Cistite post-coitale: essenziale non arrendersi

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 30 anni e da 10 soffro di cistiti dopo i rapporti sessuali. In questi anni ho adoperato tutte le strategie preventive, ma l'incubo continua. Ora, di fronte al desiderio di avere un figlio, il problema raddoppia, dato che pur di non andare incontro a questo terribile problema la mia attività sessuale è veramente minima. Ma non voglio arrendermi, e mi chiedo se veramente non c'è una soluzione a questa maledetta cistite. Vi ringrazio in anticipo per la disponibilità. Cordiali saluti".

Gentile amica, la cistite post-coitale, ovvero a insorgenza dopo 24-72 ore dal rapporto, rappresenta un problema rilevante nella vita della donna, con immaginabili conseguenze sul piano sia personale sia relazionale di coppia.
E' fondamentale mantenere la regolarità intestinale mediante l'ausilio di probiotici, e ricorrere a integratori specifici per l'apparato urinario a base di estratti di mirtillo rosso e D-mannosio. A ciò vanno aggiunte sedute di riabilitazione del pavimento pelvico, in quanto la cistite post-coitale si associa generalmente a ipertono della muscolatura perivaginale.
Inoltre, va valutata l'eventuale associazione con la vestibolite vulvare (o vestibolodinia provocata), un'infiammazione cronica dell'introito della vagina, che necessita di un protocollo terapeutico mirato e multimodale.
Per maggiori approfondimenti la rimandiamo ai link sotto riportati. Un cordiale saluto.