"Prima volta" senza traumi

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

"Cara dottoressa, aiuto! Mi risponda subito, la prego! Ho sedici anni. Dieci giorni fa ho avuto il mio primo rapporto che mi ha fatto un male cane. Non so nemmeno se siamo riusciti ad avere un rapporto completo: tanto era il dolore che ho urlato. In più, da allora ho bruciori pazzeschi e sono tutta arrossata e gonfia. Non posso dirlo a mia mamma, che mi ucciderebbe. Non proprio, ma me ne direbbe di tutte. Ho paura di essermi presa qualcosa di grave perché purtroppo non ho usato nessuna protezione! Non ho mai fatto una visita ginecologica e ho paura di andare dal medico. Cosa può essermi successo? Mi sono presa l'AIDS?! Mi aiuti la prego!!! Mi può dire velocemente per email che cura posso fare?".
Lucy@ (Orvieto)

Cara Lucy, una cura – prescritta al telefono o per email – per una persona mai visitata sarebbe un grave errore! La visita medica, nello specifico ginecologica, è essenziale per capire esattamente di quale problema si tratti e per prescriverti la terapia migliore. Oltre che a te, rispondo così alle tante altre ragazze che mi scrivono al giornale, e richiedono una terapia veloce, pensando che ormai si possa fare tutto… in modo virtuale, parlandosi sul web.
Rivolgiti subito a un ginecologo, meglio se donna, magari in un consultorio familiare. La dottoressa ti valuterà dal punto di vista medico generale e genitale. Oltre alla visita ginecologica, probabilmente ti farà un prelievo – non doloroso! – con un cotton fioc per un esame "a fresco" delle secrezioni vaginali. Questo serve per valutare subito, al microscopio ottico, una o due gocce di secrezione e diagnosticare l'eventuale presenza di germi così visibili. Oppure effettuerà un tampone vaginale: per confermare, mediante coltura delle secrezioni, se si tratti di un'infezione vaginale da Candida, che dà sintomi molto simili a quelli che tu lamenti o, nel dubbio, di altri germi.

Che cos'è la Candida?
Si tratta di un fungo, di cui esistono vari ceppi: Candida albicans, C. glabrata, C. tropicalis, C. parapsilosis e C. krusei. Il più frequente è la albicans. Questo germe è normalmente presente in vagina, in forma di spora: di solito è silente, finché non diventa aggressiva quando si trasforma nella forma attiva, l'ifa. La candida può anche essere trasmessa dal partner. Se la dottoressa conferma questo tipo di infezione, una terapia antimicotica per bocca (anche per il tuo ragazzo!) e locale, mediante crema o ovuli vaginali, può rapidamente risolvere i sintomi e i segni di infezione.

Una vaginite è l'unica causa di dolore e arrossamento al primo rapporto?
No, anzi. Ecco perché è importante la "diagnosi differenziale", ossia la valutazione obiettiva, da parte del medico, dei diversi fattori che possono concorrere a sintomi anche molto simili. La

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

ginecologa potrà dunque verificare con la visita altre cause di dolore intenso al primo rapporto: un'imene fibroso e rigido, per esempio. Oppure un'eccessiva contrazione del muscolo (chiamato "elevatore dell'ano") che circonda la vagina. Se lo spasmo muscolare si associa a una specifica paura o fobia della penetrazione, si parla allora di "vaginismo". E' un disturbo sessuale che va curato con apposita terapia farmacologica, riabilitativa e sessuologica. Se la contrazione del muscolo è modesta, automassaggi con un gel a base di aliamidi o olio di iperico, e stretching del muscolo elevatore possono aiutare a rilassarlo.

Quanto conta, nel dolore, la paura del rapporto?
Conta moltissimo. Il dolore può infatti essere legato a cause psicosessuali: paura del rapporto, appunto, e/o scarso desiderio e inadeguata eccitazione fisica, con modesta o assente lubrificazione. Quest'ultima scompare del tutto in caso di dolore. Ecco che allora la penetrazione può causare microabrasioni sulla mucosa che si trova all'inizio della vagina, a livello cioè del cosiddetto "vestibolo". Il ripetersi di queste microlesioni può scatenare un'infiammazione cronica, che può causare la temibile "vestibolite vulvare". Una sindrome caratterizzata da bruciore e rossore all'entrata della vagina e dolore ai rapporti. Ecco perché è indispensabile una diagnosi medica ben fatta delle diverse cause di dolore, che possono interagire tra loro e che, non curate, possono cronicizzarlo.

C'è rischio di AIDS al primo rapporto?
Questo è possibile solo se il ragazzo è sieropositivo. Dai sintomi che descrivi, è molto più probabile che tu abbia contratto, come ti dicevo, un'infezione da Candida, infinitamente meno grave, anche se provoca sintomi molto fastidiosi. Sintomi che vanno diagnosticati e trattati, comunque, per evitare la loro cronicizzazione.
In sintesi, cara Lucy: prendi subito un appuntamento dalla ginecologa. Cerca una persona sensibile, parlando prima con qualche amica che ci sia già stata. Dille subito che hai paura della visita e che per favore ti spieghi prima tutto quello che farà. Che hai avuto molto dolore la prima volta, che forse il rapporto non è stato completo e che pensi di essere ancora vergine (e quindi l'imene potrebbe essere ancora integro). Dille che hai bruciore, e vorresti sapere di che cosa si tratti. E che desidereresti un contraccettivo ormonale, per esempio la pillola o il cerotto, o, in futuro, l'anello vaginale, ma vorresti saperne di più. Se la dottoressa non soddisfa le tue aspettative (può succedere), non ti arrendere e cercane un'altra. La tua salute e la tua serenità sono preziose e meritano tutta la tua attenzione. Soprattutto in un momento così delicato quale è l'inizio della vita sessuale. Ciao!

Approfondimento – Il "doppio olandese" ("double dutch")
No, non è un superalcolico, né un cocktail, e nemmeno uno sport (omonimo, che pure esiste). Bensì un sistema di contraccezione e autoprotezione "blindato", che dà cioè la massima sicurezza a uomini e donne, specie giovani e giovanissimi. Il doppio olandese prevede l'usare sistematico, ossia costante, del profilattico, per lui, e della contraccezione ormonale, per lei. Ciascuno

assumendosi quindi la responsabilità di proteggersi e proteggere l'altro/a sia nei confronti di concepimenti indesiderati, sia di malattie sessualmente trasmesse. Il suo nome nasce dalla lungimirante campagna educazionale nazionale nei confronti degli adolescenti, portata avanti in Olanda dal Ministero della salute agli inizi degli anni Novanta, con una forte presenza sui media. Il risultato è stato molto soddisfacente: rispetto agli anni precedenti e alla stessa media europea, si è avuta una drastica riduzione tra i giovani sia delle malattie sessualmente trasmesse, sia delle gravidanze indesiderate, nonostante l'età d'inizio e la frequenza di rapporti siano tipici dei Paesi sessualmente più disinibiti.
Morale: far l'amore in piena sicurezza si può, fin dalla prima volta, purché ciascuno, ragazzo e ragazza, provveda per sé... e per la sua metà.

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it