

## Dopo la violenza: rinascere nel corpo e nel cuore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“A 19 anni la peggiore esperienza per una donna. Fidarsi a farsi riaccompagnare a casa dopo una festa da un compagno di università e finire violentata. Allora non ne ho parlato con nessuno, mi vergognavo troppo. Ho avuto una lunga depressione. E l’anoressia. Ho fatto quattro anni di psicoterapia: lì sono riuscita a parlare. Dopo anni di solitudine, perché degli uomini non mi fidavo più, mi sono innamorata. Il primo rapporto è stato una tragedia. Impossibile per il dolore. Eppure prima di quella violenza avevo avuto rapporti normali. La psicoterapia non è servita a niente? E adesso cosa faccio?”.

E.L.

Mi sento di rassicurarla. La psicoterapia l’ha aiutata a dare parole al suo profondo dolore, per farlo uscire dai sotterranei dell’anima, dove si era incistato e continuava a tormentarla, perché lei potesse superare quel trauma tremendo e liberarsene. E’ stata preziosa per uscire da una somatizzazione difficile, com’è il disturbo del comportamento alimentare, specie di tipo anoressico: quasi una punizione per il corpo, quando la violenza “per essersi fidati” può tradursi in un pesante senso di colpa, di vergogna, di indegnità. La recuperata serenità, al punto di potersi di nuovo fidare dell’amore, conferma l’ottimo lavoro condiviso con la sua psicoterapeuta.

Il problema è un altro, comune a molte donne vittime di abusi sessuali. Lo ha dimostrato un’eccellente collega olandese, Ellen Laan, che ha studiato i complessi risvolti sia psicoemotivi, sia fisici, della violenza sessuale. Molte donne abusate, che prima avevano rapporti normali, soffrono di dolore ai rapporti, anche dopo tre anni di psicoterapia. La causa è la persistente contrazione di difesa del potente muscolo (“elevator dell’ano”) che chiude in basso il bacino e che circonda uretra, vagina e ano. Immagini questo muscolo come una porta, che può essere socchiusa, aperta, oppure serrata. Come il chiudere con tre mandate la porta di casa, dopo un furto. Quel trauma profondo, che si riattiva negli incubi con il terremoto di adrenalina, di paura, di angoscia di morte provato nella violenza, causa una contrazione difensiva, involontaria e persistente, di quel muscolo. Chiude così la porta di entrata vaginale. E’ questa la causa fisica, “biomeccanica”, del dolore ai rapporti dopo un abuso.

Suggerisco una visita accurata con ginecologo/a competente sul dolore sessuale, per una diagnosi differenziale su altre cause di dolore ai rapporti, e una fisioterapia per imparare a rilassare il muscolo contratto, ottimizzata dal diazepam vaginale, su prescrizione medica. Dopo tanto dolore, psicoterapia e fisioterapia insieme aiutano a ritrovare l’armonia nella capacità di fidarsi e di accogliere l’amore, con il corpo e con il cuore.

---

Pillole di salute

“Un ragazzo può avere dolore ai primi rapporti? Perché?”.

S.G.

La causa più frequente è fisica, quando il prepuzio, la cute che copre il glande, non si retrae e non lo scopre durante l'erezione perché è troppo stretto. In tal caso la circoncisione, ossia la rimozione del prepuzio in anestesia locale, è risolutiva. Un urologo la può aiutare.

---

---