Vincere il dolore intimo: in che modo lui può contribuire

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

La risposta in sintesi

Gentile Fabio, la sua domanda rivela un profondo affetto per la sua compagna e mi offre lo spunto per alcune indicazioni utili per le tante coppie che hanno il vostro stesso problema. Il primo passo è capire che il dolore non è mai inventato, ma ha sempre una solida base biologica: è una sirena d'allarme, una richiesta di aiuto, ed è quindi indispensabile credere alla sua verità. Questo vale innanzitutto per la persona che soffre, e che magari per carattere tenderebbe a minimizzare la questione; ma vale anche per le persone che le vogliono bene e per i medici che la devono seguire. Il secondo passo è aiutarla a cercare una soluzione: capita spesso che una coppia venga da me perché è stato lui a documentarsi in rete sulle possibili diagnosi e alternative di cura.

In questo video illustro inoltre:

- come sia utile, in sede di visita, capire che il dolore ha spesso una componente biomeccanica determinata dall'ipertono dei muscoli del pavimento pelvico;
- gli indizi visivi che segnalano la presenza della contrattura muscolare, che restringe l'introito vaginale provocando dolore ai tentativi di penetrazione e microabrasioni che, infettandosi, possono favorire l'insorgenza di una vestibolite vulvare;
- l'aiuto che l'uomo può offrire alla donna aiutandola ad eseguire gli esercizi di stretching suggeriti dalla fisioterapista;
- come questa collaborazione, oltre ad aiutare lei a completare il percorso di terapia, permetta a lui di diventare più sensibile alla tensione fisica di lei, e ponga le basi per un'intesa profonda e rinnovata nella capacità di donarsi reciprocamente piacere.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2023 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org