

Vaginismo: un disturbo curabile con una cura integrata

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Io e mio marito ci siamo sposati un anno fa, senza aver mai avuto rapporti prematrimoniali. Ci amiamo tanto, ma fin dal viaggio di nozze la nostra vita intima è stato un calvario. Al momento del primo rapporto, ho avuto un attacco di panico, una paura pazzesca, mi sono irrigidita e non c'è stato verso di continuare. Anche le volte successive non siamo riusciti a concludere niente. Che cosa ci succede? Come possiamo risolvere la situazione? Vorremmo tanto avere una vita normale anche dal punto di vista sessuale, ma ho paura che se andiamo avanti così mio marito finirà per lasciarmi...

Olga 85 (Bari)

Gentile amica, capisco la sua preoccupazione, ma non si dia per vinta: dai sintomi che descrive mi pare che si possa trattare di vaginismo, un disturbo curabile con ottimi risultati! L'importante è che lei e suo marito non vi perdiate d'animo, e restiate uniti anche in questo momento difficile.

Il vaginismo è un disturbo sessuale caratterizzato da paura e angoscia della penetrazione, associate a una variabile fobia del rapporto e alla contrazione involontaria dei muscoli che circondano la vagina. Nei casi più gravi, il panico si manifesta anche con una sudorazione fredda e abbondante, tachicardia, accelerazione del respiro (tachipnea), fame d'aria.

Quando il vaginismo non è così severo da impedire la penetrazione, il rapporto è possibile ma causa dolore, bruciore e un senso di prurito pungente: si parla allora di dispareunia. Nei casi più gravi, invece, la penetrazione diviene impossibile. I ripetuti microtraumi e le microabrasioni della mucosa vaginale, causati dai tentativi di penetrazione in condizioni di secchezza vaginale e con l'entrata vaginale ristretta per lo spasmo muscolare, possono poi favorire uno stato di infiammazione cronica nota come "vestibolite vulvare", caratterizzata da bruciore e rossore all'entrata della vagina e forte dolore ai rapporti.

Le cause del vaginismo sono molteplici. La vagina, in sé, non è affatto stretta: è anzi l'organo del corpo forse più elastico e distensibile, visto che durante il parto consente il passaggio di un bambino di tre o quattro chili! La sua distensibilità, tuttavia, è condizionata dalla tensione e dall'elasticità del muscolo che la circonda, detto elevatore dell'ano. Nelle donne che soffrono di vaginismo, questo muscolo è troppo contratto e "chiude" come un muro l'entrata della vagina. La paura della penetrazione e la contrazione muscolare possono poi dipendere da molti fattori: psicosessuali, come un'educazione restrittiva, pregressi tentativi di violenza, traumi legati a esami medici o a suture chirurgiche; e fisici, come una particolare vulnerabilità neurobiologica all'ansia e alla fobia, forme più o meno gravi di neurodistonia muscolare, infezioni ricorrenti da Candida, o un imene particolarmente rigido e fibroso. Il dolore stesso può poi esasperare la tensione muscolare, in un circolo vizioso difficile da spezzare.

L'intensità del disturbo, e quindi la prognosi, dipendono da tre fattori (vedi box): la gravità della fobia; l'intensità dello spasmo muscolare, valutato in quattro gradi; l'eventuale compresenza di fattori psicosessuali, personali o di coppia.

La cura prevede normalmente una terapia sessuale comportamentale breve, per rilassare i

muscoli del pavimento pelvico, e un trattamento farmacologico, per modulare le basi biologiche dell'ansia e della fobia, e curare l'infezione da candida e la vestibolite, se presenti. Un aiuto fisioterapico specializzato può ridurre ulteriormente l'ipertono muscolare. Se all'origine del problema esistono anche problemi psicologici specifici, si può ricorrere a una psicoterapia individuale o di coppia, che però non sostituisce la terapia medica e sessuologica.

E' il medico che, in base a diagnosi e prognosi, sceglie la combinazione terapeutica ottimale: quanto più l'intervento è precoce, tanto più la terapia è rapida e porta a risultati migliori, non solo in termini di superamento del "blocco" sessuale, ma anche dal punto di vista del raggiungimento di un'intimità complessiva più ricca e appagante per entrambi i partner. Auguri per la sua vita!

I gradi del vaginismo

La gravità del disturbo viene valutata in base alla relazione fra due parametri: l'intensità dello spasmo muscolare, che può assumere quattro gradi diversi, e l'intensità della fobia, che può essere lieve, moderata o grave.

Nel vaginismo di I e II grado, lo spasmo è moderato e la penetrazione è ancora possibile, anche se è dolorosa: si parla in questo caso di dispareunia. Nel vaginismo di III e IV grado, lo spasmo muscolare è così serrato da rendere la penetrazione praticamente impossibile. L'intensità della fobia è, in genere, maggiore nel III e IV grado. E a volte è così elevata che la donna arriva a rifiutare la visita: in tal caso si parla di fobia severa, che richiede anche un aiuto farmacologico.

Il ruolo essenziale dei farmaci

Ansia e fobia hanno una forte base neurobiologica, spesso su base genetica: la "buona volontà", da sola, quindi, non serve a ridurre il disturbo! E' molto più utile l'uso di farmaci che consentano di stabilizzare la situazione neurovegetativa ed emotiva, rendendo più agevole il percorso terapeutico. Gli antidepressivi della famiglia degli "inibitori della ricaptazione della serotonina" (SSRI) aiutano a ridurre l'ansia, mentre il diazepam contribuisce a diminuire l'ipertono muscolare. In caso di vaginismo severo a genesi "miogena" (ossia attivato o mantenuto da un forte spasmo muscolare primario del muscolo elevatore dell'ano), un potente miorelassante come la tossina botulinica può consentire una più rapida progressione del lavoro psicosessuale.

Le prospettive di guarigione sono molto buone, con una variabilità che dipende soprattutto dal grado dello spasmo muscolare e della fobia; dalla presenza o meno di eventuali problemi psicosessuali e/o relazionali associati; dal tempo intercorso fra la scoperta del problema e l'inizio di una terapia efficace; dall'aver trovato medici sessuologi davvero esperti nel campo.

Vaginismo - Documenti disponibili sul sito della Fondazione Graziottin

Il vaginismo - Prima parte: Che cos'è e quali sono i sintomi

Il vaginismo - Seconda parte: Da che cosa è provocato

Il vaginismo - Terza parte: Come lo si diagnostica

Il vaginismo - Quarta parte: Come lo si cura

Il vaginismo - Aspetti psicologici
