

**NUOVO
SETTIMANALE**

9 FEBBRAIO 2015
N° 7-1,50 €

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

Starbene.it

**90
ESPERTI
SOLO PER TE
RISPONDONO
GRATIS**

**DIRITTI
DEI GAY**
PERCHÉ FANNO
ANCORA PAURA?

**INFLUENZA:
È BOOM**
COME DIFENDERTI SE
NON SEI VACCINATA

SILICONE
ARRIVANO LE
PROTESI ANCHE
PER LE LABBRA

**RITROVA
IL PIACERE**
le nuove cure contro
i rapporti dolorosi

"Latte" vegetale
LE RICETTE
PER USARLO
IN CUCINA

**in forma
nel weekend**

**ALLENATI ALL'APERTO CON
IL TREKKING URBANO E IN PALESTRA
CON I CORSI CONSIGLIATI DA NOI**

BUTTATI!!
LA TUA INDECISIONE TI
BLOCCA? SUPERALA COSÌ

MONDADORI

Speciale San Valentino: le idee regalo che fanno bene alla coppia

SETTIMANALE - FEBBRAIO - ANNO XXXVIII - N. 7 - POSTE ITALIANE SPED. IN A.P. - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1, NEVR - VERONA - AUSTRIA € 4,30 - GERMANIA € 4,30 - FRANCIA € 4,30 - SPAGNA € 4,30 - PORTUGALLO (CONT.) € 4,00 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,80 - SVIZZERA CHF 5,10 - U.K. GBP 3,40 - USD 8,50 - CANADA 8,50



9 771120 527005

25%

LE DONNE CHE
HANNO RAPPORTI
DOLOROSI
ALMENO
UNA VOLTA
NELLA VITA

SCACCIA VIA IL DOLORE DURANTE

i rapporti sessuali

Non rinunciare al piacere. Scopri la vera causa del disagio e trova la terapia su misura per te. Leggi qui quante novità

Si chiama dispareunia la frustrante sensazione di dolore durante i rapporti sessuali, al punto che arrivi a schivarli con una scusa dietro l'altra. Una sofferenza intima (e spesso segreta), vissuta con un senso di colpa e di inadeguatezza, come se fosse il frutto di un disagio psicologico più che di un problema fisico. «Invece no, la dispareunia è una patologia ginecologica vera e propria, di cui oggi si conoscono tutte le cause», spiega il dottor Filippo Murina, responsabile del Servizio di patologia vulvare

dell'Ospedale Vittore Buzzi di Milano. «Per questo è importante rompere la cortina di imbarazzo e parlare apertamente al tuo ginecologo, per capire come, quando e perché fare sesso è diventato un fastidio. Un tunnel nero dal quale puoi uscire. L'importante è approdare a una diagnosi precisa, premessa indispensabile per decretare il successo delle terapie». Scopri, allora, nelle prossime pagine i tipi di dispareunia che colpiscono più spesso la popolazione femminile italiana.



Se il dolore è comparso dopo il parto TI AIUTANO I GEL A BASE DI ESTRIOLO

Hai sempre avuto rapporti sessuali gratificanti. Ma da quando hai partorito tutto è cambiato: il piacere ha ceduto il posto al disagio. Non rinunciare al sesso. Puoi risolvere il problema con gel specifici o un ciclo di elettrostimolazione.

» **SINTOMI:** le sensazioni dolorose, che si concentrano nell'introito vaginale (la "porta d'ingresso" della vagina), possono manifestarsi anche in altre occasioni. Per esempio quando vai a lungo in bicicletta o usi un detergente intimo molto profumato e perciò particolarmente aggressivo. **DIAGNOSI:** «Circa il 50% delle donne, a due mesi dal parto, prova dolore durante i rapporti», premette il dottor Filippo Murina. «Più frequente di quanto non si creda è il trauma perineale dovuto alla fase espulsiva del travaglio lunga, che ha portato alla lacerazione spontanea dei tessuti. Se questi si lacerano in modo "frastagliato", infatti, vanno incontro a una brutta cicatrizzazione, spessa e irregolare, che infiamma le terminazioni nervose dell'area vulvo-perineale. Va però detto che anche l'episiotomia (il "taglietto"

praticato a regola d'arte per allargare il canale del parto) può dare origine a delle aderenze cicatriziali che irritano i nervi. **TERAPIA:** «Usa per 20 giorni, e poi 3 volte alla settimana per 2 mesi, un gel vaginale a base di *estriolo*, ad azione lenitiva (va bene anche se allatti)», dice Murina. «Se, a 6 mesi dal parto, il problema non è risolto fatti prescrivere un ciclo di Tens vaginali (8 sedute). Si esegue in ospedale, con il SSN, e prevede delle leggerissime stimolazioni elettriche che desensibilizzano l'area».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Con il bimbo piccolo che allatti, non hai tempo di andare in ospedale per la Tens? In farmacia e nei negozi di sanitari puoi trovare degli elettrostimolatori vaginali (da 40 €) da usare comodamente a casa tua. Il kit prevede una piccola sonda, qualche elettrodo e un programma. Fallo impostare dal ginecologo!



