

Elisabetta Leslie Leonelli

UN EVENTO CLINICO POSITIVO SULLA SESSUALITA' IN MENOPAUSA: RIFLESSIONI E QUESITI

Faccio parte di una generazione di donne, quelle della seconda metà del XX secolo che stata protagonista di un grande cambiamento storico: abbiamo potuto scegliere sulla sessualità e la riproduzione, abbiamo ottenuto un livello alto di scolarità, l'indipendenza economica. Questa stessa generazione è arrivata al ciclo biologico della menopausa, che sarebbe bene cambiare in **piùpausa**? Le prospettive demografiche ci dicono che nel 2030 le donne vivranno fino a 96 anni, per cui è assurdo rimpiangere la gioventù per così tanto tempo, quindi è necessario riflettere e progettare un altro tipo di futuro.

Ho pensato a lungo se raccontare questa storia attribuendola a una mia paziente o meno. **Per prima cosa** per pudore visto che si tratta di un evento sessuale, e in più per una persona attempata come sono io. **La seconda ragione** è che è classificata molto più scientifica l'oggettività e la distanza piuttosto che la partecipazione dell'osservatore. Nessuno scienziato usa mai la parola IO. **La terza è che i clienti-pazienti si presentano solo se c'è un disagio**, un dolore o un qualche evento negativo che li colpisce. Questo è invece un evento dall'esito positivo che non sarebbe mai giunto alla consultazione. In questo caso il fatto di essere una protagonista consapevolizzata da oltre vent'anni di analisi, mi offre la possibilità di valutare molti più elementi e variabili di una qualunque paziente.

Comunque, io/mi tratterò come un caso clinico.

Nell'anno 2000, ho 55 anni, da quattro sono single di ritorno dopo un legame di una decina d'anni, da 5 prendo gli ormoni sostitutivi.

Il climaterio, ossia il periodo di passaggio in cui le mestruazioni diventano disordinate, smettono, acellerano, riprendono e mancano sempre più gli appuntamenti, arrivano le vampate, mi ha colto nel periodo peggiore a causa di stress che si stavano sommando: una crisi economica, la sotto-occupazione e il legame affettivo si stava chiudendo.

Poi i miei ginecologi scoprono che ho una fistola, un buchino tra la vagina e l'uretra nel primo terzo inferiore e che è necessario fare un intervento di tagli e cucì. Non è niente di grave, ma obbliga sempre al ricovero ospedaliero, sdraiarsi in una sala operatoria e soprattutto al noioso uso del catetere per una settimana.

Nell'ultima ricerca anatomica sul sesso femminile (1), si afferma che l'uretra delle donne è avvolta da corpi cavernosi, come quella degli uomini, che la clitoride non è quindi un embrione di pene, ma è, nel suo piccolo "come il pene".

La seconda informazione derivata da questo articolo è che nelle donne anziane i corpi cavernosi si restringono e/o si riducono sensibilmente. Dunque l'idea di perdere un pezzetto di clitoride interna mi preoccupava assai, temendo che mia sessualità, già tanto sbiadita negli ultimi tempi, sarebbe andata riducendosi con l'intervento.

Fu grande sorpresa invece dopo qualche giorno dall'intervento il sentire invece segnalazioni di presenza e una certa vivacità scaturire dalla parte operata.

Invece di diminuire la vivacità mi spingeva a intervenire, sia pure con cautela a sedare l'eccitazione.

Fatto sta che dopo 5 giorni ero costretta da una sorta di "effetto viagra", diciamo così, a masturbarmi anche tre volte al giorno, rispetto alle tre l'anno, dei miei ultimi anni di singola. Ammetto di averlo fatto non mio malgrado, anzi.

E' stato come aver ritrovato in soffitta un giocattolo che pensavo ormai dimenticato. Il fenomeno mi ha incuriosito tanto più che, da studiosa della sessualità, non riuscivo a darmene una ragione.

Ho interpellato il ginecologo chirurgo e un collega sessuologo medico, ma anche loro erano perplessi.

Improvvisamente mi sono ricordata che ero allergica al lattice, cioè alla gomma, appunto come il catetere che aveva attraversato la mia uretra per 5 giorni lasciandomi anche una sorta di piaga al suo passaggio.

Ecco spiegato l'arcano, i corpi cavernosi o il tessuto spugnoso si era congestionato (what's good about it!, o in italiano *cosa c'è di buono in questo*). E questo è il primo stadio acuto.

