La mia menopausa, una liberazione dall'incubo dei cicli abbondanti

Le vostre lettere alla nostra redazione

Gentilissima professoressa, la seguo da molto tempo ma soltanto oggi ho deciso di registrarmi sul sito. Ho 55 anni, in menopausa da due, e sono attiva, sognatrice e piena di vitalità. Pratico la corsa, la fit boxe e il walking circuit. Come sto affrontando questa stagione della vita? Mi ritengo molto fortunata... a parte le vampate, che al momento riesco a tenere a bada (non rida, io lo trovo molto efficace) con un integratore di trifoglio rosso. Non ho grossi problemi.

Ho sofferto molto e a lungo per cicli ravvicinati e abbondanti che, oltre a impedirmi una vita normale, mi hanno portato i livelli di emoglobina a 8, tanto da obbligarmi a fare delle flebo di ferro, a cicli alterni. Per me, la menopausa ha segnato la liberazione da un incubo!

Le scrivo per condividere la mia esperienza positiva, e spero che la menopausa possa rappresentare per tutte le donne un traguardo positivo, e non un momento di tristezza. Vorrei dire a tutte di mantenersi attive e piene di interessi, senza mai piangersi addosso. Qualsiasi problema si può risolvere e io, cara Alessandra, ho trovato sul suo sito molti spunti per poter allargare i miei orizzonti.

E il sesso? Beh, il sesso è la ciliegina sulla torta: croce (sì, un po' di secchezza c'è) e delizia (più lo si fa e più la vagina si mantiene elastica). Mantenerci in forma ci fa sentire più sicure di noi e più sexy. E questa sicurezza si riflette positivamente sulle azioni che compiamo ogni giorno.

La saluto e la ringrazio per i suoi preziosi consigli. Buona vita a lei e a tutte le donne del mondo.

Laura