La ricerca della vagina perfetta

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

"Ho 40 anni, separata, due bambini, primo parto lungo e difficile per cui mi hanno fatto anche la ventosa. Il mio ultimo partner mi ha detto che la vagina delle donne che non hanno partorito è molto più bella… e se ne è andato. Su Internet ho visto che ci sono molti interventi per rendere la vagina più giovane. Lei quale consiglia? E' possibile riavere una vagina perfetta, come una ragazza?".
Federica C., Roma

Gentile Federica, un uomo che se ne va perché la vagina di una ragazza giovane e senza figli è più bella, è meglio perderlo che trovarlo, per la brutalità dell'affermazione e per la miseria umana che mostra. Una donna è molto di più di una vagina, più o meno elastica, "da usare", non crede?
Il sogno della vagina perfetta da ventenne è meglio lasciarlo perdere: possiamo certamente migliorare il tono dei tessuti, ma il mito della perfezione è molto rischioso perché espone alla seduzione di false promesse (Internet ne è zeppa) e di interventi anche dannosi.
Sia l'American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), sia la Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada (SOGC) – due autorità mondiali in campo ginecologico – hanno espresso serie preoccupazioni per i rischi di interventi cosmetici vaginali, senza basi scientifiche, che proliferano su Internet. Diffidano dall'inseguire termini solo commerciali, e non medici, come "ringiovanimento vaginale", "clitoral resurfacing", ringiovanimento clitorideo, rischiando di provocare dolori clitoridei cronici poi difficilissimi da trattare, o "potenziamento del punto-G" (G-spot enhancement), che vanno considerati come "marketing terms only" (cito testualmente).
Punto essenziale: lei ha qualche disturbo o si è preoccupata dopo la affermazione del suo ex? Attenzione: la sensibilità vaginale dipende dal tono dei muscoli che la circondano. Questi, se a causa dei parti hanno perso un po' di tono e una parte delle fibre più vicine alla vagina, vanno "riallenati" con fisioterapia che può fare un centro di riabilitazione uro-ginecologica negli ospedali e nei centri universitari di livello, o privatamente. La chirurgia può essere indicata se è presente un prolasso della parete vaginale anteriore (cistocele) con disturbi minzionali, della parete posteriore della vagina (rettocele) con difficoltà alla defecazione, o un prolasso dell'utero, di vario grado.
Migliorarsi, anche a livello intimo, è giustissimo, ma con aspettative concrete, e con risultati reali e senza danni!

Prevenire e curare – Riallenare la sensibilità vaginale

- Dopo un ciclo intensivo di riabilitazione uroginecologica, la fisioterapia va ripetuta a casa quotidianamente, con esercizi di Kegel. Attenzione: la fase di rilassamento deve essere di durata

© 2016 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

doppia rispetto a quella di contrazione: per esempio, può contare fino a 10 quando rilassa e fino a 5 quando contrae.

- Per mantenere i benefici ottenuti sono ottime le sonde "fai da te", a casa, consigliate dalla ginecologa, dall'ostetrica o dalla fisioterapista che fa la riabilitazione.
- Diventare più consapevoli di questi muscoli, e della possibilità di contrarli in modo ritmico e sensuale durante il rapporto, aumenta la sensibilità e il piacere di entrambi i partner. Soprattutto quando c'è una relazione di qualità, dove sentimenti ed emozioni rendono unico il far l'amore.

© 2016 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it