Secchezza vaginale e dispareunia dopo la menopausa

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

"Ho 62 anni e da circa un anno ho secchezza e dolori durante il rapporto, proprio all'inizio della vagina. Il mese scorso la dottoressa mi ha diagnosticato un'ipercheratosi con erosione alla forchetta e restringimento nell'entrata della vagina. Mi ha prescritto una crema, a preparazione galenica, di testosterone propionato al 2% in vaselina. Non ho ricevuto nessun beneficio dalla cura. Cosa si può fare di più?".
Marilena S. (Prato)

Gentile signora, la pomata al testosterone è utile soprattutto per migliorare la secchezza, l'atrofia e un eventuale lichen sclerosus (cui mi fa pensare l'ipercheratosi) dei genitali esterni, ossia della vulva. E' utilissima anche a migliorare la sensibilità del clitoride, la capacità di eccitazione e congestione genitale, e a facilitare l'orgasmo clitorideo. Richiede tuttavia tempo (due-tre mesi) di applicazioni quotidiane ben fatte, per dare i primi risultati, e sei mesi per poter valutare appieno il miglioramento ottenuto. Essendo un prodotto galenico, richiede anche che la preparazione sia impeccabile dal punto di vista farmacologico.
L'atrofia vaginale richiede invece estrogeni (estradiolo, estriolo o promestriene) per essere curata bene. Questo perché la sensibilità ormonale dei genitali interni, tra cui la vagina, è diversa da quelli esterni. Ci vogliono quindi entrambi gli ormoni se si vuole ottenere un ottimo risultato sia per i genitali esterni, sia per quelli interni, con piena scomparsa della secchezza e del dolore ad essa legato.
Tuttavia lei descrive anche un "restringimento" dell'entrata vaginale, quindi un ostacolo, diciamo così, "meccanico", che provoca ulteriore dolore. Questa retrazione può essere causata sia da un contrazione difensiva dei muscoli che circondano la vagina (elevatore dell'ano), sia da una progressiva "connettivizzazione" del tessuto muscolare e sottocutaneo dovuta all'invecchiamento e alla carenza di ormoni dopo la menopausa.
Per rilassare il muscolo è ottimo lo stretching, anche praticato con il pollice: in posizione seduta, a gambe divaricate, bisogna spingere gentilmente la parete posteriore della vagina verso il basso, ossia verso il pavimento, così da distendere le fibre muscolari accorciate dalla tensione causata dal dolore. Meglio se si usa un gel a base di palmitoiletanolamide, che ha un'azione antinfiammatoria. La fisioterapia, anche con biofeedback di rilassamento, è preziosa per accelerare il miglioramento. La sinergia tra riabilitazione fisioterapica e aiuto ormonale è perfetta per normalizzare il quadro clinico nel giro di tre-quattro mesi, se non esistono altri problemi infiammatori locali.

Prevenire e curare – Perché gli ormoni migliorano la salute genitale?
- Gli ormoni agiscono anche sulle cellule connettivali e, nello specifico, sui fibroblasti, che sono gli "operai" che sintetizzano collagene, elastina e mucopolisaccaridi, tutti componenti essenziali del

© 2011 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

sottocute e della sottomucosa, che in assenza di ormoni sessuali diventa fragile e sottile.

- La terapia ormonale, anche solo genitale, stimola i fibroblasti che aumentano la loro attività di circa il 30%, migliorando lo spessore e il turgore della vulva e della vagina, oltre che l'efficienza vascolare dei corpi cavernosi, da cui dipende l'eccitazione fisica: un vero ringiovanimento genitale e sessuale. Perché no?

© 2011 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it