

Quando il ciclo si fa critico

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mia figlia, 12 anni, si è appena sviluppata. Tutto bene. Il problema però, ora che per l'estate andremo al mare dove abbiamo una casa, è la protezione durante le mestruazioni. Mia figlia è alta, magra e si sente impacciaticissima all'idea di usare gli assorbenti esterni. Purtroppo non riesce a usare la protezione interna: il tampone le fa male e non riesce a inserirlo. L'ho accompagnata da una ginecologa che però ha detto che “è troppo stretta”: «Vorrà dire che userai la protezione esterna come fanno tantissime altre ragazze come te...». Il risultato di queste parole è stato molto negativo. Adesso mia figlia ha un doppio problema: pensa di non essere normale (cosa vuol dire “troppo stretta?”) e non vuole più venire al mare. Sono molto dispiaciuta e preoccupata, anche per un dubbio che mi è venuto: non è che questa difficoltà potrebbe essere una spia di possibili problemi sessuali futuri? Non vorrei traumatizzare ulteriormente mia figlia con visite inutili e qualche altra frase infelice. Nello stesso tempo non vorrei trascurare indizi importanti. Non so come aiutarla. Ha qualche suggerimento?”.

D.I.R. (Siena)

Sì, gentile e attenta signora, la sua intuizione è giusta. Le mamme, a volte, vedono più in là dei medici... La difficoltà a usare i tamponi interni, a torto liquidata come irrilevante, con un'espressione oltretutto inappropriata, può essere la spia di future difficoltà anche nella vita sessuale. Oltre a essere un fattore limitante per un'estate felice e, più in generale, per tutte le attività che devono essere evitate quando una ragazza usa una protezione esterna, specie se il flusso è abbondante. In positivo, sì, la soluzione esiste, ed è semplice.

Quali sono i fattori fisici che possono rendere difficile l'uso della protezione interna?

Sono due i fattori anatomici più frequenti che possono rendere difficile l'inserimento del tampone interno e che sono stati riassunti (senza spiegarli) in quell'espressione infelice – “è troppo stretta”. Il primo fattore che riduce l'entrata vaginale, e che è piuttosto raro, consiste in un imene più spesso e fibroso. Per la diagnosi è sufficiente una visita delicata. Il secondo fattore che riduce l'entrata vaginale, e che è invece molto più frequente di quanto si pensi, consiste in una “iperattività” del muscolo “elevatore dell'ano”, che chiude in basso il bacino.

Che cosa succede quando il muscolo elevatore è contratto?

Presto detto: questo muscolo circonda la vagina, ma anche l'uretra (il canalino da cui esce l'urina) e l'ano. Ha normalmente un suo “tono”, ossia una sua attività basale caratterizzata da piccole contrazioni involontarie: questo gli consente di svolgere in modo ottimale la sua funzione di supporto di tutti i visceri che si trovano nel piccolo bacino e, in parte, nell'addome. In condizioni normali, questa attività scompare quando la donna “spinge”, per andare di corpo o urinare. Quando c'è una eccessiva attività di questo muscolo, la frequenza e l'intensità delle

contrazioni basali involontarie è invece più marcata.

Qual è il punto? Ogni muscolo, quando è contratto, si accorcia. Per la sua specifica posizione, il muscolo elevatore, contraendosi, lavora come una porta che si chiude, restringendo quindi le tre strutture che circonda e sostiene. Questo riduce (reversibilmente!) il diametro di tre organi vicini, fondamentali per la salute della donna: la vagina, e questo causa dolore ai rapporti; l'ano, e questo provoca una stitichezza di tipo "ostruttivo", perché contraendosi il muscolo crea una sorta di barriera meccanica che ostacola la defecazione; e l'uretra. Quest'ultima interazione può associarsi a iperattività della parete vescicale, con urgenza minzionale, e cistiti che compaiono dopo il rapporto sessuale. E' questa contrazione che, in particolare, può dare la sensazione di una minore apertura dell'entrata vaginale: ecco perché la difficoltà a usare i tamponi può indicare un maggior rischio di avere poi difficoltà alla penetrazione, come lei giustamente ha intuito.

Che legame c'è tra contrazione del muscolo elevatore e dolore ai rapporti?

Questa contrazione causa un disturbo chiamato "vaginismo" e un sintomo, il dolore ai rapporti, che in termine medico viene definito come "dispareunia". L'iperattività del muscolo elevatore, restringendo l'entrata vaginale, favorisce le microabrasioni in caso di rapporto sessuale. E questo può predisporre alla temibile vestibolite vulvare, un'inflammazione cronica dell'entrata vaginale.

In positivo, il riconoscere precocemente questa contrazione ha un ruolo preventivo fondamentale. Insegnando alla giovane donna a rilassare volontariamente questo muscolo possiamo innanzitutto consentirle una protezione mestruale adeguata e flessibile, a seconda delle esigenze personali o di vita. Soprattutto, possiamo prevenire le conseguenze a lungo termine di questo ipertono su diversi fronti: urologico, proctologico e ginecologico. Per questo la ringrazio di questa domanda attenta e affettuosa, che offrirà una riflessione utile a tante altre mamme con figlie appena adolescenti, e questa stessa difficoltà, sul far dell'estate.

Approfondimento – Come rilassare il muscolo contratto?

- Innanzitutto, bisogna diagnosticare perché il muscolo sia più contratto che di norma. Le cause possono essere psichiche, legate a una paura spesso inconscia della penetrazione, anche del tampone, o biologiche, per una neurodystonia, ossia un eccessivo tono muscolare che interessa primariamente questo muscolo. Spesso più fattori concorrono all'ipertono.

- Per la diagnosi, è opportuno rivolgersi a ginecologi con competenza sia sessuologica, sia sulle patologie legate ai muscoli del pavimento pelvico. Con professionisti adeguati, un piccolo segnale di attenzione, come l'impossibilità a usare i tamponi vaginali, può essere compreso e corretto.

- Il medico esperto in questo settore, o una fisioterapista competente sulla riabilitazione del pavimento pelvico, possono, poi, in poche sedute, aiutare la ragazza a comprendere che questo muscolo può essere contratto e rilassato volontariamente, rispettando perfettamente l'integrità dell'imene. Ridando così a ogni adolescente la possibilità di vivere senza limitazioni periodiche, sentendosi, a ragione, del tutto normale. E felice di essere diventata donna.