A questo primo stadio ne è seguito un periodo di circuito virtuoso somatico-psichico-somatico, il Viagra mi ha dato un'euforia come da effetto Prozac, mi sono sentita più sveglia, più vitale e più giovane. (Mi rendo conto che ho citato il Viagra e il Prozac, come se fosse più facile provare sentimenti sessuali o stati di felicità citando sostanze chimiche esterne.)

Fine del caso clinico.

Questo caso ci può suggerire delle riflessioni anche operative e aprire ulteriori quesiti:

1 Che qualsiasi attenzione su una parte del corpo, in questo caso genitali o zone limitrofe ha forti effetti di focalizzazione, dagli esiti positivi e negativi. Dice Jannini "Ho ben presente storie di pazienti operati per varicocele (una vena varicosa del testicolo) e che escono impotenti dall'operazione anche se non è possibile che sia stato fatto alcunchè al sistema neuro-vascolare dell'erezione. Al contrario capita che un interventino di liposuzione pubica in un tipo cicciottello ripristini una potenza un po' zoppicante. Chi lo sa! A volte penso che ci sia un neurone che parte direttamente dai corpi cavernosi e si proietta nel sistema limbico e nella corteccia. Ma c'è n'è un altro che fa il viaggio inverso.

Gli antichi usavano la **cantaride** per aumentare le sensazioni sessuali di entrambi i sessi. La cantaridina (non usatela che è molto tossica) non è altro che un potente irritante delle vie urinarie, potenzialmente letale. Ma chi l'ha provata giura che funziona. Infiammazione+allergia+focalizzazione". (2)

2 Come esiste la psico-somatica (cambio pensiero e cambio sensazione) esiste anche la somato-psichica (il cambiamento di sensazione cambia i pensieri).

La mia esperienza nasce dal fatto che l'allergia mi ha provocato una sensazione gradita. L'interpretazione è stata "sensazione di giovinezza", "c'è vita laggiù", "mi ricorda qualcosa..".

Forse qualche donna che interpreta in modo negativo le pulsioni sessuali, le avrebbe rifiutate e vissute con fastidio, magari interpretando più come irritazione, fastidio o dolore. Ma se una persona gradisce e accetta come segno di vitalità le pulsioni sessuali, soprattutto se si accorge, anche ex post, di averle precedentemente perdute con la mancanza di desiderio, le può interpretare come un segno di vitalità e salute, cosa che migliora il rapporto con il Sè, e ovviamente l'umore.

3 Disgiunta la sessualità dalla riproduzione, si demolisce l'idea che la menopausa renda finiti i rapporti sessuali. Il fatto che si possano avere rapporti sessuali senza le preoccupazioni per le gravidanze, con il coito interrotto o la contraccezione ormonale o meccanica, si può finalmente entrare in una fase finalmente rilassata, che è ciò che richiede un buon incontro amoroso.

Se prima c'era l'idea che con la menopausa si estinguesse la sessualità, ora iniziamo a capire che non è tassativo.

Ovviamente ci sono trasformazioni innegabili, come in tutte le epoche della vita, alla perdita di una energia e di un'avvenenza giovanile, propagandata dai media come l'unica possibile, si sostituisce un'esperienza e una capacità di percezione più sottile.

Ci sono gli ausili degli ormoni sostitutivi, o i gel contro la secchezza vaginale.

La vita femminile è stata cambiata dalla medicina moderna, dall'ostetricia, la ginecologia. La perfetta "naturalità" del sesso è una fandonia di chi non conosce neppure i comportamenti sessuali degli animali.

Così come da giovani ci siamo abituate a pensare alla contraccezione, e la maggior parte delle persone hanno imparato a proteggersi dall'AIDS nei rapporti con sconosciuti, ora possiamo pensare ad altri presidi, attenzioni al cibo e al corpo in generale. L'importante è rivedere gli schemi mentali circa la sessualità e le relazioni sentimentali delle persone attestate.

4. Il desiderio: "Governato dall'ipotalamo, dove sta anche la regolazione del cibo, è proprio come la fame. Se stai a dieta dopo un po' non hai più fame, i grassoni invece ingrassano perché hanno sempre fame. E' un meccanismo di adattamento, così se dai genitali non vengono sensazioni, ci si affievolisce, ci si spegne, anche se una fiammella pilota rimane sempre accesa, ma basta che le sensazioni ritornino che tutta la macchina si rimette a pompare, e si torna a desiderare (Jannini, comunicazione privata).

