

Dolore, bruciore e cistiti dopo il rapporto: un problema che si può evitare

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

«Matematico: entro 48 ore dal rapporto mi viene la cistite. Ogni tanto l'avevo anche da ragazza. Adesso ho dolore e bruciore, se solo provo ad avere un rapporto. Ho preso un sacco di antibiotici, ormai non funzionano più. Cosa posso fare per uscire da questo inferno?». Anna S. (Roma)

Gentile Anna, bisogna andare oltre l'equazione "cistite uguale antibiotici". Il fattore scatenante della cistite è l'Escherichia Coli Uropatogeno (UPEC), che la causa nell'85-90% dei casi. Commensale innocuo nell'intestino, diventa feroce se trasloca in vescica, infettandola. Lì si nasconde dentro le cellule dell'urotelio, la mucosa che riveste la parte interna della vescica, dove si moltiplica, formando i "biofilm patogeni endocellulari": causano un'inflammatione persistente e insidiosa; e scatenano la cistite acuta quando sono attivati, anche dal trauma biomeccanico del rapporto.

«Trauma?!», dirà lei. Sì, se il rapporto avviene con scarsa o assente lubrificazione, perché si ha paura del dolore e/o della cistite; e se è troppo contratto il muscolo elevatore dell'ano, che circonda la vagina, l'uretra (il canalino da cui esce l'urina) e appunto l'ano. Questo può succedere fin dai primi rapporti, perché si è provato tanto dolore per scarso desiderio, per minima eccitazione e lubrificazione, perché non si era pronte e ci si è sentite un po' forzate. E' la causa biomeccanica della cistite dopo i rapporti, che da sola può pesare più del 50%. Una visita ginecologica ben fatta conferma la diagnosi.

Per ridurre le cistiti, bisogna imparare a rilassare la muscolatura con fisioterapia ed esercizi di respirazione con il diaframma. Se indicato, con un aiuto farmacologico temporaneo, super efficace, su prescrizione medica: il diazepam, messo in vagina alla sera, tre-quattro ore prima del rapporto, in crema o compressa, aiuta a rilassare la muscolatura. Va curata la disbiosi, ossia l'alterazione del microbiota intestinale devastato dagli antibiotici, con probiotici ben scelti, e ripensata l'alimentazione (via dolci e lieviti). Attenzione alla candida furiosa, selezionata dagli antibiotici, che attacca la vagina, causando infiammazione all'entrata e dolore ai rapporti. Bene il destro mannosio per ridurre l'aggressività dell'E. coli.

Per ridurre l'inflammatione, che è un microincendio biologico pericoloso quando è recidivante o cronico, servono competenza, attenzione clinica ai molti fattori in gioco e una terapia articolata. Per lasciar sfiammare i tessuti è poi opportuno avere una pausa senza penetrazione, con quel "sesso esterno" (outer sex) che oggi è in gran ritorno. Auguri di cuore.

Pillole di salute

«La prostatite può causare o peggiorare l'eiaculazione precoce?».

RT (Trento)

Sì, perché l'infiammazione della prostata è una "spina irritativa" che accelera il riflesso eiaculatorio. Per tornare a tempi più soddisfacenti bisogna sfiammare la prostata agendo sui fattori predisponenti: correggere la stitichezza, se presente; e la disbiosi intestinale causata dagli antibiotici, con prebiotici e probiotici. Utili gli antinfiammatori naturali come l'acido alfa-lipoico. Gli antibiotici vanno usati solo se è dimostrata un'infezione batterica.
