



PRESENTA

Le Infrequenti Domande Sulla Menopausa

FACCIAMO CHE SIA

L' #ULTIMAMENOPAUSADASOLA

UNA DIFFICILE, MA ALLO STESSO TEMPO
IRONICA, CONVERSAZIONE TRA DONNE

C'è un guasto alla caldaia? & altre domande di questo tipo

ELENA, 53 ANNI,
STAVA PER CHIAMARE
IL TECNICO DELLA
CALDAIA.

Poi ha capito che quella
che sentiva era la sua prima
vampata di calore.
Era entrata in premenopausa.
Una fase della vita sulla quale
non si era mai interrogata.



*Nel 41% dei casi,
le donne affermano
di essere arrivate
impreparate alla
propria menopausa*

Il dato è macroscopico se
consideriamo che questo è il nostro
percorso biologico. Una fase comune
a tutte. Ciò nonostante, la maggior
parte di noi neppure si accorge che le
mamme, le zie o altre figure familiari
stanno attraversando questo periodo.

Più se ne parlerà, quindi, più ci
troveremo preparate quando verrà il
nostro turno.

Basta sorprese. Basta con domande
del tipo “Cosa mi sta succedendo?”,
“Che cosa mi è spuntato sul mento?”
o “Che cosa sono i kegel?”

Possiamo fare meglio di così. Cioè
fare in modo che questa generazione
di donne sia l'ultima che affronta la
menopausa impreparata.

**E IL MODO DI ARRIVARCI
È FARE LE DOMANDE GIUSTE.**

"Mamma, raccontami della menopausa"

PUOI ESSERE UNA RAGAZZINA CHE DESIDERA SOLO ESSERE D'AIUTO ALLA SUA MAMMA; O UNA DONNA SUI QUARANTA CHE CHIEDE A UNA ZIA CHE COSA SI DEVE ASPETTARE NEI PROSSIMI DIECI ANNI; OPPURE UNA DONNA CHE LA MENOPAUSA LA STA ATTRAVERSANDO E VORREBBE QUALCHE CONSIGLIO IN PIÙ. IN OGNI CASO PARLARE DI MENOPAUSA AIUTA TUTTE AD AFFRONTARE MEGLIO QUELLO CHE VERRÀ.

Soprattutto aiuta coloro che la stanno affrontando adesso a sentirsi comprese.



- Fra tutti gli aspetti della menopausa, quale ti aspettavi di meno?
- Che cosa avresti voluto sapere sulla menopausa?
- Come descriveresti la menopausa, ora che la stai vivendo?
- Quali sono gli aspetti migliori della menopausa?

Oppure,

SE TI STAI RIVOLGENDO A QUALCUNA CHE LA MENOPAUSA LA STA ATTRAVERSANDO LA DOMANDA CHE PUOI FARE È:

- C'è qualcosa che posso fare per rendere più facile la tua vita in questo momento?

Quali sono state le sfide più difficili nella tua menopausa?

I CAMBI DI UMORE. ANCHE IL FATTO DI ESSER DIVENTATA MOLTO EMOTIVA, COME NON LO ERO MAI STATA. MI CAPITAVA DI GUARDARE UN BEL FILM ROMANTICO E PIANGERE A DIROTTO.



“

DA UN GIORNO ALL'ALTRO HO DETTO BASTA AL SESSO.

Avevo un caldo infernale e fare sesso era l'ultima cosa a cui pensavo. Mio marito è stato l'uomo più paziente del mondo. Lui ha saputo prendermi nel verso giusto. E così tutto è andato bene, anche per lui.

”

NIENTE SONNO. NEMMENO UN'ORA. PER ANNI HO FATTO VERAMENTE FATICA.

PENSO CHE LA MAGGIOR PARTE DEI PROBLEMI DIPENDA DAL FATTO DI NON SAPERE E NON TROVARE FACILMENTE QUALCUNO CON CUI PARLARNE.

*Molte donne ritengono
che la menopausa
sia una fase della vita
molto sfidante,
eppure allo stesso tempo
spesso non viene
presa sul serio*

Per alcune la menopausa è più sfidante di quanto lo sia per altre.

