

## Dopo un tumore al seno: come recuperare una felice intimità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 58 anni. Ho avuto un piccolo tumore al seno destro 6 anni fa, operato bene. Ho finito il tamoxifene. Single da anni, senza figli, ho iniziato una storia con un amico della giovinezza, ritrovato. Pensavo a un regalo della vita. Invece nel primo rapporto ho avuto un dolore tremendo. Lui ci è rimasto male. Io peggio. Cosa mi consiglia?».

Carla C. (Forlì)

Il dolore ai rapporti è frequente, dopo un tumore al seno e in menopausa, gentile signora. Può essere prevenuto e ben curato, con l'accurata diagnosi delle cause attive nella singola donna. La carenza di estrogeni e la riduzione del testosterone causano atrofia dei tessuti genitali e secchezza vaginale, molto fastidiosa. Più marcata se c'è stato un silenzio dei sensi per anni, perché manca lo stimolo mentale e neurovascolare che tiene parzialmente attiva la base fisiologica della lubrificazione: perché "la funzione crea l'organo", come ben dicevano i medici dell'antica Scuola Salernitana.

Il problema si complica con una componente "biomeccanica", quando i muscoli che circondano la vagina si contraggono e si accorciano, per la carenza di ormoni, restringendo l'entrata vaginale. Disturbo maggiore se la donna non ha avuto figli, o li ha avuti solo con taglio cesareo, o se fa eccessive contrazioni di adduttori, addominali bassi e muscoli del pavimento pelvico, con yoga o pilates. Le microabrasioni della mucosa vaginale, causate da rapporti in condizioni di secchezza, causano poi infiammazione e ulteriore dolore.

Per recuperare un'intimità felice, la strategia di cura efficace prevede di:

- 1) ridurre la componente biomeccanica, che causa più del 50% del dolore: con fisioterapia, esercizi di respirazione diaframmatica e diazepam vaginale, su prescrizione medica, per breve periodo;
- 2) migliorare la lubrificazione: ottimo l'ospemifene, quando la donna ha completato le cure con gli inibitori delle aromatasi o il tamoxifene. L'ospemifene non è un ormone e non diventa un ormone. Continua a proteggere la mammella ma, diversamente dal "cugino" tamoxifene, dà una buona lubrificazione vaginale;
- 3) ottimizzare il recupero funzionale dei tessuti genitali con ossigeno-terapia, associata ad acido ialuronico, oppure con laser, o staminali;
- 4) curare in parallelo l'infiammazione dell'entrata vaginale (vestibolite vulvare), se presente, e usare sempre un lubrificante vaginale protettivo. Utili i probiotici locali.

Con competenza clinica e appropriata personalizzazione della strategia di cura, potrà ben assaporare questo regalo della vita. Auguri!

«Mio figlio, 17 anni, frequenta una palestra di fanatici. Ha messo su tanti muscoli. Mi è venuto il sospetto che usi sostanze dopanti. Che rischi corre?».

(RM, Milano)

Fa bene a preoccuparsi. I rischi degli anabolizzanti nei giovani includono: danni alla fertilità, per soppressione del testosterone prodotto dai testicoli e impoverimento dello sperma; acne, caduta dei capelli e ingrossamento delle mammelle (ginecomastia); nel lungo termine, disfunzioni sessuali, rischi metabolici e cardiovascolari, fra cui ipertensione. Parli con chiarezza a suo figlio. Se il dubbio fosse confermato, vi consiglio di consultare un endocrinologo competente in medicina dello sport.

---

---