

di STEFANIA PILONI



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'Ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

SESSUALITÀ E DESIDERIO IN PREMENOPAUSA

Lavoro e impegni tolgono le energie per fare l'amore

Gentile dottoressa, ho 48 anni e una vita piena e ricca. Un lavoro intenso ma gratificante, una bella famiglia, due figli adolescenti, amici. Tanti impegni, ma anche tante soddisfazioni, su tutti i fronti. Con mio marito, poi, c'è sempre stata una bella intesa anche dal punto di vista sessuale. Ci siamo sempre desiderati e cercati, anche quando i ragazzi erano piccoli e le notti in piedi tante. Da mesi, però, è come se la mia energia si fosse azzerata. Mi sento sopraffatta da compiti e impegni, stanca mentalmente e fisicamente. Rispondo alle

avance di mio marito, ma, e questo mi fa sentire malissimo, senza slancio, come se fosse uno dei tanti compiti nella lista di cose da fare ogni giorno. Lo amo moltissimo, ma alla fine di certe giornate vorrei solo un bagno caldo o un bel libro... e ho paura di ferirlo. Che mi succede? Sto invecchiando? Aiuto! **Marina**

“la crema al testosterone vegetale mantiene attivi la pulsione e lo slancio erotico”

Cara Marina, sicuramente il calo del desiderio è frutto di due fattori che nella tua vita si stanno incrociando: la premenopausa e la stanchezza. Dopo i 45 anni, ogni donna affronta un passaggio ormonale intenso. Il nome scientifico è climaterio, ed è connotato dalla discesa degli ormoni che, piano piano, si appannano e introducono la donna al grande passaggio della menopausa, che avviene di solito verso i 50-52 anni. Non bisogna avere paura di questo cambiamento, ma affrontare la discesa ormonale con un ottimo paracadute antiaging.

Innanzitutto, fai gli esami ormonali per valutare la funzione delle ovaie, della tiroide e del surrene. Se ghiandole surrenali e tiroide lavorano in modo bilanciato, sono davvero un'ottima batteria di ricarica. Se una donna è molto stanca, e ancora non ha perso il ciclo, è corretto approfondire l'aspetto del cortisolo, del testosterone (l'ormone del desiderio) e della tiroide. Gli esami ovarici, invece, serviranno per capire se l'ingresso in menopausa è dietro l'angolo. È bene, nel frattempo, mettere ordine anche agli impegni lavorativi, cercando di tagliare qualche ramo secco e di avanzare un po' di energia per l'intimità di coppia.

Le migliori terapie per riscattare la sessualità femminile sono quelle a base di ormoni bioidentici (www.ormonibioidentici.it). In particolare, si utilizzano le preparazioni topiche vaginali a base di Dhea (a estrazione vegetale) per mantenere la vagina morbida e recettiva. Inoltre, si utilizza la crema al testosterone vegetale per mantenere attivi la pulsione e lo slancio erotico. Si applica nell'area clitoridea, almeno due o tre volte alla settimana, e scompare in pochi secondi.

Dunque, la prima cosa da fare è parlare con il ginecologo di fiducia. Nel frattempo, si potrebbe iniziare un supporto naturale con l'estratto di *Muira puama*: questa pianta è attiva sulla stanchezza e sul desiderio sessuale ed è un ottimo tonico, semplice da utilizzare. Le compresse devono essere assunte al mattino proprio perché si tratta di un tonico. La vostra sessualità può tornare a essere bella, intensa e coinvolgente come prima. Siete una bella coppia, e il tempo che passa non vedrà sfiorire il vostro amore.

Test di gravidanza classico o precoce?

Gentile dottoressa, i test di gravidanza che possono essere eseguiti alcuni giorni prima dell'arrivo del ciclo forniscono risultati certi, o è preferibile attendere l'eventuale ritardo delle mestruazioni per avere una risposta chiara e certa? Grazie, **Gloria**

Cara Gloria, se i cicli mestruali sono regolari, il test urinario di gravidanza è attendibile anche se mancano due o tre giorni alla mestruazione. Se, invece, i flussi sono irregolari, e dunque non si sa quando è avvenuta l'ovulazione, non si può sapere quando arriverà il ciclo. In tal caso, è meglio attendere un ritardo di almeno sette giorni dall'ipotetica data del ciclo prima di eseguire un test di gravidanza. L'ideale è utilizzare le prime urine del mattino, più concentrate. Una buona soluzione per avere certezze istantanee, senza attendere troppi giorni, è eseguire il prelievo ematico di beta hcg: è il test di gravidanza che viene effettuato su un campione di sangue. Questo è il test più attendibile, infallibile e preciso in assoluto: un ottimo modo per approfondire e togliersi ogni dubbio. Inoltre, non dice semplicemente "incinta o non incinta" come gli altri test, ma fornisce un dato di testimonianza di quanto accade e toglie ogni possibile indecisione. Un ultimo vantaggio, rispetto al test urinario, è che, a differenza di quest'ultimo, che va consultato subito e poi si scolora, perdendo traccia della verità, il test sul sangue invece rimane su carta stampata di un laboratorio di analisi.