Proprio per questo parlarne con persone vicine a te che la stanno affrontando può fare una grande differenza.

Chiedi a loro come se la stanno cavando e quali aspetti trovano particolarmente problematici. Il vantaggio sarà da tutte e due le parti: loro si sentiranno più capite e tu, quando sarà il tuo turno, ti sentirai più preparata.

Quando ascolti una delle donne a te vicine che sono in menopausa, prova a farle questa semplice domanda: c'è qualcosa che posso fare per te in questo momento?

Puoi davvero fare la differenza dedicando un po' del tuo tempo ad ascoltare come lei sta affrontando la sua menopausa.

*o come fatica
ad affrontarla*



Quali sono gli aspetti più positivi della tua menopausa?

MI SONO SENTITA IN GRADO DI FARE QUALUNQUE COSA. SONO SODDISFATTA DI ME STESSA. INVECCHIARE NON MI PREOCCUPA E NON MI SPAVENTA. LE AMICHE MI SONO DI GRANDE AIUTO, PARLARE CON LORO MI AIUTA. SONO STATI TUTTI MERAVIGLIOSI, AMICHE, AMICI, COLLEGHE E COLLEGHI. È UN'ESPERIENZA CHE MI STA ARRICCHENDO.

66

IN FIN DEI CONTI SONO DI NUOVO ME STESSA. SONO SERENA. NON DEVO PIÙ FARE COLPO SU NESSUNO. FINALMENTE POSSO ESSERE QUELLO CHE SONO. E SE A QUALCUNO NON PIACCIO, PAZIENZA! 99

66

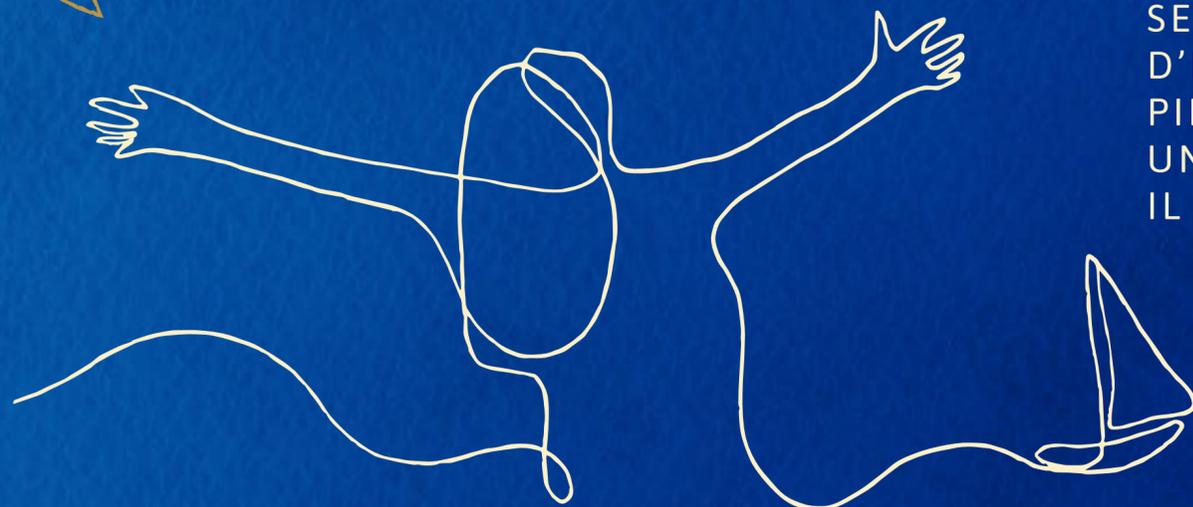
INVECCHIARE NON È MAI STATO UN PROBLEMA PER ME. SENTO CHE SONO DIVENTATA UNA DONNA PIÙ SAGGIA. PENSARE CHE NON CI SARANNO PIÙ LE SCOCCIATURE DEL CICLO È UNA BELLA PROSPETTIVA. 99

