



PARLIAMONE INSIEME CON LA GINECOLOGA

Stefania Piloni ginecologa all'ospedale San Raffaele - Resnati di Milano

# Se la passione non è come prima

L'arrivo di un figlio cambia ritmi ed equilibri quotidiani e la vita di coppia, spesso, ne risente. Ma ritrovare l'intesa è possibile



## 1 Sei davvero meno attraente di prima?

Con la nascita di un bambino spesso è difficile per i neogenitori avere momenti tutti per sé. Molte volte poi le donne smettono di essere seduttive con il loro compagno perché non si piacciono, il loro corpo le imbarazza o le mette in difficoltà poiché non sono più "quella di una volta". Di solito, però, questo è un problema del tutto femminile, perché i partner sono comunque molto attratti dalle loro compagne, ma talvolta si stancano di dover essere sempre loro a prendere l'iniziativa.

## 2 Un aiuto per combattere la stanchezza

Dopo una giornata di lavoro e impegni familiari, è facile che alla sera ci si senta troppo stanche per lasciarsi tentare dall'intimità. La Rhodiola Rosea è una pianta antistanchezza che promuove anche una bella intesa sessuale. È un adattogeno, ovvero un rimedio che aumenta la resistenza alla fatica mentale e fisica perché stempera

l'ansia e migliora il recupero psicofisico quando il sonno prevale sul desiderio. Può essere assunta in compresse, al mattino prima di colazione e alla sera prima di cena.

## 3 Fitoterapia, un tonico per la sessualità

Le due piante più importanti per stimolare la libido sono Tribulus Terrestris e Muira Puama. La prima aumenta la produzione del testosterone da parte delle ovaie, la seconda attiva il desiderio e agisce come un vero tonico sessuale. Possono essere assunte anche insieme, in semplici compresse, per bocca. L'ideale è prenderle a fine pomeriggio o prima di cena per essere "pronte" alla sera, momento che per i genitori è spesso l'unico possibile per stare insieme e dedicarsi alla coppia.

## 4 L'esame che misura gli ormoni

Qualora si sospetti che il deficit di libido sia dovuto a una causa ormonale il ginecologo può consigliare un esame del sangue per controllare i valori di FSH e LH (ormoni ovarici), della prolattina, che ruba vigore e bellezza alla sessualità, e del testosterone, che regola il desiderio e spesso si attenua quando la frequenza dei rapporti diminuisce. Nei dosaggi è meglio aggiungere anche la valutazione del DHEA, padre di tutti gli ormoni sessuali: un suo deficit potrebbe compromettere la catena di produzione.

## 5 Testosterone, e il desiderio si accende

Se il testosterone è in deficit si può utilizzare in dosi leggere il suo bioidentico di sintesi. Si tratta di una crema che deve essere prescritta dal medico e va spalmata due volte a settimana su clitoride e piccole labbra. Un'alternativa è assumere per bocca il DHEA in base al dosaggio prescritto dal medico.

### Insieme

Lasciare il proprio figlio ai nonni o alla tata per trascorrere una serata speciale o regalarsi un weekend da innamorati è un bel modo per riscoprire l'intimità smarrita.