dati alla mano, oggi in Italia una donna su tre - in par-

ticolare dopo la fine dell'età fertile, e dunque poco dopo i 50 anni non ha una vita sessuale o fa l'amore meno di una volta al mese. Ma che cosa si rischia sul piano fisico quando l'energia erotica non ha modo di esprimersi naturalmente? Ne abbiamo parlato con la dottoressa Stefania Piloni, medico chirurgo specialista in ginecologia e ostetricia a Milano.

Quali sono i motivi che possono determinare una tendenza a "dimenticarsi" del piacere fisico, in particolare nella donna matura?

Ci sono fattori fisici. L'energia sessuale è legata alla funzione riproduttiva e nella donna il riassetto ormonale della menopausa riduce la produzione di testosterone, l'ormone della libido e della seduzione.

Di conseguenza, con la fine dell'età fertile il testosterone scompare?

No. Anche in menopausa e per tutta la vita, parte del testosterone continua a essere sintetizzato dai surreni, la coppia di ghiandole endocrine posizionate sopra i reni che sono un po' la nostra "batteria" di riserva energetica. I surreni producono anche il Dhea, un ormone precursore del testosterone. In un certo senso, dall'avvento del climaterio in poi, il lavoro che non è più svolto dalle ovaie è compensato dalle surrenali.

Quindi di problemi non ce ne dovrebbero essere! I problemi nascono quando il surrene lavora troppo, cosa molto frequente oggi, in una fase storica in cui lo stress domina la vita delle donne... In situazioni di tensione e di surmenage, il surrene tende a produrre troppo cortisolo e si "scarica", riducendo anche la secrezione di testosterone e di Dhea. Un surrene esaurito chiede aiuto con sintomi ben precisi: stanchezza fin dal risveglio,

Recuperare la propria dimensione fisica consente alla donna di restare giovane più a lungo?

sonnolenza pomeridiana e cali d'attenzione.

L'amore è una forza che non invecchia e che non si esaurisce. Ho avuto pazienti che si sono innamorate di nuovo e all'improvviso a settant'anni e le ho viste ringiovanire sia nell'aspetto fisico che nell'entusiasmo per la vita. E se si attraversano fasi di "stanca", la prima cosa da fare è cercare di recuperare un rapporto piacevole, sensoriale, tattile con il proprio corpo. Solo chi si ama può amare e sentirsi amato.

Le regole

Come ritrovare il piacere

Per recuperare il piacere di vivere il tuo corpo, bisogna mettere a tacere la razionalità e riportare in primo piano la dimensione fisica.

Risveglia i tuoi sensi

Il piacere è una questione di sensi, in particolare di tatto e di olfatto. Allora, per prima cosa, recupera un rapporto affettivo con il tuo corpo dedicando più tempo al bagno (o alla doccia) serale e all'automassaggio: per esempio, aggiungi all'acqua della vasca dell'amido di riso che rende vellutata la pelle (se fai la doccia applicalo sulla pelle con un po' d'acqua e prenderà la consistenza di una crema). Ricorri ad essenze dalla fragranza avvolgente e leggermente afrodisiaca, come la vaniglia, il sandalo, il neroli e il gelsomino: diluisci questi aromi (2-3 gocce) in un cucchiaio di olio di mandorle dolci, scaldalo un po' nel palmo delle mani e applica l'unguento con cura su tutto il corpo, partendo dalle caviglie e risalendo verso l'inguine, l'addome e il décolleté. Trasforma il massaggio in una cerimonia lenta e piacevole.

Autoerotismo: perché no?

Anche se ci sono tuttora molti tabù in merito, l'autoerotismo serve a riaccendere il desiderio ma anche a veicolare all'esterno la pulsione erotica e la carica ormonale quando manca il partner, ma non necessariamente. È anche uno straordinario modo per dialogare con se stessi, per conoscersi e riscoprirsi. Quindi, non vergognarti di vivere il tuo corpo come occasione di piacere: cerca i tuoi spazi, i tuoi momenti privati, e lasciati andare all'onda della fantasia.

SCOPRI LA TUA "SENSIBILITÀ DIFFUSA"

SIAMO ABITUATI A CONCENTRARE SULLE DITA LA NOSTRA SENSIBILITÀ TATTILE PER I MATERIALI, MA TUTTO IL CORPO SA "SENTIRE": RISVEGLIA QUESTA NATURALE QUALITÀ FACENDO ATTENZIONE ALL'EFFETTO CHE HA LA SETA SULLA PELLE INDOSSANDO UNA CAMICIA O UN KIMONO, OPPURE AVVERTENDO IL SOFFICE CALORE DELLA LANA. SE VUOI PROVARE UN MASSAGGIO SPECIALE, PROVA QUELLO CON I PENNELLI, LE CUI SETOLE MORBIDISSIME OFFRONO UNA STIMOLAZIONE DELICATA E MOLTO RILASSANTE. A CASA, SOTTO LA DOCCIA, INIZIA A USARE UNA SPAZZOLA CON

