



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

Gli anni passano, ma non voglio rinunciare alla mia vita intima

Barbara, in menopausa, ha rapporti meno piacevoli. Ecco terapie ed esercizi che proteggono la sessualità

Gentile Dottoressa,

ho 55 anni e sono in menopausa. Mi ritengo fortunata, perché non ho disturbi come vampate o insonnia, e di conseguenza posso fare a meno delle terapie. L'unico inconveniente è la secchezza vaginale, che rende meno piacevole la mia vita sessuale. Ho sentito parlare di un trattamento laser per ridurre questo fastidio: funziona? **Barbara**

Cara Barbara,

il ricorso a tecniche laser per il ringiovanimento vulvare è molto recente. Dura pochi minuti, è indolore e stimola la produzione di collagene nelle mucose vaginali. Dopo il trattamento i tessuti sono rinnovati e la vita sessuale ne trae vantaggio. In alternativa ci sono però altre tecniche meno invasive, come l'applicazione di acido ialuronico ed estriolo bioidentico vaginale. Sono terapie in gel od ovuli va-

ginali, da applicare almeno due volte alla settimana, prescritte dal ginecologo. L'acido ialuronico consente alla vagina di avere una sessualità priva di dolore e di eliminare disturbi e bruciori. L'estriolo è un ormone bioidentico privo di effetti secondari negativi. Deriva dalla placenta e rinnova le cellule vaginali, ridonando elasticità ai tessuti e intensità ai rapporti.

Infine, la ginnastica vaginale produce un aumento del flusso sanguigno che nutre questi tessuti. L'esercizio è semplice, bisogna solo imparare a stringere i muscoli vaginali per pochi secondi, ripetendo le strette almeno 10 volte al giorno. Ogni caso va comunque valutato in sede di visita medica e una procedura non ne esclude sicuramente un'altra. L'importante è sapere che le terapie per mantenere una sessualità vitale ed efficace ci sono, e che nessuna donna dovrebbe mai rinunciare a questo piacere, che anima la vita stessa e sicuramente quella di coppia.