66

MI SONO LAMENTATA CON UN'AMICA DEI PELI CHE MI SPUNTAVANO SUL MENTO, LEI HA RISO E MI HA DETTO: "DEVI FREQUENTARE GENTE DELLA TUA ETÀ: HANNO QUALCHE PROBLEMA DI VISTA E NON SARANNO IN GRADO DI DISTINGUERE I TUOI PELI, SE NON CON UNALENTE D'INGRANDIMENTO E IN PIENO SOLE". A VOLTE BASTA UNA BATTUTA PER COGLIERE IL LATO BUONO DELLE COSE. 99

66

PUÒ VERAMENTE ESSERE UNA COSA BUONA! SENTO DI ESSERE RIFIORITA. QUANDO HAI ATTRAVERSATO LA MENOPAUSA, STAI MEGLIO CON TE STESSA, TI SENTI PIÙ SICURA E TI CONOSCI DI PIÙ. SEI FINALMENTE TE STESSA. 99



Quale aspetto della menopausa ti ha colto più impreparata?

66

LE PICCOLE PERDITE URINARIE. CHE FOSSERO PARTE DELLA MENOPAUSA PROPRIO NON LO IMMAGINAVO.

Pensavo che fossero un problema delle donne più anziane. Tuttavia, se avessi saputo che era un problema così diffuso, non avrei provato tanto imbarazzo. 99

MI HA STUPITO LA MANCANZA DI UNA VERA INFORMAZIONE. NON SI PARLA MAI DI FATTI REALI. QUANDO HO AVUTO LE MIE PRIME MESTRUAZIONI, NE SAPEVO MOLTO POCO. ENTRARE IN MENOPAUSA È STATA UN'ESPERIENZA MOLTO SIMILE.



Nessuna dovrebbe essere colta di sorpresa dalla menopausa.

E allora, perché non mettere su un bel caffè, chiamare tua nonna o tua zia e parlare di menopausa?

Puoi chiedere loro che cosa non si aspettavano quando la menopausa è iniziata, quali sintomi le hanno colte di sorpresa e quali sono le cose che non sapevano e che sarebbe stato meglio sapere.

In questo modo avrai un'idea più precisa di che cosa ti devi aspettare quando verrà il tuo turno, e loro si sentiranno finalmente ascoltate e capite.

Saranno felici del fatto che tu le abbia chiamate.

Avresti voluto che si parlasse di più della menopausa?

66

SÌ. CE N'È BISOGNO.

Dobbiamo fare in modo che le donne giovani non arrivino alla menopausa impreparate. Io ho sofferto di vampate di calore molto forti e fu un periodo difficile per me. Parlare fa bene, dà sicurezza.

99

FA PARTE DELLA VITA. SE SOFFRI DI SBALZI DI UMORE È IMPORTANTE PARLARNE CON LA FAMIGLIA INVECE DI NASCONDERLO.

MI SAREI DOVUTA INFORMARE MEGLIO E AVREI DOVUTO ASCOLTARE DI PIÙ QUELLO CHE LE ZIE AVEVANO DA DIRMI IN PROPOSITO, INVECE DI FAR FINTA DI NIENTE E DIMENTICARMENE.

66

SONO FELICE DI AVERNE PARLATO CON IL MIO COMPAGNO.

Lui adesso si accorge che mi trovo nel mezzo di una vampata e riesce ad essermi di supporto.

99



*Il 29% delle donne
che non sono ancora
entrate in premenopausa
la temono.*

**FORSE,
PARLANDONE DI PIÙ,
AFFRONTEREMMO
QUESTO PASSAGGIO
DELLA VITA CON
MAGGIORE SERENITÀ.
DOPO TUTTO, CIÒ CHE
FA PIÙ PAURA È CIÒ
CHE NON SI CONOSCE.**

Se stai parlando di menopausa con una persona vicina a te che l'ha già attraversata o che la sta approcciando, sarebbe interessante sapere da lei quanto sia d'aiuto parlarne.

