

## Dolore e cistite dopo rapporto a settant'anni

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Cara Professoressa, Le scrivo perché mi vergogno a parlare con il mio medico. Alla mia età - ho settant'anni, mi dicono ben portati- ho conosciuto un vedovo di 73 anni. Anche io ero sola da tanto tempo. Ci siamo innamorati come due ragazzi. Io non pensavo più che mi potesse succedere una cosa così rara, lui nemmeno. Mi vede bella, mi fa un sacco di complimenti. Ieri mi ha mandato un mazzo di narcisi e tulipani, e sul biglietto mi ha scritto: "Alla mia primavera!" anche se da noi è pieno inverno e soffia la bora! Non rida se le dico che mi fa sentire una ragazza, con le stesse emozioni, lo stesso batticuore quando telefona, o se ritarda un po' ad un appuntamento. Era tutto così bello che sono rimasta di pietra quando al primo rapporto ho provato un dolore tremendo e dopo due giorni una cistite con sangue! Il mio medico (al quale non ho detto la vera ragione, perché ho pudore di dirgli che ho rapporti alla mia età) mi ha dato gli antibiotici. Purtroppo la cistite è tornata tutte e tre le volte in cui abbiamo riprovato. Adesso sono proprio avvilita. Non posso prendere sempre gli antibiotici e neanche lui vuole che io stia così male. Cosa posso fare per non perdere questo raggio di sole che la vita mi ha dato?".

Nerina S. (Trieste)

Cara, tenera signora Nerina! E' proprio vero che l'amore ci rende poeti. La sua bella lettera mi ha commossa! Le dico subito che è possibile curare bene e radicalmente il suo problema, con un po' di pazienza. Giusto il tempo per ridare ai tessuti la necessaria elasticità e vascolarizzazione. Parli però con serenità con il suo medico di famiglia: è il nostro migliore alleato per invecchiare bene, in piena salute. Oppure, se si sente più a proprio agio, si rivolga ad una ginecologa che sia attenta ai problemi delle donne dopo la menopausa. Potrà così affrontare alla radice il problema del dolore e della cistite, agendo sui fattori che predispongono alle recidive. Eviterà così, giustamente, sia il ripetersi dell'infezione, sia di ricorrere a troppi antibiotici, perché poi il nostro corpo ci presenta il conto, soprattutto sul fronte dell'intestino.

Che cosa succede all'apparato genitale, con l'invecchiamento?

Senza ormoni e senza rapporti, dopo la menopausa tutto l'apparato genitale della donna va incontro ad un processo di graduale involuzione, fino ad una vera e propria atrofia. Le grandi labbra perdono il loro turgore, le piccole labbra si assottigliano fin quasi a scomparire, i peli pubici si imbiancano, si assottigliano, si riducono di numero. La mucosa della vagina diventa sottile, fragile e pallida, l'entrata vaginale si restringe. I vasi sanguigni, che si congestionano nell'eccitazione, si riducono di numero. Utero e ovaie si riducono di dimensioni. Anche la mucosa dell'uretra - il canalino che porta l'urina dalla vescica all'esterno - si assottiglia. Si riduce il tessuto che la circonda, ricco di vasi sanguigni, di collagene, di elastina e di mucopolisaccaridi, che costituiscono una sorta di manicotto "ammortizzatore" nei confronti del trauma potenziale dovuto al rapporto. Questo processo varia molto da donna a donna, sia per fattori genetici, sia legati allo stile di vita. Procedo però impercettibilmente, finché un rapporto non fa sentire con

dolore quanto, con il passare degli anni, tutto il corpo sia cambiato nel silenzio dei sensi.

Che cosa succede quando si riprendono i rapporti, dopo tanti anni di astinenza?

Senza ormoni, aumentano la secchezza vaginale e dei genitali esterni ("vulvare"). Al momento del rapporto, la mucosa, sottile e fragile, va incontro a microabrasioni, dando la sensazione di avere dei veri e propri "taglietti" lì. Questo provoca quel dolore, anche molto intenso, che lei ha avvertito all'inizio della penetrazione. Purtroppo il dolore blocca anche la congestione dei vasi sanguigni che circondano la vagina e l'uretra e quel po' di lubrificazione che ci potrebbe essere comunque, grazie al desiderio. Questo espone sia la vagina, sia l'uretra e la base vescicale ("trigono vescicale") al trauma meccanico del rapporto, causando dolore e cistite.

Come si può prevenire questa vulnerabilità dei tessuti?

Seguendo le cure che le indico, e che ogni buon medico può prescrivere, valutando naturalmente che non esistano controindicazioni, così da risolvere alla radice il problema. E regalarle un'intimità felice, così da gustarsi a lungo il suo raggio di sole!

Prevenire e curare - Come recuperare tono e la giusta elasticità

Ecco come prevenire dolore e cistiti, anche a settant'anni:

- fare un'accurata visita ginecologica, spiegando con serenità il desiderio di avere rapporti senza dolore e senza cistiti;
- il medico valuterà il grado di atrofia genitale, e, se non esistono controindicazioni, prescriverà un estrogeno naturale bioidentico (estradiolo, più efficace, o estriolo, più blando) da applicare direttamente in vagina, così da migliorare progressivamente lo stato di nutrizione ("trofismo") della mucosa sia della vagina, sia dell'uretra. Si tratta di una terapia che si può fare anche a ottant'anni, facile da monitorare e che non dà alcun rischio sul seno;
- occorrono tre mesi per cominciare a vedere un risultato in termini di elasticità vaginale, sei per un miglioramento significativo dal punto di vista della lubrificazione e della congestione vascolare;
- per evitare recidive, è bene non avere rapporti con penetrazione per i primi due-tre mesi, così da lasciare che i tessuti riprendano la loro normalità, usando poi un lubrificante per le prime volte;
- nel frattempo, è utile fare dei massaggi vaginali con olio di iperico, o con gel di aliamidi, per rilassare il muscolo e migliorare il benessere della mucosa;
- infine, in caso di uso di antibiotici, ricordarsi di utilizzare sempre dei fermenti lattici ("probiotici") per rispettare l'integrità dell'ecosistema intestinale, aggredito da questi farmaci.