



Sessualita' E Menopausa

Tradotte dalla Società Italiana per la Menopausa. La Società Internazionale per la Menopausa è grata per avere la possibilità di adattare per un uso globale le informazioni che sono state prodotte originariamente dalla Società Australiana per la menopausa. Le informazioni mediche e scientifiche fornite potrebbero non essere rilevanti per circostanze particolari e devono sempre essere discusse con il proprio medico di riferimento. Il testo può avere subito lievi modifiche per adattarlo alla realtà nazionale.

www.menopause.org.au

Sessualita' E Menopausa

www.menopauseinfo.org

menopause
Info

International **IMS**
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health



La menopausa influenzerà la mia vita sessuale?

Se ritieni che il tuo benessere sessuale sia di buon livello prima della menopausa, è probabile che rimanga buono anche dopo la menopausa. Sebbene i cambiamenti ormonali della menopausa possano influenzare la vita sessuale di alcune donne, il benessere sessuale è spesso una esperienza complessa che coinvolge aspetti che tu e il tuo partner state vivendo.

I cambiamenti nel tuo benessere sessuale potrebbero includere:

- mancanza di interesse per il sesso (bassa libido)
- difficoltà ad eccitarsi
- difficoltà ad avere un orgasmo
- dolore vaginale durante il rapporto a causa di secchezza vaginale o problemi muscolari del pavimento pelvico.

Prima di presumere che le modificazioni ormonali che avvengono durante la menopausa siano motivo dei cambiamenti o delle difficoltà sessuali, è importante ricordare che molti altri fattori potrebbero anche influenzare la tua vita sessuale.

Questi includono:

- sentirsi meno attraenti per il proprio partner
- sentirsi stressati dalla conduzione della propria vita personale -correre prendendosi cura dei figli, dei genitori, delle finanze o del proprio partner
- avere poco tempo libero da trascorrere con il proprio partner
- avere un partner che sta vivendo cambiamenti e/o difficoltà sessuali
- assunzione di farmaci che influiscono sulla funzione sessuale, ad esempio antidepressivi
- avere condizioni mediche che influenzano la funzione sessuale -interventi ginecologici possono causare dolore vaginale o influenzare la tua capacità di eccitazione.

È importante considerare tutti gli aspetti della tua salute e del tuo benessere sessuale. Se riscontri problemi, un medico o un consulente sarà in grado di aiutarti a esplorare i problemi che stanno influenzando negativamente la tua vita sessuale. Il medico può aiutarti a fare delle scelte terapeutiche: spiegarti se e in che modo le terapie ormonali possono aiutare la tua vita sessuale o se tu o il tuo partner avete bisogno di altro tipo di supporto come una consulenza o rinvio a un fisioterapista della salute pelvica per problemi muscolari del pavimento pelvico.

Punti principali

- Se la tua vita sessuale è gratificante prima della menopausa, è probabile che rimanga gratificante anche dopo la menopausa.
- Il benessere sessuale è complesso e potrebbero essere coinvolti molti altri fattori personali della tua vita.
- La secchezza vaginale può essere trattata con creme, lubrificanti idratanti.
- I trattamenti ormonali includono la terapia con estrogeni o testosterone.
- Il tuo medico, un fisioterapista della salute pelvica o un consulente potrebbe aver bisogno di lavorare con te per esaminare i molti fattori che potrebbero influenzare il tuo benessere sessuale.

Secchezza vaginale

Molte donne sperimentano secchezza vaginale a causa di più bassi livelli di estrogeni che sono una conseguenza dello stato menopausale; questo evento, anche se biologico per età, può rendere l'attività sessuale sgradevole o dolorosa. Questo può essere un problema particolare per quelle donne con cancro al seno trattate con inibitori dell'aromatasi.

Parla con il tuo medico, poiché questo sintomo può essere trattato con:

- terapia estrogenica vaginale
- idratanti vaginali non ormonali
- lubrificanti da usare durante il sesso



La terapia con Testosterone può migliorare la funzione sessuale in alcune donne

Le donne producono naturalmente testosterone per tutta la vita, sebbene abbiano solo un decimo del livello di testosterone degli uomini. I livelli di testosterone diminuiscono gradualmente con l'età, ma non cambiano drasticamente a causa della menopausa, a meno che tu non sia entrata in menopausa a causa di un intervento chirurgico -ti sono state asportate le ovaie -o abbia fatto cicli di chemioterapia. Nelle donne, il testosterone viene convertito in estrogeni e può anche essere importante per la funzione sessuale, per il metabolismo e struttura ossea, per il tono muscolare e per altre funzioni del corpo. Alcuni studi hanno suggerito che il trattamento con testosterone può migliorare la funzione sessuale in alcune donne. Tuttavia, la sicurezza e l'efficacia della terapia con testosterone nelle donne con cancro al seno non sono note.

Terapia con estrogeni orali e funzione sessuale

Le compresse di estrogeni possono far sì che il testosterone nel sangue diventi meno biologicamente attivo e quindi influisca sulla tua vita sessuale. Se il medico pensa che questo potrebbe essere il caso, può provare a passare a un gel o un cerotto di estrogeni. Questo può aiutare il testosterone nel sangue a diventare più attivo e migliorare la funzione sessuale.

DHEA

Il DHEA (deidroepiandrosterone) è un ormone che il tuo corpo produce e poi converte in testosterone ed estrogeni. Per questo motivo, alcune persone pensano che gli integratori di DHEA possano migliorare la funzione sessuale o avere un effetto "anti-invecchiamento". Ma molti studi non sono riusciti a trovare alcuna prova che il DHEA possa aiutare con i sintomi della menopausa o con problemi di funzione sessuale ad eccezione della secchezza vaginale. Infatti, oggi è possibile utilizzare il DHEA per via vaginale, che risulta efficace per la riduzione della lubrificazione vaginale e il trofismo vulvare e vaginale.

Dove puoi trovare informazioni sulle opzioni di trattamento?

Se sei preoccupata per la tua vita sessuale o se i tuoi sintomi ti danno fastidio, il tuo medico può aiutarti. Il medico può parlarti dei cambiamenti nel tuo corpo e offrire opzioni per gestire la tua salute e qualsiasi sintomo.