I sudori notturni o le vampate sono cambiamenti comuni a tutte e non c'è motivo di affrontarli da sole.



E tu, con chi parli di menopausa?

MI RITENGO FORTUNATA. HO AMICHE MOLTO SIMPATICHE CON CUI CI FACCIAMO UN SACCO DI RISATE DAVANTI A UNA BOTTIGLIA DI PROSECCO. RIDIAMO E PIANGIAMO PARLANDO DI TUTTE LE DISAVVENTURE CHE CI CAPITANO

66

Se mi sta venendo una vampata di calore e mi trovo in mezzo a un gruppo di colleghe, la menopausa diventa argomento di conversazione in modo del tutto naturale. Spesso anche le mie colleghe non hanno chiuso occhio tutta notte e allora si parla di insonnia. È un argomento come un altro nelle pause di lavoro. 99

66

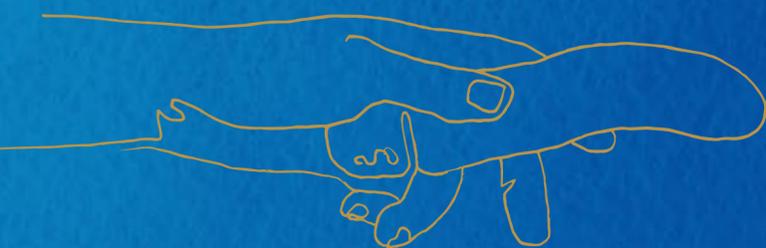
SONO ENTRATA IN UN GRUPPO FACEBOOK PRIVATO, UN GRUPPO LA CUI REGOLA È RIDERE E NON PRENDERSI TROPPO SUL SERIO. ANCHE ESSERE PIÙ INFORMATA È STATA LA MIA VIA VERSO COMPORTAMENTI PIÙ SAGGI. NON PROVO PIÙ IMBARAZZO. ADESSO SONO PIÙ FELICE. AFFRONTO LA VITA A TESTA ALTA. 99

66

SENTO DI POTERNE PARLARNE CON CHIUNQUE. Dieci anni fa pensavamo che essere in menopausa significasse solo un paio di sintomi. Oggi sappiamo che gli sbalzi di umore e tanto altro sono causati dalla menopausa. Se ne deve parlare, esattamente come si parla del ciclo mestruale. 99

Nonostante il 43% delle donne si senta sola durante la menopausa, ci sono molte donne che trovano aiuto in amiche e familiari.

IL 37% DELLE DONNE DICE DI AVER TROVATO CONFORTO NELLE AMICHE, IL 34% INVECE DICHIARA CHE SIA IL LORO COMPAGNO AD AIUTARLE. POTERNE PARLARE CON QUALCUNO LE HA FATTE SENTIRE MENO SOLE.



Hai mai parlato di menopausa con tua madre?

66

IO CON MIA MIA MADRE NE HO PARLATO. E anche mia nonna ne aveva parlato con lei. La nonna aveva sofferto di vampate di calore terribili e lo stesso è accaduto a mia madre. Oggi mi comporto allo stesso modo con le mie figlie. Non ci sono tabù nella mia famiglia. 99

66

MIA MADRE NON HA MAI PARLATO MOLTO DI MENOPAUSA. L'unica cosa che mi ha detto è stata di fare gli esercizi per il pavimento pelvico. Quello che mi ha detto sulla menopausa è tutto qui. Di cambiamenti fisici non ha mai parlato. 99

MIA MADRE ERA UNA DONNA MOLTO RISERVATA. Oggi so che anche lei è entrata in menopausa molto giovane, ma ai tempi non l'ho mai saputo perchè non me ne aveva mai parlato.

66

MIA FIGLIA HA 19 ANNI, PERCIÒ HO PARLATO CON LEI NEL MOMENTO IN CUI SONO ENTRATA IN PREMENOPAUSA, CIRCA DUE ANNI FA. Non volevo nascondere come aveva fatto mia madre con me. 99

VORREI AVER RICEVUTO MOLTE PIÙ INFORMAZIONI DA MIA MADRE.



