Dopo la menopausa precoce: dal dolore alla gioia di una nuova vita

Le vostre lettere alla nostra redazione

Mi chiamo Marta, ho 49 anni, non ho figli e vivo felicemente con il mio compagno. Spesso si dice che i nostri pensieri diventano profezie che si autorealizzano. Io non avevo ancora avuto il mio primo ciclo e già avevo il terrore di questa cosa chiamata menopausa. Mia madre era andata in menopausa a 38 anni, alla mia nascita. Ricordo ancora molto bene quanto stava male, la depressione, gli sbalzi d'umore, mio padre che le rimproverava il suo scarso desiderio, e mai avrei voluto vivere le stesse cose. Quando mi sono separata, a 38 anni, la mia ginecologa mi consigliò di prendere la pillola anche per allontanare il più possibile il momento della menopausa: ma nel 2006, durante una sospensione ordinaria dell'assunzione, il mio ciclo non tornò, né quel mese, né quelli dopo... E così iniziò questa nuova fase "angosciante" della mia vita di donna, anche se mi dissi: «Coraggio, oggi non è più come 40 anni fa, non sarai lasciata sola, vedrai!».
A pensarci adesso, mi sembra quasi impossibile che abbia potuto vivere un periodo così oscuro, circa 4 anni, ed essere sopravvissuta. Il ciclo mi mancava, mi mancava incredibilmente quella sensazione di svuotamento ed eliminazione; avevo tutti i sintomi, le vampate erano terribili, mi si imperlava la fronte di sudore e dato che, per la mia professione, avevo a che fare prevalentemente con manager in formazione e selezione, era quasi un handicap sociale, era come se avessi una freccia luminosa che diceva a tutti: «Ehi, guardate qui, ho le vampate! Sono in menopausa!». La depressione, le oscillazioni dell'umore, iniziare ad aumentare di peso, non avere più il controllo del proprio corpo, il desiderio sessuale che pian piano scompariva, e soprattutto non provare più il piacere che si provava "prima", fino quasi a dimenticare e a perdersi in una condizione in cui il corpo non è più in sincronia con la mente e l'anima... E vogliamo parlare di secchezza vaginale? O di quel progressivo non sentire più nulla, che rende la vita di coppia molto difficile e il desiderio del tuo compagno un momento di stress fisico e psichico? Perché tu non hai propria voglia, non senti nulla e magari provi anche dolore, e per lui è tanto difficile capire che fuori sei la stessa, ma dentro è cambiato tutto.
Sono andata da ginecologi e endocrinologi, uomini e donne, solo per sentirmi dire frasi come «Ma signora, è normale! Lei è in menopausa!», oppure «Beh, la menopausa è una fase della vita: prima la accetta, meglio è», o ancora «Mi dispiace, ma non posso fare altro che indicarle dei fitocomplessi». Per carità, io li ho presi i fitocomplessi, per anni, ma non è cambiato nulla, nulla di nulla: stessi sintomi, stessi problemi, stesso sprofondare in un tunnel in cui ti dimentichi del tuo essere donna.
Mi ero quasi arresa, avevo cominciato a credere anch'io che ormai a 48 anni era fatta, che dovevo arrendermi e restare imprigionata in una condizione che pure non accettavo, con un rapporto di coppia sempre di più in crisi, senza desiderio, con i genitali intorpiditi, e tanto dolore durante i rapporti, un dolore fisso, un fastidio-dolore sempre presente e che ogni volta sapevo che avrei provato. Ma in un ultimo moto del mio istinto di sopravvivenza decisi che, ancora per il 2010, avrei cercato una soluzione. E una sera, alla televisione, vidi una dottoressa che parlava di

© 2011 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org

menopausa. Rimasi colpita non solo da quello che lei disse sulle donne in questa situazione, ma anche dalle reazioni degli altri ospiti, reazioni di negazione del problema: le stesse che avevo incontrato io per tanto tempo. Andai subito in Internet, visitai il suo sito e trovai molte risposte alle mie paure, alle mie ansie e soprattutto al mio dolore fisico e psichico. Così mi decisi, e prenotai una visita.

La Marta che si presentò a quella dottoressa era una donna titubante e poco sicura di sé, sovrappeso e triste, fumatrice e piena di dolore... ma anche di speranza. Il mio compagno venne con me: avevamo condiviso tanti momenti difficili, e ora volevamo condividere anche questo percorso di rinascita. Sin da quella prima visita la diagnosi fu di vestibolite vulvare: quindi iniziai subito il protocollo di cure che mi fu dato, insieme all'applicazione di una pomata, che io non esito a definire "miracolosa", con una bassissima titolazione di testosterone. Dopo soli 15 giorni di applicazione della pomata, il mio desiderio riapparve, e alla grande direi... Dopo un mese il dolore era completamente scomparso, e al primo rapporto che abbiamo avuto dopo tanto tempo sono rimasta sbalordita per come tutto era cambiato: addirittura mi sembrava meglio di prima della menopausa!

A quel tempo, fumavo trenta sigarette al giorno, e la dottoressa mi disse che mi avrebbe seguita ma a patto che smettessi di fumare, iniziassi a dimagrire e a prendermi cura di me. La settimana successiva buttai le sigarette e da allora non ho più fumato, sto dimagrendo e – cosa più importante – ho cambiato stile di vita. Risultato: mi sento benissimo, piena di energia, di nuovo donna. Non sono più la stessa, tutto sta cambiando dentro di me... Quale grande trasformazione sto vivendo! Da un momento che vivevo come un lutto, allo scoprire che c'è tutta una vita fantastica che mi aspetta! Sarò sempre grata a quella dottoressa, alla sua coerenza, al suo impegno e alle sue doti professionali e umane.

Se qualcuna di voi sta leggendo questa testimonianza, e magari teme la menopausa o la sta vivendo male come è capitato a me, le consiglio di non aspettare: non ce lo meritiamo di vivere quel momento di passaggio nel dolore e nella solitudine, ci meritiamo di vivere nella gioia e nella pienezza.

Marta

© 2011 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org