

## Adolescenti e ciclo: che cosa fare se il tampone provoca dolore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mia figlia, 13 anni, ha cicli abbondanti e purtroppo non riesce ad usare i tamponi interni per la protezione mestruale. Ho provato ad aiutarla, ma mi dice che sente male e si retrae. L'ho portata da due ginecologhe, con risposte desolanti. Una ha liquidato il problema con un "E allora usi la protezione esterna, come abbiamo fatto tutte", e l'altra: "Si vede che è stretta, meglio non forzare". Mia figlia faceva nuoto agonistico e vuol mollare, perché non potendo allenarsi nella settimana mestruale sta perdendo competitività e motivazione. In più quel "è stretta" mi preoccupa. Se non passa un tampone, e ha dolore, come farà ad avere rapporti sereni?».

Mamma preoccupata e delusa

Comprendo bene la sua preoccupazione e la sua delusione. Quasi il 50% delle bambine che fa sport agonistico lo abbandona dopo la pubertà. Temo che tra le cause fisiche più trascurate ci siano proprio i cicli abbondanti, presenti nel 20% delle donne italiane, e la difficoltà a usare i tamponi interni. Quel «prova dolore e si retrae» è illuminante dal punto di vista clinico. Suggerisce infatti la presenza di un'eccessiva contrazione del muscolo "elevatore" che chiude in basso il bacino e circonda uretra, vagina e ano, associata a paura della penetrazione, anche da parte del tampone. Solo una minima percentuale di ragazze, meno dell'1% nella mia esperienza clinica, ha anche un "ostacolo" costituito da un imene molto rigido e fibroso.

Una valutazione clinica ginecologica, accurata e competente, dovrebbe quindi riconoscere la presenza e l'entità dell'ipertono muscolare e il grado del fastidio e dell'ansia anticipatoria, che provoca la retrazione di difesa al tentativo di usare il tampone, oltre all'eventuale presenza di un imene stretto e rigido.

Purtroppo queste valutazioni non fanno parte del bagaglio culturale tradizionale del ginecologo, per cui mi sto impegnando molto in corsi nazionali di formazione medica, insieme a colleghi molto competenti.

Un ginecologo attento dovrebbe considerare anzitutto la terapia dei cicli abbondanti, che anemizzano e tolgono energia vitale e sportiva, con un progestinico in continua, e rivalutare la situazione biomeccanica da ipertono. Una fisioterapista competente sulla riabilitazione del pavimento pelvico in caso di stitichezza nei bambini potrebbe poi aiutare a rilassare tutto il muscolo elevatore, con sondine anali pediatriche. Sua figlia potrebbe così imparare a conoscere e a comandare bene quel muscolo, e a usare i tamponi interni in piena serenità, tornando ad allenarsi con gusto nell'amato nuoto, ancor più se il ciclo non è più abbondante e doloroso, grazie alla giusta terapia.

---

Pillole di salute

«Che cos'è l'imene?».

### Curiosa

E' un residuo embrionale: quello che resta, dopo la fusione tra la vagina, quando è ancora costituita da tessuto pieno che si "càvita", ossia si riassorbe all'interno, creando lo spazio vaginale, e i tessuti che daranno origine ai genitali esterni. La sua posizione strategica, all'entrata della vagina, e il suo destino di essere lacerato con il primo rapporto gli hanno conferito il valore culturale di prova della verginità o meno della donna.

---

---