# Dopo il parto: come mettersi alle spalle cinque anni di dolore intimo

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

**La risposta in sintesi**

Gentile amica, il suo caso purtroppo non è infrequente: secondo un recente studio australiano, condotto su più di mille donne dopo la prima gravidanza, il 46% delle neo-mamme soffre di dolore intimo a un anno dal parto, e il 26% a 18 mesi. Ma non si arrenda al dolore: curare un quadro clinico così persistente richiede tempo e molta competenza, ma alla sua età ne vale certamente la pena! Anche perché una coppia serena sul piano sessuale si pone in modo più positivo anche verso i figli.

In questo video illustro:

- come la presenza di cicatrici retraenti e doloranti, che impediscono il rapporto completo, suggerisca una guarigione per "seconda intenzione" dall'episiotomia, ossia dopo un'infezione che si è sovrapposta alla ferita originaria;
- due ulteriori fattori che, nel tempo, possono avere aggravato la sua situazione: la contrattura difensiva dei muscoli pelvici; micro-abrasioni a livello vulvare, determinate dai tentativi di penetrazione in condizioni di secchezza (il dolore è un forte antagonista dell'eccitazione mentale e della lubrificazione vaginale che ne consegue);
- alcune soluzioni terapeutiche da valutare con il suo ginecologo di fiducia: trattamento "hands on" delle cicatrici; fisioterapia pelvica, per sciogliere le tensioni muscolari; trattamento locale con testosterone (solo in corso di contraccezione); terapia laser, purché affidata a mani esperte; ossigenoterapia; farmaci antalgici appropriati;
- gli specifici benefici antinfiammatori e ricostruttivi del testosterone e dell'ossigenoterapia.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**