SETOLE IN SILICONE, SONO UNA CAREZZA MORBIDA SU TUTTO

Disegna la tua nuova mappa del piacere

E se si vive in un rapporto a due, allora ad allontanare le donne over 50 dall'idea del piacere fisico può essere il senso di disagio e di dolore provato durante i rapporti. Ci sono ragioni fisiche che possono spiegare questo, come conferma la dottoressa Piloni: «In effetti, un fattore che interferisce con la qualità della sessualità è il problema della secchezza vaginale legata al calo degli estrogeni, che provoca fastidio e bruciore e toglie serenità al momento erotico». L'errore è pensare di dover convivere con questa condizione. Invece «in

questi casi, è utile rivolgersi al ginecologo - spiega la ginecologa - ma, come regola generale, e a maggior ragione in menopausa, tutte le donne dovrebbero sapere che, come si idrata la pelle del viso e del corpo, così devono essere idratate le mucose genitali. In farmacia si trovano appositi prodotti sotto forma di ovuli o gel, ma va bene

anche un buon olio di mandorle biologico, da applicare in loco 1-2 volte Ascolta il tuo corpo, liberati dalle convenzioni e lasciati guidare dalle sensazioni che provi: sono solo quelle a comandare

al giorno». L'importante è non rinunciare a questa parte di sé. «La sessualità non ha una data di scadenza. Vi accompagna per tutta la vita, se lo volete, ma si modifica, cambia, matura attraverso le età», annota Roberta Rossi, psicoterapeuta e sessuologa presidente della Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica, autrice del saggio "Vengo prima io. Guida al piacere e all'orgasmo femminile" (Fabbri Editori). «Se vi rendete conto che la penetrazione non

è più piacevole a causa della perdita di elasticità e di lubrificazione vaginale, potete sperimentare tutte le forme di stimolazione alternative: non scoraggiatevi, ma consideratela un'occasione per disegnare una nuova "mappa erotica" di voi stesse e della vostra coppia». Fra l'altro, «l'essere svincolati dalle dinamiche della procreazione potrebbe aiutarvi a concentrarvi ancora di più sulla conoscenza dei desideri dell'altro e sull'ascolto reciproco», aggiunge la dottoressa Rossi. Il bello della sessualità umana è che non è fatta di azioni e performance: «È fatta di abbandono, percezioni, intimità. E nell'abbandono, nelle percezioni e nell'intimità c'è posto per tutti i corpi, per tutte le età», conclude l'esperta.

No alle troppe sublimazioni

Spostare tutta l'energia sessuale e fisica sul piano culturale o spirituale, rischia di sacrificare il contatto con il proprio desiderio, nella forma che meglio lo esprime. Quando ci si dimentica del corpo e del piacere che viene da esso, non si dà sfogo a un'energia potente e c'è anche chi inizia ad accusare dei disturbi fisici. Perché? «In questi casi - afferma la dottoressa Piloni - l'eros inespresso può effettivamente scatenare malattie psicosomatiche, come l'ansia, l'attacco di panico o la depressione. Il testosterone che resta in circolo talvolta favorisce la comparsa di cisti ovariche o l'acne tardiva, sintomo di un'energia repressa che cerca una via per venire allo scoperto». Ma in certi casi il blocco dell'eros può indurre anche contratture muscolari, cefalea, ipertensione, dermatiti, coliti e cistiti ricorrenti, apparentemente senza spiegazione.



Con il Tribulus terrestris si riaccende la "scintilla"

Un buon aiuto naturale per ravvivare la libido e la vitalità lo fornisce il Tribulus terrestris, una pianta erbacea originaria dell'India e dell'Africa. Utilizzato per proteggere sia il fegato che il tratto urinario, l'estratto della pianta viene impiegato nella tradizione ayurvedica soprattutto per contrastare l'astenia sessuale e per aumentare la fertilità maschile e femminile: il Tribulus terrestris avrebbe infatti la capacità di stimolare gli ormoni sessuali, innalzando il tasso di LH nell'uomo, e quindi il testosterone, e di FSH nella donna. Per questa proprietà, oltre che per l'azione tonico-ricostituente, il Tribulus terrestris aiuta a liberare lo slancio erotico. Il principio attivo che caratterizza il rimedio è la protodioscina, una saponina steroidea che ha la capacità di innalzare la produzione endogena di vari ormoni. Non ultimo, il Tribulus agisce come ricostituente generale per le persone in età matura e favorisce la trasformazione in energia del colesterolo e dei grassi, con un interessante effetto rassodante e snellente.

Per beneficiare del suo effetto curativo, il Tribulus va assunto in estratto secco: una dose da 250 mg, a pranzo e a cena, con acqua, per cicli di un mese. In alternativa (o in aggiunta) è ottima per la donna l'applicazione del rimedio (sempre d'origine vegetale) sotto forma di gel nella zona vulvare. In ogni caso, per gli estratti di testosterone così come per il Dhea, si deve trattare di ormoni bioidentici con diluizioni personalizzate, prescritte dal medico. È vivamente sconsigliato il fai da te come pure l'acquisto online di prodotti che contengono ormoni, spesso per uso maschile.