



Menopausa vista da lui, solo 40% informato sui cambiamenti di lei

Descrizione

Non soffrono direttamente le vampate di calore, gli sbalzi d'umore o i cali della libido ma risentono lo stesso dei cambiamenti, spesso senza gli strumenti per capirli o affrontarli. La menopausa è un evento naturale nella vita di ogni donna: i suoi effetti non si fermano a chi li vive in prima persona e si ripercuotono anche sui partner. Un recente questionario, ideato dal portale sulla salute Vediamoci Chiara ha coinvolto oltre 4.400 uomini italiani, mettendo in luce quanto la menopausa influenzi la vita di coppia, soprattutto in termini di comunicazione, intimità e consapevolezza. L'indagine ha ricevuto il patrocinio dell'Istituto di Sessuologia Clinica di Roma che ha collaborato alla realizzazione.

I risultati saranno presentati durante l'evento "L'età della saggezza", organizzato dal portale, con il patrocinio dell'Associazione Ginecologi Territoriali (Agite), a Milano, presso il Talent Garden Calabiana (Via Arcivescovo Calabiana, 6), sabato 25 ottobre dalle ore 15 alle 17.30 in occasione della Giornata mondiale della menopausa che si celebra sabato. Uomini informati. La maggior parte degli uomini che ha partecipato all'indagine appartiene a una fascia d'età matura, con legami affettivi di lunga durata. Si colloca infatti tra i 51 e i 60 anni, ha figli e una relazione stabile da più di 20 anni. Non sempre sanno cosa stia succedendo alla compagna: sebbene il 97,8% confermi che la partner sia in menopausa o in perimenopausa, solo il 40% dichiara di sentirsi informato sui cambiamenti legati a questa fase della vita femminile.

Sapere per non significa comprendere. Molti uomini riconoscono la fase, ma non conoscono le conseguenze fisiche, emotive, relazionali e sessuali che essa comporta. A mancare è un coinvolgimento attivo, dal momento che gli uomini restano spesso spettatori di un mutamento che non sentono proprio, anche se li coinvolge direttamente nella vita di coppia. La carenza di informazioni provoca effetti importanti: aumenta il rischio di malintesi e tensioni di coppia (non capisco cosa le stia succedendo); altera la capacità di gestire i cambiamenti nella sessualità, portando alla frustrazione; può far sentire l'uomo escluso dal percorso della partner, generando distanza. Dottor Google e Social. Gli uomini attingono le nozioni sulla menopausa prevalentemente su Google e sui social (90%). Il dato ribadisce ancora una volta la rilevanza che ormai detengono questi mezzi e la necessità di diffondere anche tramite il web una informazione scientificamente corretta, in assenza di

spazi istituzionali e relazionali dedicati al tema.

Dialogo nella coppia. Solo 1 uomo su 5 parla apertamente con la partner dei cambiamenti legati alla fase, mentre l'83% ritiene che la comunicazione sia peggiorata da quando questa è iniziata. Il risultato suggerisce che la disinformazione non è solo una questione culturale, ma anche comunicativa: se non si parla, non si impara a conoscersi e non si cresce insieme.

Confronto a letto. Il 90% ha notato cambiamenti importanti, come calo del desiderio, dolore, fino ad un minore coinvolgimento sessuale. Il 94% vive questi cambiamenti con frustrazione e difficoltà che a lungo andare potrebbero avere ripercussioni anche sulla sessualità maschile. Non si tratta solo di disagio fisico, ma anche (e forse soprattutto) emotivo e relazionale. Nonostante ciò, il 91% non ha cercato di risolvere insieme alla partner per ritrovare l'intimità. Il timore che non ci siano soluzioni, la difficoltà a parlarne e a pensarsi ancora desideranti oppure la vergogna rischiano di allontanare la coppia, di chiudere i partner in un senso di solitudine, in un periodo importante di vita.

Scostamento emotivo e sessuale. Gli uomini mantengono nella maggior parte dei casi lo stesso desiderio sessuale (90%), ma si trovano a gestire un mutamento nella partner che vivono spesso come improvviso, non comunicato e non compreso. Questo contribuisce a creare uno squilibrio percepito, in cui uno dei due sperimenta una frustrazione crescente, mentre l'altra sta attraversando un momento di trasformazione che richiederebbe ascolto, delicatezza e adattamento. Le richieste degli uomini. L'87% degli intervistati vorrebbe ricevere più informazioni o supporto per affrontare questo periodo insieme alla partner. Il risultato contribuisce a smentire uno stereotipo dell'uomo disinteressato o emotivamente distante. Secondo l'indagine, infatti, gli uomini non sono indifferenti, spesso sono solo esclusi dalla narrazione, lasciati soli con dubbi, frustrazioni e un senso di impotenza.

Nelle parole di alcuni di loro si legge il bisogno di trovare un supporto. Paolo (59 anni), per esempio, afferma che la sua vita di coppia è cambiata molto, «non solo perché sono quasi 20 anni che stiamo insieme e il tempo si sa che attenua certe impellenze». Confessa che andare da un sessuologo lo imbarazzerebbe molto, «ma chissà» dice «forse è una buona soluzione, se non altro per tirare fuori il problema». Anche per Marco (63 anni), la sfera sessuale ha subito un cambiamento: «Da quando mia moglie è in menopausa lo facciamo, se va bene, una volta alla settimana. La nostra sessualità è cambiata tanto e mi manca. La cerco solo io, lei mi cerca molto di rado ed è dura. Spero che servizi informativi come questo possano servire a migliorare le cose tra di noi».

«La menopausa è anche un fatto di coppia» conferma la professoressa Roberta Rossi, psicosessuologa, responsabile della formazione dell'Istituto di Sessuologia Clinica e consulente di Vediamoci Chiara nella realizzazione dell'indagine: «esiste, quindi, un terreno fertile per costruire una nuova cultura della menopausa: più aperta, più di coppia, più umana. Parlare di menopausa solo al femminile non basta più. Per molte coppie, è un momento di crisi silenziosa che può creare distanza o unire, a seconda di come viene affrontata. Aprire spazi di dialogo, promuovere l'informazione anche per gli uomini, coinvolgere i partner nei percorsi di consapevolezza: sono questi i primi passi per trasformare la menopausa in un'occasione di crescita comune».

«Non mi stupisce che i nostri partner vivano con disagio la nostra menopausa» conclude la dottoressa Maria Luisa Barbarulo, coordinatrice del portale «noi stesse facciamo fatica a capire cosa ci accade, un po' perché non sempre incontriamo medici che ci illustrino l'intero «corteo di sintomi», un po' perché la menopausa è percepita come uno stigma e, quindi, arriviamo a

negare anche l'evidenza, un po' perché la vita di tutti i giorni ci impone ritmi non sempre compatibili con il sediamoci e parliamo, ti racconto come sto e cerchiamo di capire come possiamo superare questa fase insieme, anche con il supporto di uno specialista. Ma è proprio qui che noi di VediamociChiara vogliamo fare la differenza, sensibilizzando l'opinione pubblica su questi temi così importanti e invitando i partner ai nostri eventi per coinvolgerli e renderli partecipi del nostro cambiamento.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. sal

Data di creazione

Ottobre 16, 2025

Autore

redazione

default watermark