

## Difficoltà a usare i tamponi e dolore ai rapporti: segni di un medesimo problema

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 17 anni, ho avuto i miei primi rapporti con un dolore tremendo, per cui adesso ho paura. In più, non sono mai riuscita a usare i tamponi interni, perché provavo dolore a inserirli. Vuol dire che sono fatta male o che ho una malformazione? Perché non sono come le altre che riescono a far tutto senza problemi? Cosa c'è in me che non va?”.

Martina disperata, Varese

Cara Martina, non sei “fatta male”. Anzi, da ragazza intelligente hai collegato due eventi caratterizzati da dolore all'entrata vaginale che riconoscono cause comuni: ogni bravo ginecologo li può diagnosticare e curare bene.

La difficoltà a usare i tamponi interni e/o ad avere rapporti può essere dovuta a tre problemi:

1. la presenza di un imene (la membranella posta all'entrata della vagina che si rompe con il primo rapporto) fibroso, rigido, setto (ossia con una benderella che lo chiude centralmente, dividendo in due l'entrata vaginale) oppure cribroso (ossia fatto a rete: il sangue mestruale può uscire, ma il tampone o altro non può entrare);
2. una contrazione eccessiva del muscolo che chiude in basso il bacino (muscolo elevatore dell'ano) che restringe così l'entrata vaginale fino a rendere molto difficoltosa o impossibile anche l'entrata di un piccolo tampone;
3. la scarsa confidenza con il proprio apparato genitale e l'intimità.

Cerca una ginecologa gentile e competente che valuti le condizioni del tuo imene e del muscolo che circonda la vagina, e che ti insegni a usare bene il tampone. In condizioni normali, infatti il tampone interno può essere usato tranquillamente anche dalla ragazza vergine, ossia con imene ancora integro. In alternativa, puoi recarti in un consultorio familiare per adolescenti (che è anche gratuito, a parte un piccolo ticket), dove puoi chiedere alla dottoressa di spiegarti tutto.

La difficoltà ad usare il tampone non va comunque mai banalizzata: può infatti essere la spia di una contrazione eccessiva del muscolo elevatore che predice poi una maggiore difficoltà ad avere rapporti, con dolore (dispareunia) fin dalla prima volta. Dolore che può poi facilitare sia un'infezione dell'entrata vaginale, responsabile della temibile vestibolite vulvare/vestibolodinia provocata, sia della cistite, 24-72 ore dopo il rapporto.

Una terapia medica può essere necessaria se si fosse già instaurata un'infezione dell'entrata vaginale. E' poi essenziale che la ginecologa, o una brava fisioterapista, ti insegni a rilassare bene il muscolo, e potrai sia usare bene il tampone interno sia avere rapporti con gioia, senza più dolore.

---

Prevenire e curare - La fisioterapia anti dolore intimo

Per rilassare il muscolo che circonda l'entrata vaginale e la restringe, causando dolore ai rapporti (dispareunia), sono preziosi:

- lo stretching con massaggio del muscolo elevatore effettuato manualmente ("hands-on") dalla ginecologa, dalla fisioterapista o dall'ostetrica;
  - il biofeedback di rilassamento: una tecnica che, mediante una sonda inserita in vagina, aiuta ad apprendere il rilassamento corretto, eventualmente associata ad analgesia locale (TENS).
- 
-