



## Lui ti fa male? Qualcosa non va

■ Provo sempre dolore durante il rapporto sessuale, anche se il mio ragazzo è pieno di attenzioni e non usa mai modi bruschi. Il mio è solo un problema psicologico o può dipendere da qualche disturbo di tipo organico? Grazie. Lucia, 27 anni



**C**ara Lucia, il dolore nei rapporti sessuali può avere una causa organica oppure psicologica. Se si tratta dei primi rapporti è abbastanza normale che il dolore persista: la membrana dall'imene a volte è un po' rigida e il dolore può prolungarsi oltre la prima volta. Se invece interrompe una vita sessuale bella e felice vale la pena farsi qualche domanda. Con il precedente fidanzato era la stessa cosa? A volte il nostro corpo parla per noi e piccoli disagi fisici spiegano motivazioni più profonde. I vostri rapporti sono sempre stati difficoltosi o lo sono diventati in seguito? Se qualcosa si è interrotto in una bella intesa, vale decisamente la pena sottoporsi a una visita ginecologica. Molte malattie organiche spengono gli ardori sessuali. Per esempio la vestibolite, una malattia molto diffusa che può avere origine da piccole infezioni delle ghiandole vestibolari. Basta una semplice candida per evocarla. La lubrificazione vaginale diventa sempre più difficile, i rapporti stridono, l'attrito crea bruciori. Gradualmente la muscolatura dell'ingresso vaginale diventa sempre più insofferente e chiude l'ingresso vaginale. Tipicamente il dolore viene avvertito all'orifizio, all'inizio della penetrazione, poi va diminuendo e la parte profonda della vagina è meno sensibile.

Il problema, però, è decisamente diverso se il dolore viene sentito alle spinte profonde: in questo caso il problema è interno ed è meglio accertarsi che utero e ovaie siano in buona salute. Cisti ovariche, fibromi uterini e retroversione fissa dell'utero possono essere alcune delle cause, anche se la più temibile potrebbe essere l'endometriosi. In questo ultimo caso, però, i cicli mestruali dovrebbero essere davvero dolorosi, non solo ai rapporti. Le prime cose da fare dunque sono osservarsi e capire. E andare dal ginecologo insieme.

### CON LA SOIA PROTEGGI SENO E UTERO

■ Una dieta ricca di legumi, soia, e vegetali ricchi di fitoestrogeni protegge non soltanto dai tumori femminili più diffusi (utero, seno), ma anche dal cancro ai polmoni. Uno studio pubblicato sulla rivista *Journal of the American Medical Association* ha dimostrato che le donne che li mangiano hanno un rischio di sviluppare il tumore ridotto fino al 46 per cento. I fitoestrogeni, sostanze naturali presenti nella soia, in alcuni ortaggi (spinaci, broccoli), nella frutta secca e negli oli vegetali, sono utili anche per trattare i disturbi della menopausa e proteggono dai tumori al seno e all'utero.



### I RIMEDI PER DIGERIRE BENE CON UN BEBÈ NELLA PANCIA

■ Sono incinta da quattro mesi e va tutto bene, l'unico mio problema sono i pasti, perché soffro spesso di acidità di stomaco e difficoltà a digerire. Esistono dei rimedi naturali per combattere questi disturbi? Grazie. Elena, 32 anni.

**Cara Elena**, nei primi mesi di gravidanza i disturbi di cui mi parli sono molto frequenti. Le medicine naturali, in particolare omeopatia e fitoterapia, possono aiutarti a ridurli e a recuperare l'appetito. Se dopo mangiato avverti un peso allo ster-

no e hai problemi di digestione con nausea o vomito, il rimedio che fa per te è **Pulsatilla 9 CH**, tre granuli tre volte al giorno da sciogliere sotto la lingua. Se invece a tormentarti sono le nausee mattutine o subito dopo mangiato, oppure causate da tabacco o caffè, prendi **Nux vomica 5 CH**, sempre con lo stesso dosaggio. Questo rimedio può essere utilizzato anche in caso di digestione difficile che causa sonnolenza, peso allo stomaco ed eruttazioni. **Antimonium crudum 9 CH**, infine, va usato in caso di bruciore,

acidità, difficoltà a digerire, rigurgiti e a volte diarrea. Va preso dopo il pasto o quando si presenta il problema. Se preferisci le tisane, sono ottime anche quelle a base di **semi di finocchio e melissa** in parti uguali. Metti un cucchiaino di miscela in una tazza di acqua bollente e lascia riposare dieci minuti prima di filtrare e bere: è un ottimo sostituto del caffè. Contro acidità e bruciori di stomaco, invece, fai sciogliere in bocca una compressa di **argilla**. Sospendi però se dovesse provocare stitichezza.