Dopo il parto, come ritrovare la sensibilità vaginale

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 31 anni e ho avuto un bambino splendido, che adesso ha 5 mesi. Purtroppo, un po' per il suo peso (3.800 grammi!) un po' perché il travaglio è stato lungo, ho avuto una forte distensione dei muscoli vaginali, con un po' di prolasso. Da due mesi abbiamo ripreso i rapporti, ma mio marito dice che non sente fisicamente più niente e io, a dire il vero, nemmeno! Cosa possiamo fare prima che questo problema ci divida?".
Antonella R. (Brescia)

Gentile Antonella, è possibile che un bambino grosso ("macrosoma") e un periodo espulsivo prolungato possano aver causato un'eccessiva distensione del muscolo che circonda la vagina ("elevatore dell'ano"). A volte questo si complica con una vera lacerazione delle fibre mediali del muscolo, e con una lesione dei tessuti connettivi che può predisporre al prolasso dell'utero e/o della parete vaginale anteriore ("cistocele") e/o posteriore ("rettocele"). Le conseguenze funzionali includono disturbi minzionali, fino all'incontinenza da sforzo, riduzione della sensibilità vaginale fino alla perdita delle sensazioni alla penetrazione, sia per la donna, sia per il partner, e, nei casi di lesioni più serie, che includano lo sfintere anale, anche incontinenza a gas e/o feci.
Per migliorare la sensibilità fisica è indispensabile recuperare un miglior tono del muscolo che circonda la vagina con appositi esercizi, che possiamo riassumere con il termine "riabilitazione uro-ginecologica". Questi esercizi, praticati insieme ad una fisioterapista, ad un'ostetrica o ad una ginecologa specializzate in questo campo, sono di grande aiuto dopo il parto per via vaginale, per:
1. ridare tono ai muscoli iperdistesi dal passaggio del piccolo;
2. ridare sensibilità alla vagina durante il rapporto;
3. ridurre il rischio di prolasso dell'utero e della parete vaginale;
4. prevenire l'incontinenza urinaria, specie da sforzo.

Ogni donna dovrebbe quindi farli dopo i primi 40 giorni dopo il parto, per riacquisire sensibilità vaginale per sé e per il partner. In Francia la possibilità di fare queste terapie è offerta gratuitamente dopo il parto in tutti gli ospedali, in Italia quest'attenzione doverosa manca, con poche eccezioni. E' invece indispensabile dedicare le giuste cure al recupero funzionale di questa parte del corpo, così trascurata e invece così preziosa per la salute della donna e per la felicità sessuale di entrambi!

Prevenire e curare – Da che cosa dipende la sensibilità vaginale

La capacità di "sentire" piacere nella penetrazione dipende da almeno quattro fattori:

- il tono basale del muscolo elevatore dell'ano: un muscolo troppo contratto causa dolore e rende

© 2013 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

difficile e dolorosa la penetrazione; un muscolo troppo lasso fa perdere sensibilità a entrambi;

- la capacità della donna di contrarre volontariamente e sensualmente i muscoli perivaginali durante la penetrazione, arte in cui sono maestre molte donne orientali;
- la capacità di erotizzare l'aggressività (sana) implicita nella penetrazione, con parallelo aumento del desiderio e dell'eccitazione mentale e fisica, fino all'orgasmo;
- il livello di estrogeni, essenziali per la lubrificazione, e del testosterone, necessario per l'orgasmo, ma anche per il tono dei muscoli perivaginali!

© 2013 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it