Ho pensato a come avevo lasciato che si fosse affievolito il desiderio e come a questo affievolimento era seguita anche un minor interesse per l'altro sesso ed una minore attrattività, per esempio mi vestivo e pettinavo troppo seriamente.

Mi ha dato modo di ripensare a ciò che andrebbe propagandato per non aspettare interventi, allergie, e miracoli, un modo di prendersi cura di sé, per lasciare accesa la fiamma del desiderio.

5. Possiamo credere che nella vita esistono anche i cambiamenti, dei clik improvvisi, che io chiamo "miracoli".

Ho imparato dalla sociologia, dalla psicologia, dalla PNL e soprattutto dall'ipnosi "la profezia che si auto-adempie". Cioè che noi diventiamo ciò che pensiamo diventeremo, soprattutto influenzati dall'ambiente. Ossia che anche il corpo reagisce secondo le aspettative, personali e sociali. Fino a qualche decennio fa le mestruazioni sembravano un elemento invalidante per le donne. Ma per uscire dalla ginecologia, pensate solo a quante persone soffrivano il mal di macchina, o di jet lag qualche decennio fa. Ora non ne parla quasi più nessuno, tanto siamo abituati a spostarci in auto o in aereo. Eppure il corpo è lo stesso.

Se parliamo del tempo che passa e della menopausa, ossia delle oggettive evoluzioni nel processo di crescita, ce ne sono molte provocate dalle aspettative. Si sa che più passa il tempo, più sono necessarie opere di manutenzione, per citarne una: i denti.

Così come un tempo non si pensava certo che un ottantenne potesse viaggiare (era già tanto che fosse vivo), ora abbiamo la Levi Montalcini che a 90 si comporta come una trottola. Possiamo progettare dunque positivamente il nostro futuro e farci dei piccoli o grandi miracoli.

I quesiti

La Libido: è desiderio sessuale, un bisogno fisico e mentale, attivato da stimoli interni o esterni, che motiva all'attività sessuale per ottenere una gratificazione? E' forse anche qualcos'altro? Come influenza i processi associativi mentali?

Dopo una certa età molte donne hanno la sgradevole sensazione di essere diventate trasparenti, perché ovviamente diminuiscono i fattori di attrattività, ma "il risveglio" mi ha procurato corteggiatori.

Il quesito allora è: ero io che prima non mandavo messaggi sessuali, oppure è successivamente che mi sono messa a raccogliere quelli altrui? O si è avviato un circuito virtuoso o vizioso cibernetico?

Inoltre, lo stato euforico si è esteso non solo al comportamento seduttivo in cerca di relazione, ma anche a quello intellettuale. Ho cominciato a produrre tante idee nuove. Come se il risveglio avesse coinvolto anche la mente.

Per molto tempo ho interpretato come affettive molte reazioni sessuali (paura dell'intimità, dei tradimenti, dell'abbandono, scarsa autostima, incapacità di scambiare stimoli sensoriali e comunicativi positivi, e così via.

Dopo il "miracolo" ho ricominciato a pormi molte domande sulla sessualità come: è forse l'eccitazione sessuale, gli ormoni, la focalizzazione sensoriale genitale o l'energia del Kundalini, a muovere le energie non solo verso le relazioni amorose, ma anche quelle intellettuali e fattive?

La depressione provoca un calo del desiderio, ma il risveglio del desiderio è forse un antidepressivo? Si prova forse l'entusiasmo con tanta intensità come l'uscita da un periodo depressivo? Il ritrovamento di un oggetto d'amore dopo averla perduto?

Anche la sensazione delle energie mentali è un piacere.

Se così fosse, come risvegliare la "libido?" senza allergie o induttori chimici?

(1) O'Connell H. E., Huston J. M., Colin R. A., Plenter R. J.: Anatomical Relationship Between Uretra and Clitoris, in The Journal of Urology, vol. 159, 1892-1897, Usa, June 1998.

(2) Comunicazione privata via email col Prof. Emmanuele Jannini

se avete voglia di aggiungere commenti: lesile@infinito.it Tel e Fax 06-4468066 cell. 389-4468066 www.lesieleonelli.it