

## Il dolore ai rapporti dopo il parto

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

### Indice

Perché, dopo il parto, i rapporti possono essere dolorosi?	pag. 1
Come si cura questo dolore?	pag. 1
Per guarire più in fretta	pag. 2
In conclusione	pag. 2
Approfondimenti generali	pag. 2

### Perché, dopo il parto, i rapporti possono essere dolorosi?

Il dolore ai rapporti si chiama anche dispareunia. Dopo il parto può essere dovuto a questi fattori:

- 1) la **cicatrice dell'episiotomia**, il taglio che viene fatto per agevolare l'uscita del bambino. Questa incisione viene suturata subito dopo l'espulsione della placenta (episiiorrafia). A volte la cicatrice è indurita e retratta, specie se è guarita dopo un'infezione della ferita (per "seconda intenzione", come diciamo noi medici). Questo può causare un dolore che si localizza subito all'inizio della vagina;
- 2) la **contrazione difensiva** del muscolo che circonda la vagina stessa, attivata dal dolore persistente e che peggiora con i tentativi di rapporto. Questa contrazione può arrivare a causare una vera e propria mialgia, ossia una contrazione dolorosa del muscolo: in questo caso si manifestano i cosiddetti "tender points", punti di dolorabilità più forti, soprattutto all'inserzione del muscolo, che causano il dolore avvertibile soprattutto dentro la vagina;
- 3) la **secchezza vaginale**, sia per la mancanza di estrogeni (determinata dal fatto che la donna sta ancora allattando), sia perché il dolore è il più potente inibitore riflesso della lubrificazione;
- 4) la comparsa di una **vestibolite vulvare**, ossia di un'inflammatione dell'entrata vaginale dovuta ai microtraumi causati da un rapporto sessuale in assenza di lubrificazione e con un muscolo contratto e dolente.

### Come si cura questo dolore?

Confermata la diagnosi, la terapia sarà orientata a:

- A. curare la vestibolite vulvare, ossia l'inflammatione secondaria alle microabrasioni del vestibolo e alla secchezza vaginale;
- B. rilassare il muscolo contratto, con un'opportuna terapia riabilitativa e/o con automassaggio;
- C. migliorare la lubrificazione con una terapia estrogenica solo locale, che non inibisce l'allattamento;
- D. ridurre l'inflammatione e il dolore locale, con un gel vaginale a base di aliamidi, in grado di agire sulle diverse componenti dell'inflammatione vaginale e di migliorare il processo di

cicatrizzazione. Il gel ha risultati ancora migliori e più rapidi se viene applicato in vagina e sulla vulva, dove è situata la cicatrice, con massaggi locali di 4-5 minuti, due o tre volte al giorno. La soluzione al dolore dunque c'è, ed è efficace, purché si esca dal fatalismo diagnostico secondo cui "la pazienza cura" e si attivino in modo personalizzato le diverse strategie con cui è oggi possibile affrontare e risolvere la maggioranza delle cause mediche di dolore ai rapporti.

### **Per guarire più in fretta**

Per le donne che hanno appena partorito, e che hanno dolore o altri sintomi genitali, un consiglio importante: non trascurate questa parte del corpo! I vostri alleati per stare meglio sono:

- un'igiene intima appropriata, specie se sono rimasti bruciori e secchezza, con saponi curativi che rispettino il pH vulvare e riducano l'infiammazione vulvare e vestibolare;
- automassaggi con il gel a base di olio di iperico o di aliamidi;
- una ginnastica specifica per la riabilitazione dei muscoli del pavimento pelvico, che dopo il parto sono molto lassi e distesi.

### **In conclusione**

Queste cure aiuteranno a recuperare più rapidamente una felice intimità, anche sessuale. Oltre al ginecologo, anche **l'ostetrica di fiducia** può aiutare la donna a superare piccoli e grandi problemi che possono comparire dopo il parto, con un'attenzione speciale al recupero della salute genitale e sessuale.

### **Approfondimenti generali**

Alessandra Graziottin, **Il dolore segreto - Le cause e le terapie del dolore femminile durante i rapporti sessuali**, Mondadori, Milano 2005

Con un linguaggio semplice ed empatico, e insieme con rigore scientifico, il libro guida le lettrici e i lettori alla scoperta dei complessi meccanismi nervosi, immunologici, ormonali, muscolari e infettivi che presiedono all'insorgenza e alla progressione del dolore sessuale. Esamina le diverse patologie che causano il sintomo doloroso, lo sottendono e lo esasperano, ne esplora le implicazioni psicologiche, nella donna e nella coppia. Per ogni causa delinea una nuova prospettiva terapeutica, aprendo un orizzonte di speranza a chi, forse, aveva smesso di credere di poter guarire.