

GINECOLOGIA

## Il benessere delle parti intime: differenze fra figlia, mamma e nonna

L'apparato genitale cambia molto nell'arco della vita e così devono adattarsi e cambiare anche le abitudini, per mantenersi in buona salute (anche dal punto di vista sessuale)

Elena Meli



(Getty Images)

Le ragazzine devono fare i conti con i primi cicli mestruali e si affacciano alla vita sessuale, le donne adulte possono essere in cerca di un figlio o alle prese con uno stile di vita frenetico che si ripercuote sul benessere, le nonne affrontano i disturbi della menopausa. Tre generazioni di donne, tre modi diversi di prendersi cura del proprio

benessere intimo: esigenze e problemi cambiano, ma resta centrale l'importanza di non sottovalutare i segnali di disagio seguendo buone abitudini che possono prevenire molti guai.

**RAGAZZINE ALLE PRIME ESPERIENZE** «Alcune buone regole sono valide sempre, dall'uso di detergenti poco aggressivi all'impiego non eccessivo di lavande, che andrebbero utilizzate solo dietro indicazione medica in specifiche situazioni - spiega Filippo Murina, responsabile del Servizio di Patologia Vulvare all'Ospedale Buzzi di Milano -. Per prevenire irritazioni, le ragazzine dovrebbero fare particolare attenzione alla scelta della biancheria intima senza seguire troppo le mode: slip troppo stretti o in colori particolari potrebbero favorire la comparsa di prurito e bruciore su base irritativa e le giovani allergiche, per esempio, dovrebbero senz'altro evitare biancheria rossa e con troppi pizzi. No anche all'uso di salviette detergenti

per i genitali, attenzione ai lubrificanti che possono essere impiegati da alcune durante l'atto sessuale, perché possono irritare. Le donne adulte, invece, possono avere fastidi legati alla contraccezione: in alcuni casi, per esempio, la spirale è fonte di irritazioni. Chi cerca un figlio dovrebbe limitare i farmaci da utilizzare direttamente in vagina come gli ovuli, perché possono interferire con la probabilità di concepimento».

**DOPO LA MENOPAUSA** Oggi le donne anziane sono più spesso sessualmente attive rispetto al passato: un'indagine pubblicata sugli *Archives of Sexual Behavior* da ricercatori dell'Università di Manchester ha dimostrato che il 31 per cento delle over 70 ha ancora una vita sessuale attiva. È necessario però fare i conti con un apparato genitale diverso da quello dei vent'anni, con mucose più sottili e delicate; in genere i primi fastidi (bruciori, secchezza, difficoltà nei rapporti sessuali) compaiono gradualmente, nell'arco di uno o due anni dall'inizio della menopausa. «La pubertà ha analogie con la menopausa: sono molto diverse ma in entrambi i casi c'è una carenza ormonale che rende i tessuti più facilmente attaccabili dagli organismi patogeni e più suscettibili a irritazioni e infezioni - osserva Francesco De Seta della Clinica Ostetrica e Ginecologica dell'Ospedale materno-infantile Burlo Garofolo di Trieste -. Nelle donne anziane, poi, spesso disturbi vescicali come le cistiti ricorrenti possono compromettere il benessere intimo». Servono allora attenzioni supplementari per una cute che è più disidratata e poco elastica, due elementi che possono rendere i rapporti sessuali dolorosi e fastidiosi. «Nella post-menopausa sono perciò utili creme idratanti che "nutrano" il tratto genitale inferiore, magari a base di acido ialuronico o collagene. Nei casi in cui ci sono le indicazioni per farla, anche la terapia ormonale sostitutiva può aiutare a migliorare il benessere intimo», conclude Murina.

Elena Meli

5 maggio 2016 | 18:15

© RIPRODUZIONE RISERVATA