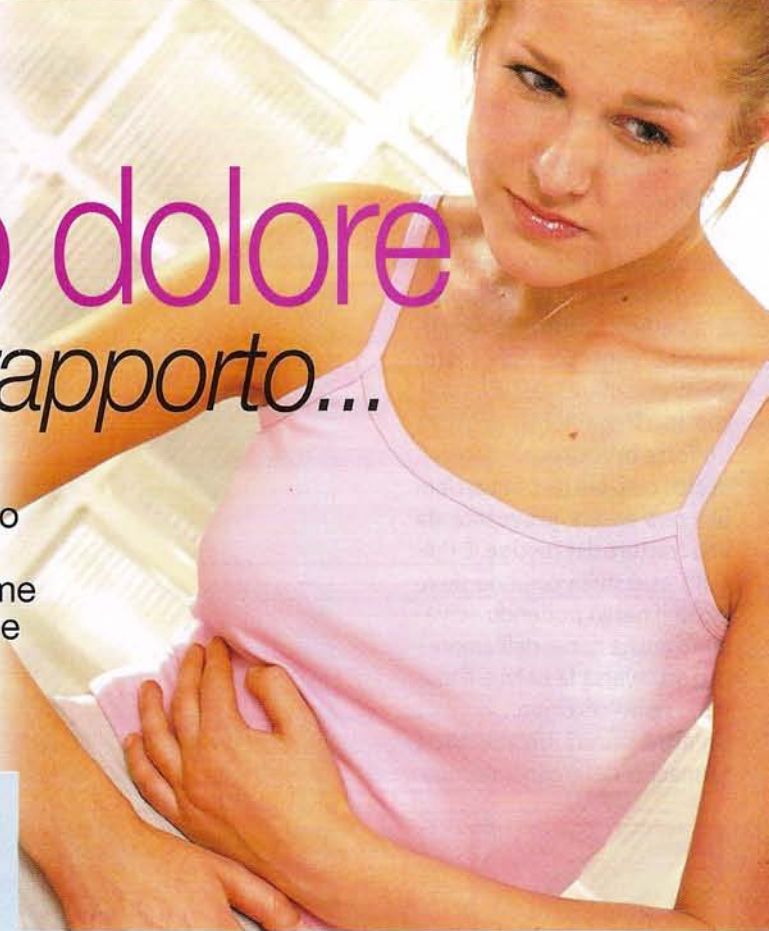


dottore provo dolore durante il rapporto...

È il sintomo più evidente di un disturbo poco noto ma alquanto diffuso: la vulvovestibolite. La nostra ginecologa vi spiega come riconoscerla, quali sono le cause scatenanti e le cure più efficaci.



“ Ho un problema che sta rovinando la mia vita di coppia. Da otto mesi sento dolore durante i rapporti sessuali, tanto forti da non poter neppure iniziare la penetrazione. Il mio ragazzo ed io stiamo insieme da tre anni e fare l'amore era sempre stato bello per entrambi. Le cose sono cambiate all'improvviso dopo un'infezione vaginale da candida, che ho curato con i farmaci prescritti dal ginecologo. Adesso i

medici mi dicono che l'infezione è sparita completamente, e che se non riesco ad avere una vita sessuale normale devo rivolgermi a uno psicologo. Ma il mio dolore non è immaginario e io sono la prima a volere di nuovo un'intimità sessuale senza problemi. Il mio ragazzo è dolce e comprensivo, ma sono stanca di dirgli sempre di no. E ora non so più a chi rivolgermi. Anna, 38 anni

TARGET

poco considerata durante le visite specialistiche.

Ma come riconoscere il problema? In realtà, lo potete fare da sole. È sufficiente, infatti, il Q Tip test: una sorta di autoesame che si esegue semplicemente toccando con un bastoncino rivestito di ovatta la zona vestibolare, il tratto di mucosa tra il clitoride e la vagina. Se il dolore in quest'area diventa insopportabile tanto da dover estrarre il bastoncino, la diagnosi di vestibolite è effettuata.

Se invece si tratta di una generica infezione vaginale (per esempio da *trichomonas*) il do-

lore è presente nell'intero canale vaginale e non solo nell'area in cui questo sbocca.

In ogni caso, sottoponetevi anche a una visita ginecologica: è bene, infatti, che sia il medico a fare una diagnosi, prescrivendo eventualmente un'urinocoltura e un tampone vaginale per verificare l'eventuale presenza di batteri o funghi.

Ecco le cause scatenanti

Nel 90 per cento dei casi la vestibolite compare in seguito a un'infezione da candida. Il meccanismo? Questa micosi provoca prurito e fastidio: la

La storia di Anna è comune a molte

«Il suo problema non è immaginario bensì clinico: si chiama vulvovestibolite o vulvodinia», spiega Stefania Piloni, ginecologa a Milano. «Si tratta di un disturbo piuttosto diffuso: in Italia ne soffre il 10 per cento delle donne di età compresa fra i 17 e i 45 anni; negli Usa addirittura il 20 per cento».

È un problema che spesso viene ignorato dai ginecologi, eppure è insidioso. Il sintomo più evidente? È il dolore durante il

rapporto, un fastidio che interferisce con l'armonia di coppia. Ma si può avvertire prurito e bruciore semplicemente indossando un paio di jeans stretti o stando sedute a lungo. Nei casi di più gravi anche solo camminare può provocare intenso fastidio.

