

Dopo un intervento di colpoplastica: come migliorare l'abitabilità vaginale

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«L'ho rifatta come nuova, mi ha detto il chirurgo tutto soddisfatto. Mi aveva operato di una plastica vaginale per un prolasso della vagina e del retto. Sono stata tanto contenta. Purtroppo quando ho provato a riprendere i rapporti con mio marito ha avuto un male tremendo. Sono così nuova che lui proprio non riesce a entrare! E adesso cosa facciamo? A 58 anni vorrei ancora essere felice!».

Rosalba C.

Giustissimo voler essere ancora felice! Bisogna tuttavia risolvere il problema concreto che lei descrive. A volte l'intervento di colpoplastica, effettuato per correggere il cistorettocele, ossia il prolasso di vescica e retto, può restringere un po' la vagina, riducendone l'abitabilità e dando anche la sensazione di una vera e propria chiusura all'entrata, e a volte persino di un accorciamento. Si tratta di una difficoltà in genere risolvibile.

La causa è soprattutto biologica, ed è relativa a due fattori: da un lato, il tipo di intervento e a quanto abbia fisicamente ristretto l'entrata vaginale; dall'altro, l'effetto della carenza di ormoni sessuali, che riduce drasticamente l'elasticità dei tessuti genitali e della vagina in particolare, se non viene fatta un'appropriata terapia ormonale, almeno locale. Il dolore e la paura possono poi indurre anche un blocco riflesso del desiderio e dell'eccitazione, riducendo la lubrificazione e la sensibilità erotica, e possono fare contrarre difensivamente i muscoli che circondano la vagina, complicando il quadro anche con una componente sia muscolare, sia psicologica.

Per recuperare l'elasticità in entrata e in lunghezza, e migliorare la sensibilità, le suggerirei di parlare con il suo ginecologo per valutare l'opportunità di:

- 1) migliorare l'elasticità e la sofficietà della mucosa vaginale e dei muscoli con una terapia ormonale locale (estrogeni o prasterone, e testosterone in crema). Questi ormoni migliorano la salute della mucosa vaginale e aumentano gli amici lattobacilli; favoriscono la vascolarizzazione vaginale, essenziale per la lubrificazione; e ricreano il profumo di donna che altrimenti, senza ormoni, si perde;
- 2) fare automassaggi vaginali con lo stretching, per distendere il muscolo, e ammorbidire e allargare l'entrata vaginale; oppure fare un ciclo di fisioterapia (stretching, bio-feedback) per recuperare la capacità del muscolo elevatore dell'ano, che circonda la vagina, di accogliere e di partecipare attivamente al rapporto;
- 3) usare i dilatatori vaginali progressivi (sono un presidio sanitario).

La sinergia fra ormoni, riabilitazione muscolare/stretching ed eventualmente dilatatori vaginali può ridare alla vagina una buona elasticità, salvaguardando i benefici dell'intervento. Di tutto questo parli con il suo ginecologo, così da ritrovare una piena soddisfazione, anche nell'intimità.

Pillole di salute

«Mia moglie ha recuperato una magnifica sensibilità genitale grazie alle terapie ormonali che si è fatta prescrivere dopo aver ascoltato tutti i suoi video sulla menopausa. E' felicissima. Anch'io ho un po' perso la sensibilità al glande. Ha qualche pomata magica da consigliare anche a me?».

Alberto F.

Per prima cosa bisogna comprendere perché ha perso la sensibilità al glande. Questo disturbo è espressione di una sofferenza delle terminazioni nervose genitali? E' diabetico? In caso affermativo, quanto e con che cosa è controllata la glicemia? Il monitoraggio periodico della prostata e dei genitali interni ed esterni è indispensabile per monitorare la salute complessiva dell'apparato genitale e suggerire eventuali terapie specifiche, da valutare con l'andrologo-urologo curante.

«E' possibile che il cerotto per la terapia ormonale mi abbia fatta aumentare di peso? Sto attenta a quello che mangio, faccio palestra, eppure in tre mesi ho messo su 5 chili. Aiuto!».

Erica F.

Riprendere un buon livello di estrogeni e progesterone aiuta in genere a recuperare il peso forma, e quindi a ridurre il peso. Se aumenta di peso, nonostante l'attività fisica e la dieta, il primo consiglio è dosare gli ormoni tiroidei (FT3, FT4, TSH). Anche un lieve ipotiroidismo può causare un aumento di peso, a torto attribuito alla terapia ormonale. Ne parli con l'endocrinologo.
