Dispareunia da contrattura muscolare: non è un problema psicologico!

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica, H. San Raffaele Resnati, Milano
Dott.ssa Dania Gambini
Dipartimento di Ginecologia e Ostetricia, H. San Raffaele, Milano

"Ho 24 anni e soffro di dispareunia data da ipertono muscolare. Mi sono accorta di questo qualche mese fa, quando ho ricominciato ad avere rapporti dopo un po' di tempo. Il dolore era intenso e ho deciso di farmi vedere da una ginecologa esperta in riabilitazione del pavimento pelvico. Avevo a disposizione solo un mese per la cura, perché nuovamente in partenza per l'estero, ma stavolta con il mio ragazzo… e quindi volevo risolvere il problema! In quel mese ho fatto diversi cicli di elettrostimolazione a livello vaginale, ma nulla è cambiato. Ora il dolore sta aumentando. Secondo me questo accade anche perché ormai ho paura, e probabilmente contraggo ancora di più. Adesso sono lontana dall'Italia e non ho modo di farmi aiutare da esperti. Che cosa posso fare? Nel Paese in cui mi trovo non ho proprio speranze di trovare un aiuto competente. Credo che, se riuscissi a non sentire quel dolore almeno una volta, tutto potrebbe tornare come prima. Sono abbastanza certa che l'inizio della contrattura sia stata causata dal fatto che il mio compagno, per l'ansia di non riuscire a soddisfarmi, non mi cercava più. Quindi credo proprio che sia tutta una questione psicologica! C'è qualcosa che mi possa aiutare a superare la cosa?".

Gentile amica, le è stata posta una diagnosi di ipertono della muscolatura del pavimento pelvico: non si tratta di una questione psicologica, ma di un reale problema anatomico su cui è bene intervenire! Bisogna innanzitutto valutare l'eventuale presenza di una vestibolite vulvare (nota anche come vulvodinia provocata), una condizione infiammatoria dell'introito vaginale che si associa a una contrattura della muscolatura del pavimento pelvico: in tal caso è necessario instaurare un protocollo di cura completo e mirato (può approfondire l'argomento attraverso i numerosi articoli pubblicati su questo sito). In aggiunta all'esecuzione delle sedute di riabilitazione del pavimento pelvico mirate al rilassamento dei muscoli perivaginali, può essere utile aggiungere farmaci con attività miorilassante. Può inoltre ricorrere ad esercizi di stretching vaginale, abbinati eventualmente a corsi di yoga. Un cordiale saluto.