Perché non chiedi a tua mamma,
o a qualcuno che per te è
come una mamma, che cosa
è stata per lei la menopausa?

UNA CONOSCENZA PIÙ
APPROFONDATA DELLA
MENOPAUSA, CHE PASSA DA UNA
GENERAZIONE ALL'ALTRA, ALLO
STESSO MODO IN CUI NELLE
FAMIGLIE SI TRAMANDANO
RICETTE, PUÒ FARE IN MODO
CHE LE PROSSIME GENERAZIONI
DI DONNE NON ARRIVINO ALLA
MENOPAUSA IMPREPARATE,
MA SOPRATTUTTO CHE NON CI
ARRIVINO SOLE.

Certamente si tratta di un "lascito"
molto meno affascinante del
mobile del settecento appartenuto
alla bisnonna, ma puoi star certa
che sarà molto più utile a te, alle
tue figlie e alle tue nipoti.



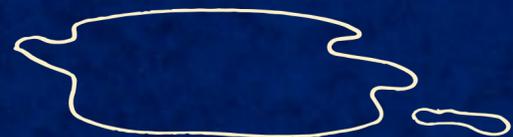
Perdite urinarie e menopausa. Sei stata colta di sorpresa, e quanto?

66

È SUCCESSO ALL'IMPROVISO.
ERO AL LAVORO, TUTTA TRANQUILLA. POI VADO IN PAUSA PRANZO E QUANDO MI ALZO DA TAVOLA HO LA SENSAZIONE DI ESSERMI BAGNATA. E NON AVEVO SENTITO NULLA, NEMMENO UNO STIMOLO O IL BISOGNO DI ANDARE IN BAGNO. SEMPLICEMENTE, È SUCCESSO. 99

AVEVO DELLE PERDITE QUANDO MI SOFFIAVO IL NASO O STARNUTIVO.

Mi domandavo per quanto sarebbe durato. Sarebbe stato più facile da sopportare, se avessi saputo di dovermelo aspettare invece di essere colta impreparata.



66

NON POSSO FARE VIAGGI LUNGI IN AUTO SENZA PROGRAMMARE DELLE SOSTE PER ANDARE ALLA TOILETTE. QUESTO NON MI ERA MAI SUCCESSO PRIMA. 99

LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE NON SA CHE LE PERDITE URINARIE SONO PARTE DI UN PACCHETTO CHE SPESSO ARRIVA INSIEME ALLA MENOPAUSA. SOPRATTUTTO NON SANNO CHE SI TRATTA DI UN FATTO DIFFUSO, MOLTO PIÙ DI QUANTO SI PENSI.

*Lo dicono i numeri.
1 donna su 3
dopo i 35 anni
ha delle perdite
urinarie involontarie.*

Dobbiamo parlare soprattutto degli aspetti meno conosciuti della menopausa, per fare in modo che non ci colgano di sorpresa. Le perdite urinarie, la diminuzione della libido o il dolore durante i rapporti sessuali sono temi dei quali nessuna dovrebbe rimanere all'oscuro.

Quali consigli pratici vorresti dare alle donne che ancora devono attraversare la menopausa?

66

TENERE IN FREEZER UN CAVOLO DA APPOGGIARE SULLA VAGINA. SEMBRA STRANO, MA FUNZIONA. 99



66

METTERE IN FRIGORIFERO IL CUSCINO SU CUI DORMI PER CONTRASTARE I CALORI NOTTURNI. 99

66

FAI UN INVESTIMENTO E COMPRA UNA CONFEZIONE GRANDE DI OLIO DI COCCO: È IL LUBRIFICANTE IDEALE PER TUTTO! 99

RICORDARSI DI INSERIRE NEGLI SLIP QUALCOSA DI CONFORTEVOLE, IN CASO DI PERDITE.

