

## **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