

Dolore ai rapporti dopo plastica vaginale

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho avuto due parti molto difficili con tante lacerazioni. Dopo la menopausa ho cominciato a soffrire di incontinenza e si è abbassata la vagina, con un po' di prolasso. Ora ho 60 anni. Ho fatto l'intervento di plastica vaginale, l'incontinenza va un po' meglio, ma non riesco più ad avere rapporti per il dolore. Non vorrei però operarmi ancora. Non ho mai fatto la terapia ormonale di cui lei parla tanto bene. Pensa che mi potrebbe aiutare? Ha qualche consiglio?».

Emanuela T.

L'intervento di colpoplastica, per correggere il prolasso della vescica (cistocele), può avere "ristretto" e irrigidito un po' la vagina, dando quindi anche la sensazione di un accorciamento. Questo problema è più marcato dopo la menopausa, quando i tessuti connettivi sono meno elastici, in assenza di terapia ormonale sostitutiva, almeno locale. Il problema è risolvibile con cure mediche se si affrontano i diversi aspetti che possono aver contribuito al problema.

Per recuperare l'elasticità in entrata e in lunghezza, migliorare l'abitabilità vaginale e la sensibilità, le suggerirei di rivolgersi a un ginecologo o una ginecologa aperti alla terapia ormonale sostitutiva, almeno locale, vaginale e vulvare. Su prescrizione medica, in assenza di controindicazioni, è possibile migliorare nettamente la situazione con un'applicazione serale in vagina, tutte le sere, di ovuli di estriolo oppure di prasterone. In alternativa, aiuta anche l'applicazione di estradiolo, altro estrogeno bioidentico, in vagina, due volte la settimana.

E' molto utile anche la pomata con il testosterone in preparazione galenica (in farmacia su prescrizione medica non ripetibile), da applicare con il dito all'entrata vaginale, sulla parete vaginale anteriore, con leggero massaggio, per aiutare anche uretra e vescica, così da ridurre l'incontinenza, e sulla vulva.

La terapia ormonale con estrogeni e testosterone, anche solo locale, aiuta a migliorare la salute (trofismo) della mucosa della vagina e della vulva; ripristina l'ecosistema vaginale e vulvare, con i lattobacilli, in eubiosi, preziosi anche per attivare i precursori dei feromoni, che ridanno il profumo (e il gusto) di donna alle secrezioni genitali; migliora la vascolarizzazione vaginale, essenziale per la lubrificazione e la congestione tipica della eccitazione genitale.

La fisioterapia, finalizzata a rilassare i muscoli del pavimento pelvico, spesso contratti a causa del dolore, e retratti per la menopausa non curata, migliora ulteriormente l'abitabilità vaginale. Gli automassaggi vaginali, con stretching, potenziano i benefici della fisioterapia, con un aiuto semplice che la donna si fa da sola, a casa, senza costi aggiuntivi, con l'obiettivo di imparare a distendere il muscolo elevatore dell'ano contratto e ammorbidire/allargare l'entrata vaginale. Se poi l'entrata vaginale è obiettivamente ristretta, sono utili i dilatatori vaginali progressivi (sono un presidio sanitario).

La sinergia tra ormoni, riabilitazione muscolare/stretching e dilatatori vaginali può ridare alla vagina una buona elasticità, salvaguardando i benefici dell'intervento nei confronti di cistocele e incontinenza. Di tutto questo parli con il suo ginecologo, per scegliere la strategia terapeutica

migliore che l'aiuti a ritrovare serenità e soddisfazione, anche nella sua vita sessuale.

Pillole di salute

«Ho sempre sofferto di ansia da prestazione, con eiaculazione precoce. Ora, a 48 anni, anche l'erezione non tiene più. Colpa dell'ansia e dello stress, o di cos'altro?».

Giorgio G.

L'ansia da prestazione è una grande nemica della sessualità, in uomini e donne. Se non trattata adeguatamente, tende a minare nel tempo anche altri aspetti della vita sessuale, come sta succedendo a lei. E' tuttavia indispensabile una diagnosi accurata di altri possibili fattori biologici che possano contribuire al problema attuale, fra cui problemi ormonali, con ridotta produzione di testosterone, ma anche di ormoni tiroidei; fattori vascolari, come l'ipertensione; metabolici, inclusi diabete e ipercolesterolemia. Migliori stili di vita e attività fisica aerobica quotidiana all'aperto, anche una camminata veloce di 30 minuti al mattino, per andare al lavoro, sono i primi ansiolitici naturali ed efficaci, capaci di ridurre molti dei cofattori che le ho indicato. L'andrologo-endocrinologo è poi lo specialista di riferimento per la diagnosi e una terapia farmacologica appropriata.

«L'eccesso di social può rendere impotenti?».

T.R. (email)

Non di per sé. Semmai l'eccesso di vita virtuale sui social indica una difficoltà sostanziale di stabilire relazioni soddisfacenti nella vita reale. La difficoltà progressiva dell'erezione è allora la spia di un problema più sostanziale, medico e psicologico, da diagnosticare con attenzione e curare in modo integrato.