66

HO AVVERTITO PER TEMPO MIA SORELLA DI AVERE CURA DELLA SUA SALUTE E CHE TUTTO IL CORPO SAREBBE CAMBIATO CON LA MENOPAUSA. Le dissi di prepararsi a cambiare dieta e di fare esercizio. Le scrissi una lunga lettera in cui le spiegavo che cosa si doveva aspettare: sbalzi d'umore, vampate di calore, tutto... 99

SE HAI GIÀ ATTRAVERSATO LA MENOPAUSA, PERCHÉ NON SCRIVERE UNA LETTERA A UNA PERSONA PIÙ GIOVANE DI TE, PER DARLE CONSIGLI E SOLUZIONI?

Tutte noi troviamo modi ingegnosi di fronteggiare la menopausa e abbiamo consigli e rimedi che potremmo condividere.

Per altri suggerimenti su come affrontare le perdite urinarie o la secchezza vaginale puoi andare su

[TENA.IT/ULTIMAMENOPAUSADASOLA](https://tena.it/ultimamenopausadasola)

Qual è il miglior **consiglio** in tema menopausa che vorresti passare alle altre donne?

66

ACCETTA LA MENOPAUSA, PARLANE E CONDIVIDI LA TUA ESPERIENZA. FALLA DIVENTARE NORMALE E SOPRATTUTTO NON AVER PAURA DI CHIEDERE AIUTO. 99

66

NON NASCONDERE IL TUO CORPO E NON SMETTERE DI FARE QUELLO CHE TI PIACE: COME NUOTARE E FARE ALTRI SPORT. 99

66

ASCOLTA IL TUO CORPO: PIÙ LO CONOSCI E PIÙ SARAI IN GRADO DI CONTROLLARE I SUOI CAMBIAMENTI. 99

66

TROVA UN'ALTRA DONNA CON LA QUALE TI SENTI DI CONDIVIDERE LE TUE SENSAZIONI. PARLARE E CONDIVIDERE TI AIUTERÀ. 99

TUTTA LA VITA È PIENA DI ALTI E BASSI, PROPRIO COME LA MENOPAUSA.

PIÙ CONDIVIDIAMO I NOSTRI CONSIGLI SULLA MENOPAUSA, PIÙ SAREMO TUTTE MEGLIO PREPARATE AD AFFRONTARLA.

Quasi 1 donna su 5 dichiara di aver potuto accedere solo ad informazioni di tipo medico, cioè una fredda descrizione di sintomi. In effetti, se cerchi "menopausa" su Google, tutto quello che trovi è un'interminabile lista di sintomi.

Dov'è invece la reale esperienza della menopausa vissuta dalle donne?

Dove sono le loro emozioni, i loro consigli, i piccoli trucchi?

66

FAI LAVORARE I TUOI MUSCOLI PELVICI. NON ASPETTARE A INIZIARE QUESTI ESERCIZI PER RINFORZARLI.

pp

66

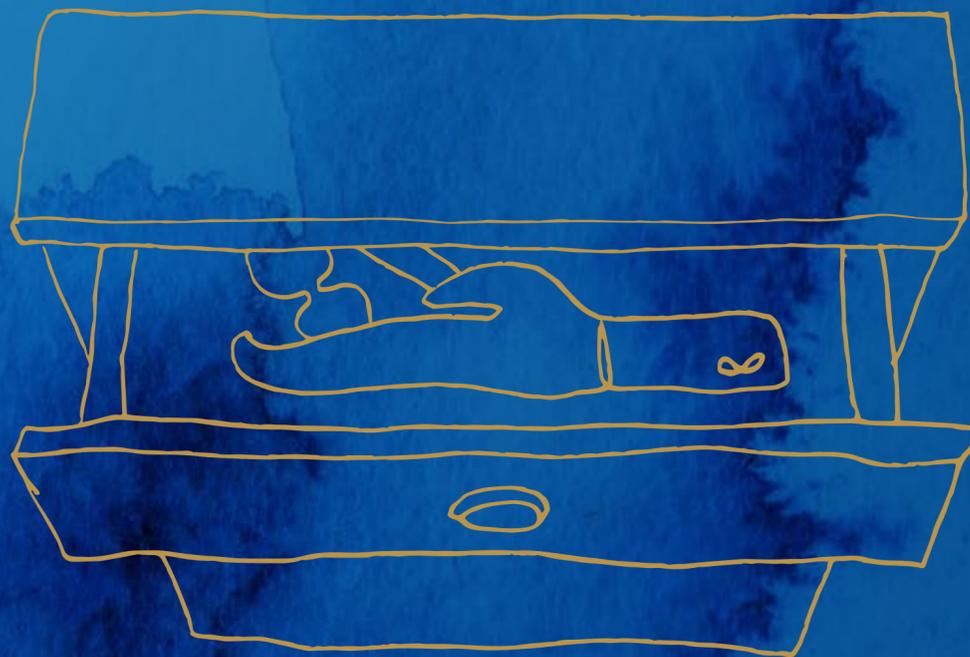
NON ROMPERE IL DIALOGO CON IL TUO PARTNER. CONDIVIDI CON LUI QUELLO CHE TI STA SUCCEDENDO E NON LASCIARE CHE IL SILENZIO CONDIZIONI LA VOSTRA RELAZIONE.

