DI **STEFANIA PILONI,** GINECOLOGA E OMEOPATA

La **pillola** fa calare il desiderio?

Con il mio ragazzo ho deciso di prendere la pillola. Le mie amiche però mi dicono che può diminuire la voglia di fare sesso. È vero? Katia, 22 anni

Cara Katia, la pillola impedisce le fluttuazioni ormonali che sono alla base delle variazioni del desiderio femminile nelle diverse fasi del ciclo. Quando i nostri ormoni sono liberi, la fase ovulatoria scatena e accende la libido, che poi torna a smorzarsi durante il ciclo mestruale. La pillola elimina l'ovulazione per garantire la contraccezione, questo significa che il desiderio non conosce fasi diverse e fluttuanti ma una sola, standard.

LE GOCCE CHE RIACCENDONO L'EROS

Molte donne avvertono questo come un problema, soprattutto se assumono pillole light, le "piuma" di nuova generazione: in questo caso basta solo aumentare il dosaggio dei confetti e tutto torna a posto.

È anche vero, però, che **la maggior parte delle donne non trova nella pillola un freno al desiderio, ma descrive un effetto opposto.** La contraccezione sicura e autogestita regala una sessualità finalmente libera da rischi, disinibita e senza freni. La cosa migliore è buttarsi e provare. **Se cala la libido, suggerisco un rimedio naturale molto utile, la *Damiana* in tintura madre**. Bastano 30 gocce al giorno prima di cena per rilanciare il desiderio sopito.

SICURA IN QUEI GIORNI

È vero che gli assorbenti interni fanno male?

■ Ho letto che i tamponi contengono sostanze che possono irritare le parti intime. È vero? Come vanno usati per non correre rischi e quali caratteristiche devono avere per essere sicuri? Monica, 25 anni

Cara Monica, gli assorbenti interni non causano malattie se vengono usati in modo corretto. Anzi, aiutano le donne ad avere una vita più libera e a non sentirsi penalizzate nei giorni del ciclo.

L'assorbente interno deve essere rimosso dopo due ore circa dalla sua introduzione in vagina. Se rimane troppo a lungo, i batteri possono colonizzarlo e l'esito può essere quello di una antipatica vaginite, con genitali rossi e un forte bruciore o prurito. **Vietati gli assorbenti notturni che permangono troppo a lungo durante il sonno.** Se durante il giorno abbiamo usato assorbenti interni, meglio approfittare della sera a casa per un assorbente esterno tradizionale, che facilita la traspirazione vaginale.

La caratteristica fondamentale è che gli assorbenti interni siano costituiti da cotone naturale, non trattato e non sbiancato chimicamente. Inoltre, devono essere confezionati nelle scatole uno a uno, come garanzia di buona qualità.

INTESTINO IRRITABILE

Contro crampi e gonfiori, sì al mirtillo rosso, no al formaggio

■ Soffro di intestino irritabile, che tengo a bada con la dieta e un farmaco. Durante i rapporti sessuali, però, ho forti dolori all'addome. Cosa posso fare? Elena, 33 anni

Cara Elena, innanzitutto è necessario escludere altre cause di dolore al rapporto, come una malattia cistica dell'ovaio o un fibroma uterino. Anche l'endometriosi accompagna la tua descrizione di dolore, ma di solito i cicli mestruali sono davvero insopportabili. Dunque, **per prima cosa è meglio fare un'ecografia transvaginale**: se è tutto in ordine, allora il vero imputato potrebbe essere il colon irritabile. In tal caso, **vanno esclusi dalla dieta il latte vaccino e i suoi derivati e i lieviti (pizze, focacce, dolci). Meglio formaggi di pecora o capra e latte di soia o riso**. Ottimi i fermenti non lattici, che ricostituiscono la flora intestinale.

Il rimedio naturale consigliato è *Vaccinum Vitis*, (mirtillo rosso), 25 gocce mattina e sera prima dei pasti, per tre mesi. Consiglio anche un test di intolleranza alimentare per capire quali cibi evitare.