

## STUDIO GINECOLOGIA BATTAGLIA

Ecografia diagnostica

**Specialista FMH** Ginecologia & Ostetricia Operatorie  
Medicina complementare integrata

**Via Nassa 46 – 6900 LUGANO**

Tel. 0041 91 9232242

Fax 0041 91 9227166

**Via Cantonale 54 – 6983 MAGLIASO**

Tel. **0041 76 5160300**

Fax 0041 91 6009092

Mail Address: [levatrice@studioginecologiabattaglia.com](mailto:levatrice@studioginecologiabattaglia.com)

Web site: [www.studioginecologiabattaglia.com](http://www.studioginecologiabattaglia.com)

FB e Instagram: [studioginecologiabattaglia](https://www.facebook.com/studioginecologiabattaglia)



## Menopausa e consapevolezza (dei cambiamenti)

Tutte le donne devono essere consapevoli dei cambiamenti, ma consapevolezza non significa accettazione passiva. In menopausa ci sono ancora molte occasioni e diversi modi per amare ed essere amati, non è una prerogativa solo dei giovani.

Essere consapevoli permette di riconoscere e risolvere un problema chiedendo anche consiglio al proprio ginecologo.

Come accrescere la propria soddisfazione sessuale:

- Praticare la ginnastica del pavimento pelvico per prevenire e curare l'incontinenza urinaria e tonificare la muscolatura deputata al piacere sessuale.
- Eseguire il massaggio del perineo che tra gli altri benefici ha anche quello di ridurre la secchezza vaginale e rendere i tessuti più elastici.
- Trattare la sindrome uro-genitale con l'applicazione di preparati ormonali ad uso locale (pomate e ovuli).
- Utilizzare lubrificanti a base di acqua per limitare la frizione meccanica durante i rapporti e l'irritazione genitale.
- Seguire un'alimentazione varia ed equilibrata.
- Svolgere attività fisica regolare.

Tutte le donne devono sapere cosa accadrà loro all'entrata nel periodo della menopausa, a livello dei genitali e come si modificherà la loro reazione fisiologica all'eccitamento sessuale, in modo da essere preparate e quindi da accettare con più facilità e con meno ansie di oggi quelle modificazioni che sono proprie del processo

d'invecchiamento, cercando anche di prevenirle e rimandarle il più possibile, perché chiaramente sono inevitabili.

La menopausa non deve essere più vissuta come la fine del periodo migliore da vivere, come se la femminilità fosse ormai perduta, ma si può e si deve ancora considerarsi donne a tutti gli effetti, che possono amare ed essere amate e che possono godere della propria sessualità (con o senza il rapporto vaginale) ancora per diversi decenni.

Purtroppo, ancora oggi si sente dire che l'amore e il fare sesso sono per i giovani, questo è falso, perché il sentirsi giovani dipende solo da noi, è solo un fatto di "testa". A qualsiasi età si può amare, essere amati e fare l'amore, accettando e adattandosi ai cambiamenti fisici, nostri e del partner.