Ma cos'è esattamente la vulvovestibolite? È in sostanza un'infiammazione al vestibolo, l'area, compresa tra clitoride e vagina, delimitata all'esterno dalle piccole labbra (vedi riquadro), zona in genere

Che cos'è il vestibolo

È il tratto di mucose compreso fra clitoride e vagina: l'area in cui affiorano le ghiandole vestibolari, che si trovano su ciascun lato dell'apertura vaginale. Collegate con l'esterno da un piccolo canale queste ghiandole hanno

il compito di secernere un liquido lubrificante all'ingresso della vagina. A causa di infezioni o infiammazioni il canale può otturarsi, ostacolando la secrezione del liquido. Risultato? Secchezza vaginale e bruciore.

► Provo dolore...

zona si fa sempre più sensibile e dolorosa, finché si crea uno spasmo muscolare prolungato che ostacola la circolazione locale, infiamma le fibre nervose e impedisce la corretta lubrificazione vaginale. Così, i rapporti diventano difficili, perché lo sfregamento provoca un forte bruciore.

In altri casi, più rari, la vestibolite può essere provocata da una frattura del coccige. È l'ultimo osso della colonna dove passa il nervo pudendo - chiamato anche nervo dell'amore - che attraversa la pelvi e il muscolo pubo-coccigeo. Un'altra causa? Un'allergia a farmaci o detergenti partico-



Imparare a contrarre e decontrarre i muscoli pelvici è uno dei metodi più efficaci per eliminare il dolore e vincere la vestibolite. Bastano 15 minuti al giorno di semplici esercizi, che vengono suggeriti dal ginecologo durante la visita. Si tratta di contrazioni interne, flessioni e piegamenti.

C'è una nuova tecnica per cancellare il dolore

È appena stato approvato dalla Società di vulvodinia in Usa. I ginecologi americani lo chiamano metodo Spano, dal nome dell'ostetrica italiana che lo ha inventato. Di che si tratta? «È una sorta di elettrostimolazione che tende a far diminuire il dolore e a decontrarre i muscoli», dice Nicoletta Spano, ostetrica a Milano e ideatrice della terapia.

• Il meccanismo è semplice: si inserisce nella vagina una sonda elettromiografica (usata da anni contro il dolore causato dalle cicatrici da parto), collegata a un

monitor, e si rileva su un grafico il livello di contrazione dei muscoli. Il valore corretto dovrebbe essere compreso tra 2 e 3. Se le cifre sono superiori siamo in presenza di un ipertono. «Una volta accertato che la contrattura muscolare è eccessiva e costante (non c'è mai decontrazione) sempre con la stessa macchina si procede con la terapia che prevede una serie di sedute di stimolazione vaginai indolori», precisa Nicoletta Spano. Il ciclo comprende in genere dieci sedute che costano 47 euro ciascuna.



lamente aggressivi che provoca l'estrema sensibilizzazione dell'area genitale.

La psiche qui non c'entra

La sindrome vulvo-vestibolare, quindi, non va confusa - come è successo ad Anna e come viene diagnosticato a molte altre donne - con il vaginismo, che è un problema di natura psicologica legato a un rifiuto del rapporto. In entrambi i problemi si verifica una contrazione muscolare che impedisce la penetrazione, ma nel vaginismo non si prova alcun fastidio al di fuori dell'atto sessuale.

Chi soffre di vestibolite non vive alcun disagio sul piano psichico e sessuale: si è attive e seduttive. Il corpo è quindi disponibile all'amore, ma al momento del rapporto si blocca a causa del dolore.

No all'intervento

Cosa fare una volta identificata la natura del disturbo? Le terapie a base di antibiotici e

antimicotici possono risolvere l'infezione scatenante, ma non sempre eliminano il disturbo in questione.

Talvolta, nei casi più gravi, si ricorre alla laservaporizzazione: è un piccolo intervento chirurgico in cui si asporta la parte del vestibolo ma che, oltre a essere piuttosto invasivo, può creare altri problemi. Ma il disturbo si può risolvere con terapie più dolci ed efficaci.

Le cure dolci

«Prima di tutto, occorre curare a fondo l'infezione che ha scatenato la vestibolite eliminando dalla dieta i latticini e i prodotti lievitati che costituiscono un terreno di coltura della candida e prescrivendo uno specifico vaccino omeopatico», spiega Stefania Piloni.

«Una volta guarita la candida, si passa alla terapia vera: gli esercizi di contrazione e decontrazione dei muscoli perineali, che si imparano durante la visita ginecologica per poi ripeterli a casa per 10-15 minuti al giorno. L'obiettivo? Rilassare e rinforzare i muscoli pelvici alleviando gli spasmi causati dalla vestibolite.

In alcuni casi può essere utile il biofeedback. È un metodo che, misurando la tensione muscolare con una speciale sonda, insegna a rilassare la zona vaginale. In più, durante la seduta serve a controllare che gli esercizi siano svolti correttamente e permette nel tempo di valutare i risultati raggiunti»

Maria Angela Masino

Per avere informazioni

Stefania Piloni, ginecologa,
c/o Ospedale San Raffaele
Resnati, Milano,
tel. 02/8376850;
Nicoletta Spano, Ostetrica,
c/o Clinica Capitanio,
Milano, te.02-583891.