SE TI BLOCCA LA PAURA

- **Lo ami e lo desideri appassionatamente**, ma sul punto di fare l'amore qualcosa ti paralizza e ti impedisce di lasciarti andare. Involontariamente, contrai così forte i muscoli vaginali da "chiudere il cerchio" e impedire la penetrazione. Come dissolvere questo muro invisibile scientificamente chiamato *vaginismo*? «A monte ci sono spesso vissuti traumatici, vere e proprie fobie che creano un inconscio rifiuto della penetrazione», spiega Filippo Murina. «La prima mossa consiste, quindi, nel sciogliere i nodi della psiche grazie a un ciclo di sedute da una psicossessuologa, disponibile gratuitamente in ogni Asl».
- **Molto utile è potenziare la psicoterapia con 10 sedute di biofeedback**, eseguibili sempre con il SSN. Si tratta di una tecnica riabilitativa del pavimento pelvico che si avvale di una serie di esercizi di stretching (allungamento e rilassamento dei muscoli perineali, a partire dall'importantissimo elevatore dell'ano), supportati da segnali visivi e sonori. Servono ad avvisarti se stanno lavorando bene.
- **Se ciò non bastasse c'è un'importante novità:** «Nei muscoli perineali si infiltra la tossina botulinica (2-4 punturine) che, bloccandoli, impedisce loro di contrarsi», spiega Murina. «Può essere fatta col SSN e va ripetuta ogni 5-6 mesi. Sperimentando che la penetrazione non è affatto dolorosa, in genere la donna si sblocca già alla prima seduta».

CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO

dott. Filippo Murina
ginecologo, responsabile Servizio
Patologia Vulvare dell'Ospedale
Vittore Buzzi di Milano

tel. 02-70300159
9 FEBBRAIO ORE 9-11



Se è colpa di una microlesione OK AI FARMACI CHE DESENSIBILIZZANO

Uno studio pubblicato sull'*American Journal of Obstetrics and Gynecology* attribuisce il 48% delle forme di dispareunia ad alterazioni del nervo pudendo, dovute a microlesioni inconsapevoli. Ma riparare il danno si può.

» **SINTOMI:** dolore ai rapporti sessuali che si localizza all'ingresso della vagina e spesso si irradia alla grandi e piccole labbra, al clitoride (con un dolore simile alla puntura di uno spillo), alla regione perineale, compresa tra l'ano e la vagina, e persino al coccige.

DIAGNOSI: «Il nervo pudendo origina dall'osso sacro e ha tante ramificazioni, responsabili della sensibilità di tutta l'area genitale», spiega Filippo Murina. «È anche un nervo motore, che regola il

tono muscolare del pavimento pelvico. Se, in seguito a tamponamenti, traumi sportivi e da caduta o training eccessivo (spinning, cyclette, equitazione), il nervo riporta delle microlesioni, compare un'ipersensibilità dolorosa delle pelvi». Per testare l'integrità del nervo non serve l'elettromiografia: un bravo ginecologo può stilare una diagnosi basandosi sulla visita, con manovre che "toccano" punti precisi.

TERAPIA: il tuo ginecologo ti prescriverà dei farmaci triciclici (*amitriptilina*) o gabaergici (*pregabalin*) che riequilibrano i "messaggeri chimici" del dolore, come la noradrenalina e la serotonina. Ricordati che questi farmaci vanno assolutamente presi gradualmente, secondo uno schema che arriva alla dose "piena" nell'arco di 3

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Temi gli effetti collaterali dei farmaci? Affidati alla nuovissima EPV, l'elettroporazione vaginale. «È come un'iniezione virtuale, ma senza l'ombra di un ago, che grazie a lievi impulsi elettrici (non percepiti) emessi da una sonda consente il passaggio delle molecole farmacologiche nei tessuti profondi, là dove servono», spiega Murina. Un ciclo prevede 6-8 sedute a cadenza settimanale (40-50 € l'una). Info, numero verde: 800-984638. Sito: blue-moon.it

Corbis (2)

settimane. Fatto che ti consentirà di ridurre gli effetti collaterali quali stipsi, sonnolenza e aumento di peso. Dopo tre mesi, rivaluta il tutto col ginecologo. Abbi fiducia: questa cura funziona!

Se hai anche bruciore e prurito PER TE CI VUOLE IL CORTISONE

Il *lichen sclerosus* è una patologia autoimmune che colpisce soprattutto le donne in menopausa ma può interessare anche le giovanissime. Prima hai una diagnosi precoce, più alta è la probabilità di guarire con una terapia mirata.

» **SINTOMI:** il dolore ai rapporti è sempre accompagnato da altri disturbi, indipendenti dall'attività sessuale: bruciore, prurito (che spinge a grattarti fino a procurarti delle

microulcerazioni, e sensazione di estrema secchezza vaginale. Tipica è anche la cosiddetta *stenosi vulvare*, cioè il restringimento dell'apertura vaginale per la formazione di un anello duro e fibroso tutt'intorno.

DIAGNOSI: «Non servono esami per diagnosticare il *lichen*», premette il dottor Murina. «Alla visita, emergono sulla vulva le chiazze bianche, piane o in rilievo, tipiche della malattia. Per cause ignote, infatti, il sistema immunitario "attacca" le fibre di collagene del derma, che si ispessisce e perde elasticità, formando una specie di tessuto fibroso-cicatriziale».

TERAPIA: «Come terapia d'attacco, usa quotidianamente delle creme vaginali a base di cortisonici (*mometasone* o *clobetazolo*) per un mese. Poi, scala a 2 volte alla settimana per 3 mesi», precisa Murina. «Per favorire i rapporti, abituati a usare tutti i giorni dei lubrificanti vaginali a base di acido ialuronico, collagene, glicerina e vitamina E. Evita i siliconi che possono dare allergia».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Se soffri di secchezza vaginale e stai entrando in menopausa (o hai già tagliato il traguardo), non confondere la comune atrofia vaginale delle cinquantenni con il *lichen sclerosus*. «In questo caso la secchezza, e la conseguente difficoltà ad avere rapporti sessuali, è dovuta non a una malattia ma al fisiologico calo degli estrogeni, che nutrono le mucose vaginali», spiega il dottor Murina. «Una visita dal ginecologo dissiperà ogni dubbio. L'atrofia da menopausa si combatte molto bene con gel, creme, ovuli o compresse vaginali a base di estriolo o estradiolo».