99

66

PENSO CHE OGGI LE DONNE DEBBANO SENTIRSI LIBERE DI PARLARE DI ORMONI, ORGASMO, SECCHENZA VAGINALE E ALTRI ARGOMENTI DI QUESTO TIPO.

99



66

CONCEDITI UN BEL RIPOSINO POMERIDIANO. TE LO SEI MERITATO.

99



LE DONNE CHE HANNO ATTRAVERSATO LA MENOPAUSA CONOSCONO UNA SERIE DI TRUCCHI E CONSIGLI PER AFFRONTARLA AL MEGLIO.

Ognuna di loro sarà felice di condividerli con te, devi solo chiedere.

*25 milioni è il numero
di donne che ogni anno
entrano in menopausa.*

SONO LORO LA
GRANDE RISERVA
DI CONOSCENZA,
CONSIGLI ED
ESPERIENZA.

QUASI UN **TERZO**
DELLE DONNE RITIENE
CHE LA MANCANZA
DI UN SUPPORTO
ADEGUATO ABBIAM
RESO PIÙ DIFFICILE
L'ATTRAVERSAMENTO
DELLA MENOPAUSA.
IL **17%** DICHIARA DI NON
AVER RICEVUTO ALCUN
GENERE DI AIUTO.

Ciò significa che troppo spesso non sappiamo domandare a una donna in menopausa "Come stai? Come te la stai cavando?" o che non siamo ancora in grado di creare spazi nei quali le donne si sentano incoraggiate a condividere quello che stanno vivendo. Rendere la menopausa una fase della vita meno mistificata e solitaria è un obiettivo che possiamo raggiungere. Basta fare alle donne le domande giuste e poi ascoltare le loro risposte.

Il nostro corpo cambia e anche il modo di parlare di menopausa dovrebbe cambiare.

Facciamo che sia

L' #ULTIMAMENOPAUSADASOLA



Una nota sul linguaggio

TECNICAMENTE, IL TERMINE MENOPAUSA INDICA IL MOMENTO IN CUI SONO PASSATI 12 MESI DALL'ULTIMO CICLO MESTRUALE.

Con "premenopausa" intendiamo invece la fase che conduce fino a questo punto. È il periodo in cui l'equilibrio ormonale di una donna comincia a cambiare e i primi sintomi si fanno sentire. Spesso il termine "menopausa" è usato come un'espressione in cui si includono tutti e due i momenti. E anche noi, nella redazione di questa guida, spesso ci siamo serviti del termine in questo modo per maggiore semplicità e chiarezza.

Note

Tutte le statistiche utilizzate in questa guida provengono da una ricerca condotta da TENA fra il 14 e il 21 marzo 2022 su un campione di 6.000 donne di Regno Unito, Brasile e Italia che erano in menopausa o che l'avevano già superata.

Un grande grazie a tutte coloro che hanno contribuito a questo studio.



Grazie...

... a coloro che hanno voluto condividere con noi le loro esperienze.



#ULTIMAMENOPAUSADASOLA

E sono me stessa