

## Quando il tampone interno fa male: cause e soluzioni

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 15 anni e ogni estate ho lo stesso problema: non riesco a usare i tamponi interni perché mi fanno male e devo usare quelli esterni, che però al mare sono imbarazzanti! Perché le mie amiche li usano tranquillamente e io non riesco proprio a inserirli? Non ho ancora avuto rapporti, il problema è quello? Come posso fare?”.

Sabrina R. (Milano)

Cara Sabrina, la difficoltà ad usare i tamponi interni può essere dovuta a tre problemi:

1. la scarsa confidenza con il proprio apparato genitale;
2. la presenza di un imene (la membranella posta all'entrata della vagina che si rompe con il primo rapporto) fibroso, rigido, setto (ossia con una benderella che lo chiude centralmente, dividendo in due l'entrata vaginale) oppure cribroso (ossia fatto a rete: il sangue mestruale può uscire, ma il tampone o altro non può entrare);
3. una contrazione eccessiva del muscolo che chiude in basso il bacino (muscolo elevatore dell'ano) che restringe così l'entrata vaginale fino a rendere molto difficoltosa o impossibile anche l'entrata di un piccolo tampone.

Capisco il tuo imbarazzo: la protezione esterna è davvero un impiccio se si sta al mare, ma anche se si fa sport! Parlane con tua mamma e chiedile di accompagnarti da una ginecologa gentile di sua fiducia, che valuti le condizioni del tuo imene, e del muscolo, e ti insegni ad usare bene il tampone. In condizioni normali, infatti il tampone interno può essere usato tranquillamente anche dalla ragazza vergine, ossia con imene ancora integro. In alternativa, puoi recarti in un consultorio familiare per adolescenti (che è anche gratuito, a parte un piccolo ticket) dove puoi chiedere alla dottoressa di spiegarti tutto.

La difficoltà ad usare il tampone non va comunque mai banalizzata: può infatti essere la spia di una contrazione eccessiva del muscolo elevatore che predice poi una maggiore difficoltà ad avere rapporti, con dolore (dispareunia) fin dalla prima volta. Dolore che può poi facilitare un'infezione dell'entrata vaginale, responsabile della temibile vestibolite vulvare, come ha ben dimostrato uno studioso americano, Bernard Harlow. Basta che la ginecologa, o un brava fisioterapista, ti insegni a rilassare bene il muscolo, e potrai usare bene il tampone oggi e non avere problemi nei rapporti e dolore domani. Ciao!

---

Prevenire e curare – Come evitare le mestruazioni al mare

Se si preferisce evitare del tutto le mestruazioni durante le vacanze, basta parlarne in anticipo con il proprio ginecologo, che prescriverà un contraccettivo ormonale, ottimo per la prevenzione della gravidanze indesiderate (ma ricordarsi di far usare comunque sempre il profilattico per la prevenzione delle malattie sessualmente trasmesse!).

Basterà poi “saltare” la pausa, iniziando subito una nuova confezione: di pillole (con l'avvertenza di

saltare le bianche, ossia le placebo, nelle confezioni con 24 pillole attive + 4 bianche, o con 26 pillole attive + 2 bianche); di cerotti; o di anello vaginale.

Saltando la pausa, la mestruazione non compare, in piena sicurezza contraccettiva e in salute!

---

---