

COME RITROVARE IL BENESSERE INTIMO E SESSUALE

Sia in postmenopausa naturale che indotta da terapie oncologiche

Quarta puntata:

la dottoressa Fiammetta Trallo ne parla con un gruppo di colleghe esperte

Fiammetta Trallo

Bruciare, prurito, senso di secchezza e discomfort urinario alterano il benessere intimo di molte donne in menopausa. In-sorgono dopo un paio d'anni, tendono a persistere ma anche a peggiorare: ridotta elasticità e lubrificazione alterano la funzione sessuale fino a rendere difficile qualsiasi

forma di piacere al di là del desiderio. Raggiungere l'orgasmo diventa un'impresa. E il calo della libido dovuto alla carenza ormonale si aggrava di più. Una grande frustrazione che altera la vita di coppia anche a livello relazionale. Il senso di secchezza, che spesso genera infiammazioni genitali e vescicali, non è una buona compagnia.



Fiammetta Trallo

Lubrificarsi va bene, ma quando non basta e **le donne non possono o non vogliono assumere ormoni i Trattamenti di Energy Based Devices** sono i più efficaci con benefici che durano nel tempo. Il **laser CO2 Monnalisa Touch** è una valida terapia medica convalidata da studi scientifici: indolore, non invasiva, non iniettiva, non stimola produzione ormonale ed è priva di effetti collaterali. L'AOGOI ne consiglia l'uso anche per la terapia della Atrofia VulvoVaginale (AVV) nella menopausa indotta da terapie oncologiche. In 3 sedute (1 al mese) si ripristinano lubrificazione e elasticità delle mucose genitali. Risolutivo anche sui disturbi urinari da carenza ormonale: incontinenza lieve, urgenza, cistite e cistite post-coitale. I benefici, già evidenti dopo la prima seduta, durano fino a 18 mesi circa. Poi basta 1 seduta annuale di richiamo. Efficace anche per malattie genitali come Lichen Scleroatrofico e Sindrome di Sjögren.

Silvia Calvi

Il **Caress Flow** è un nuovo approccio naturale per la terapia dei sintomi della AVV, nato dopo 4 anni di ricerche congiunte di un team medico. Si basa sulla sinergia di due elementi naturali: Ossigeno ad alta concentrazione e Acido ialuronico a basso peso molecolare. L'ossigeno svolge un'azione anti-infiammatoria, antibatterica e stimola la sintesi di collagene. L'acido ialuronico è indispensabile per l'equilibrio idrico di pelle e mucose. Tramite una cannula monouso si eroga in vagina Ossigeno per 10 min e per

i 15 min successivi, invece, si eroga Ossigeno combinato ad Acido ialuronico. Caress Flow prevede 5 sedute, una ogni 14 giorni. Privo di effetti collaterali, riduce la secchezza vaginale e promuove idratazione e turgore dei tessuti.

Stefania Alvisi

Radiofrequenza ed Elettroporazione sono terapie elettriche prive di controindicazioni e di effetti collaterali indicate in menopausa naturale o indotta da terapia oncologica per la terapia dell'AVV. La Radiofrequenza è un'onda elettromagnetica capace di indurre, mediante sviluppo di calore, la produzione di nuove fibre di collagene e di acido ialuronico. L'elettroporazione agisce invece tramite l'applicazione di un impulso elettrico che aumentando la permeabilità dei tessuti permette il passaggio di determinati principi attivi per via transdermica. Sono trattamenti ambulatoriali che possono essere eseguiti separatamente o sinergicamente per rafforzarne l'efficacia.

Daniela Nascetti

La terapia ormonale, quando possibile, viene valutata insieme alla donna: in assenza di sintomi generali si utilizzano gli **Ormoni per uso locale**. Estriolo, Dhea e Testosterone sono una preziosa terapia a lungo termine per proteggere le mucose intime e prevenire l'incontinenza urinaria. Una valida opzione per il trattamento dei sintomi moderato-severi della AVV è l'**Ospemifene** per bocca. Ferma restando la "personalizzazione della terapia", in presenza di disturbi generali (vampate, sudorazione, malessere, dolori articolari, ecc.) si valuta la **Terapia Ormonale Sistemica** che agisce su tutti i disturbi menopausali incluso quelli intimo-sessuali. In menopausa avanzata il **Tibolone** è molto efficace e agisce anche sulla libido.

Silvana Rizzo

Le terapie naturali con gel o ovuli possono essere usate da tutte le donne per preservare il proprio benessere intimo e sessuale.

La Menopausa indotta da terapie oncologiche

incide spesso in donne più giovani con vita sessuale ancora molto attiva. La terapia antiestrogeni che si esegue per 5-7 anni dopo un tumore al seno ha un impatto peggiorativo sulla salute vaginale e sessuale. In questi casi è preclusa ogni forma di terapia ormonale o fitoestrogenica anche a livello locale.

L'acido ialuronico ripara i tessuti vaginali dai danni di età e carenza ormonale e costituisce la rete microscopica protettiva dove abitano i lattobacilli, i batteri amici della salute e del benessere vaginale. Anche il colostro ha preziose funzioni riparative e nutritive per i tessuti. Importante anche **un'adeguata igiene intima** con acqua tiepida e un po' di detergente a base di sostanze lenitivo-idratanti: camomilla, glicerina, aloe e oli essenziali naturali. **Non trascurare gli stili di vita:** intimo di cotone bianco e No a lavande vaginali, detersione eccessiva, pantaloni attillati o saponi aggressivi.

Dottoressa Maria Cristini Florini – Sessuologa Presidente Centro Italiano di Sessuologia

Stato psichico, contesto socio-culturale e relazione di coppia sono aspetti che possono incidere sulla sessualità in menopausa. Anche miti e false credenze diffusi a livello sociale fanno la loro parte se la sessualità è vissuta al solo fine riproduttivo. I disagi possono derivare anche dal "non detto": la donna non esprime le cause della sua insoddisfazione sessuale e del mancato desiderio e il/la partner può sentirsi rifiutato e aver bisogno di rassicurazioni. Il rischio è entrare in un "circolo vizioso": evitare i rapporti per il disagio emotivo e fisico comporta un sempre minor desiderio di intimità sessuale. Il periodo menopausale dovrebbe, invece, essere un'opportunità di cambiamento ovvero un diverso modo di intendere l'intimità e la relazione, da vivere con maggior maturità. Aumentare la comunicazione e sperimentare nuove modalità di soddisfazione sessuale (anche non introduttiva) può creare una nuova sessualità non impoverita ma arricchita e soddisfacente. Con una maggiore maturità psico-emotiva e conoscenza della propria risposta sessuale, la donna può raggiungere una migliore consapevolezza dei propri bisogni relazionali e sessuali.



Daniela Nascetti



Silvia Calvi



Silvana Rizzo



Stefania Alvisi