

Dolore ai rapporti: perché il corpo ti delude

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sono rimasta single per diversi anni. Dopo tanta solitudine, mi sono innamorata a 68 anni. Pensavo di sognare. Invece la prima volta ho avuto un dolore atroce e ho perso sangue. "Sei tornata vergine", ha detto lui. Perché il mio corpo mi ha tradita così? Abbiamo riprovato, ma niente, solo un muro di dolore. Eppure avevo tanto desiderio e tanta eccitazione. Ma lì zero. Lui si è spaventato. Mi ha lasciata dicendo: "E' chiaro che tra noi non funziona, non c'è chimica". Invece secondo me la chimica c'era, eccome. Perché il mio corpo mi ha delusa così?».

Disperata

Intuisco il dolore, la delusione, l'umiliazione. Lo sconcerto anche, perché nel pensiero comune se c'è desiderio "tutto poi viene facile". Il che non è affatto vero, nelle donne ancor meno che negli uomini, quando il problema è il dolore sessuale.

Le donne soffrono molto di più di dolore durante i rapporti, 10-15 volte più degli uomini, sia all'inizio della penetrazione, sia in profondità, per precise e specifiche cause biologiche. Cause troppo spesso non diagnosticate perché purtroppo persiste una lettura prevalentemente "psicologica" dei problemi sessuali femminili, e "biologica" di quelli maschili, con una polarizzazione che fa torto all'intreccio di corpo e psiche in entrambi i sessi.

Nello specifico, sì, succede spesso, soprattutto dopo la menopausa, che il desiderio e l'eccitazione mentale non rendano affatto facile né piacevole il rapporto, soprattutto se ci sono stati anni di silenzio del corpo, ancor più dopo una menopausa non curata.

«Cosa mi è successo?», mi chiede. La carenza di ormoni dopo la menopausa causa la cosiddetta "sindrome genito-urinaria della menopausa", con sintomi sessuali, fra cui secchezza vaginale e dolore sessuale, come è successo a lei, oltre alla perdita di desiderio, più frequente nella coppia stabile; sintomi urinari, fra cui cistiti e incontinenza; e atrofia genitale, ossia invecchiamento accelerato dei tessuti. I muscoli che chiudono in basso il bacino invecchiano e si retraggono, restringendo l'entrata vaginale, sino a rendere la penetrazione dolorosa o impossibile, come le è successo, ancor più se non si sono avuti figli per via vaginale o solo con parti cesarei, contribuendo alla causa "biomeccanica" del dolore. La carenza di ormoni rende sempre più sottile la mucosa e i tessuti sottostanti, che si lacerano facilmente se si tenta la penetrazione: ecco la perdita di sangue che può essere anche molto abbondante. Se si insiste con i tentativi, ecco la cistite emorragica.

Riparlo del problema perché sono migliaia, anche in Italia, le donne con vite devastate da un dolore sessuale curabilissimo se solo si facesse una diagnosi corretta e tempestiva delle cause fisiche del dolore: altro che medicina di genere! Cerchi una ginecologa e una fisioterapista o un'ostetrica attenta a questi aspetti, perché la terapia è davvero semplice: ridare al corpo gli ormoni perduti, almeno a livello locale, vaginale e vulvare, con gli estrogeni o il prasterone, e con l'amico testosterone; rilassare i muscoli contratti con opportuna fisioterapia e, se indicato, l'uso del diazepam vaginale per facilitare il rilassamento, per qualche settimana, sempre su

prescrizione medica (off-label); usare dei dilatatori medici gradualmente, per ridurre l'ansia anticipatoria e ridare sicurezza sull'abitabilità vaginale, senza più dolore. Non si scoraggi, cerchi un aiuto competente! E il suo corpo le tornerà molto amico.

Pillole di salute

«L'eiaculazione precoce può essere causata da una prostatite?».

R.T. (Vercelli)

Sì. L'infiammazione della prostata, spesso causata da batteri di provenienza intestinale, come l'Escherichia coli, accelera il riflesso eiaculatorio, anche in uomini che prima avevano un perfetto controllo del tempo ottimale per l'eiaculazione e l'orgasmo.

«La ruggine sessuale non colpisce solo le donne, cara dottoressa! Io, sempre pimpante e sessualmente molto attiva, anche a 60 anni, mi sono innamorata di un vedovo che, dice lui, non aveva più rapporti da quando è mancata sua moglie, 6 anni fa. Zeroo! Cilecca completa. Lui umiliato, io imbarazzata. E' un uomo sensibile, gentile, pieno di attenzioni. E' diverso dalle storie che ho avuto.

Però 'sto zero assoluto mi preoccupa. Gli ridò un'altra chance o lascio perdere?».

Ohi ohi, se la mette giù così, non vedo molte chance di successo. Con una donna bella, "pimpante e sessualmente molto attiva", l'ansia da prestazione vola anche per uomini con una regolare vita sessuale. Se poi c'è stato anche un lungo silenzio dei sensi, l'emozione e l'ansia possono paralizzare l'erezione, ancor più se lui è innamorato. L'aut-aut, in questi casi, è ancora più distruttivo. Se per lei è un'avventura, lasci stare. Se la relazione merita, ci vorranno tempo e pazienza, e per lui una terapia medica, molto ben fatta, per aiutare l'erezione e ridurre l'ansia, fino a trovare la giusta sintonia.
