Dopo la colpoplastica: come recuperare una piena funzionalità genitale

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Lo scorso marzo stata operata di cistorettocele: da allora, quando faccio l'amore con mio marito, ho la sensazione che la vagina si sia accorciata… E' un problema reale, o è solo un'autosuggestione? I medici, prima dell'intervento, mi hanno consigliato di evitare gli sforzi, per non dover ripetere un giorno l'intervento. Ma di questa sensazione nessuno mi aveva mai parlato. Che cosa devo fare?".
Angelica N.

Gentile signora, è possibile che l'intervento di colpoplastica, eseguito per correggere il cistorettocele, abbia effettivamente "ristretto" un poco la vagina: si tratta comunque di un problema risolvibile. Per recuperare l'elasticità e, in parte, la sensibilità, le suggerisco innanzitutto – se non ci sono controindicazioni – di applicare in vagina delle capsule di estradiolo: fatta due volte la settimana, la somministrazione di estrogeno naturale migliora la salute della mucosa vaginale, la lubrificazione e in generale l'ecosistema locale, conservando anche il caratteristico "profumo" di donna, che altrimenti – in carenza di ormoni – finisce per perdersi.
E' inoltre opportuno:
- applicare sui genitali esterni una pomata galenica al testosterone, per recuperare la sensibilità e una piena capacità di orgasmo;
- fare degli automassaggi vaginali, con stretching, per distendere i muscoli e allargare l'entrata vaginale;
- seguire un ciclo di fisioterapia (stretching, biofeedback), per consentire al muscolo elevatore dell'ano, che circonda la vagina, di tornare a partecipare attivamente al rapporto.

In caso di restringimento vaginale obiettivamente marcato, sono infine utili i dilatatori vaginali progressivi.
Se seguirà questi consigli con costanza, senza perdersi d'animo alle prime difficoltà, otterrà ottimi risultati in tempi relativamente brevi. Ne parli comunque con il suo ginecologo, che la aiuterà a scegliere la strategia terapeutica più adatta alla sua situazione.
Per maggiori informazioni sui metodi fisioterapici, la rimando agli altri articoli specialistici pubblicati su questo sito. Molti auguri per una rapida guarigione.