

# La vulvodinia

*Un dolore da trattare su più livelli.*

La vulvodinia, è una patologia che colpisce circa il 12-14% della popolazione femminile, ed è caratterizzata da un dolore più o meno intenso nell'area vulvare. Il dolore vulvare per molte donne è un'esperienza molto frustrante che le accompagna alcune volte per anni prima che si possa arrivare ad una risoluzione. Inoltre pur essendo il dolore quasi sempre un'esperienza spiacevole, quando coinvolge una zona intima come l'area genitale si carica di significati e di valenze che lo rendono ancora più penoso.

Per le donne che soffrono di vulvodinia, il dolore può essere così intenso da modificare pesantemente la qualità della vita e, in alcuni casi, tale da rendere assolutamente impossibile la penetrazione. Questo ovviamente può avere ripercussioni negative sull'intimità, determinando con il tempo una diminuzione del desiderio sessuale ed un allontanamento della coppia dalla sessualità. Inoltre, come ogni altro tipo di dolore cronico, anche la vulvodinia può indurre uno stato d'ansia ed una flessione del tono dell'umore.

Nella vulvodinia il dolore persiste da almeno 3-6 mesi, con carattere e localizzazione tipica. Percepito in modo continuo o intermittente, può comparire sia in modo spontaneo che provocato (rapporti, visita ginecologica, inserimento di tamponi

per la protezione mestruale). Alcune donne notano un peggioramento del dolore in fase premestruale. Per quello che riguarda la localizzazione, anch'essa può essere estremamente variabile, può essere diffuso a tutta l'area vulvare oppure localizzato (sul clitoride, intorno all'area uretrale e spesso nell'area vulvovestibolare).

Il quadro della vulvodinia è quindi caratterizzato da: un dolore nell'area vulvare associato o meno a dispareunia, cioè a dolore nei rapporti sessuali. Il dolore sessuale si localizza all'ingresso della vagina e quindi generalmente si avverte all'inizio della penetrazione. In molte donne inoltre, la vulvodinia si associa ad un ipertono dei muscoli del pavimento pelvico, cioè di quell'insieme di muscoli che circondano e sostengono la vagina, l'uretra, la vescica e il retto. Queste strutture muscolari sono fondamentali per funzioni come la minzione, la defecazione e ovviamente per la sessualità. Questi muscoli devono avere la giusta "tensione" per assicurare un funzionamento fisiologico e non doloroso. La tensione esagerata del pavimento pelvico sostiene non soltanto il dolore medio vaginale che si associa a volte alla vulvodinia (che possiamo mettere in evidenza durante la visita ginecologica) ma anche la presenza contemporanea di stipsi, difficoltà urinarie, cistiti post coitali ed emorroidi.



**di Cristina Critelli**

Medico Ginecologo  
Sessuologo  
Istituto di Sessuologia Clinica  
di Roma

La donna che soffre di vulvodinia descrive il dolore in modo caratteristico: dolore urente, puntura di spilli, come aghi, bruciore intenso, come una scossa. Il dolore da vulvodinia è un dolore particolare, parliamo infatti di "dolore neuropatico", questo vuol dire che non è legato ad un danno come quello che si verifica in un trauma o in una ferita (in questi casi si parla di dolore nocicettivo), ma è legato all'alterazione nella trasmissione degli impulsi nervosi, in modo particolare alla trasmissione degli impulsi dolorosi.

Può essere difficile identificare la causa scatenante della vulvodinia e molto più spesso ci troviamo davanti ad un insieme di fattori che concorrono ad innescare un quadro di infiammazione cronica per l'iperattivazione di una cellula chiamata mastocita e di sensibilizzazione delle vie nervose. Così come avviene spesso con il dolore cronico, la vulvodinia può subire un peggioramento in occasione di periodi o eventi particolarmente faticosi o stressanti, di disturbi dell'umore, della comparsa o peggioramento di altre patologie, ecc..

La vulvodinia va quindi affrontata e trattata su più livelli; è necessario prima di tutto modificare dove presenti abitudini personali scorrette che riguardano l'igiene, l'abbigliamento, l'attività sportive, ecc. il secondo passo è il trattamento del dolore con farmaci specifici e altri presidi antalgici e, ove necessario la rieducazione dei muscoli del pavimento pelvico con trattamenti mirati al rilassamento. Per tutti questi motivi il trattamento della vulvodinia richiede tempo e pazienza, e va proposto senza trascurare nessun aspetto della donna e della coppia.



“La Settimana del Benessere Sexuale, è un’iniziativa alla sua prima edizione, che nasce dal desiderio di andare incontro alle esigenze di chiarezza e informazioni rispetto ai temi della sessualità. Nonostante la sempre maggior diffusione di informazioni che arrivano soprattutto dal web, rimane ancora difficile parlare di sessualità.

Le difficoltà sessuali sono molto diffuse sia negli uomini che nelle donne, chiedere aiuto può però non essere facile. Imbarazzo, disagio in chi parla ma anche in chi ascolta, difficoltà a trovare il professionista giusto. Nei giovanissimi e negli adolescenti, nei quali il confronto/comforto avviene soprattutto all’interno del proprio gruppo di appartenenza e sul web, queste difficoltà possono essere accentuate.

Da queste e da tante altre considerazioni, la Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica ha pensato di proporre la Settimana del Benessere Sexuale, durante la quale, professionisti del settore, saranno disponibili su tutto il territorio nazionale per dibattiti, sportelli d’ascolto, consulenze.

Un’occasione importante per ribadire l’importanza della sessualità nella vita del singolo e della coppia.”



*Pensiamo insieme al tuo benessere sessuale...*

## Che cos'è la FISS?

La Federazione Italiana di Sessuologia scientifica è nata nel 2000 e riunisce le Scuole di sessuologia attive su tutto il territorio nazionale.

Fra le finalità della FISS c'è la diffusione della conoscenza dei temi della sessualità e la tutela della professionalità di chi opera nell'ambito della scienza sessuologica.

Tutte le iniziative previste durante la Settimana del Benessere Sexuale, comprese le consulenze gratuite, saranno gestite dagli iscritti al Registro interno della Federazione in qualità di esperti in educazione sessuale, consulenza sessuale e sessuologia clinica.

Federazione Italiana  
Sessuologia Scientifica  
**WWW.FISSONLINE.IT**

*Al via dal 29 Settembre fino al 4 Ottobre la settimana del Benessere Sexuale, organizzata dalla Federazione Italiana Sessuologia Scientifica (FISS).*

*Conferenze, seminari e dibattiti in tutta Italia. Ma anche consulenze gratuite e sportelli di ascolto dedicati alla popolazione*

# La prima settimana dedicata al benessere sessuale

“Pensiamo insieme al tuo benessere sessuale...”. E' questo lo slogan che accompagnerà la settimana dedicata alla conoscenza e all'approfondimento delle tematiche legate alla sessualità. Non un solo evento ma svariati appuntamenti curati dai professionisti iscritti alla Federazione in ciascuna regione.

**Lo scopo** è quello di diffondere una **conoscenza corretta** della sessuologia scientifica nelle sue diverse applicazioni: dall'educazione alla terapia dei disturbi per lui e per lei. Perché di sesso **se ne parla tanto** ma non sempre nella maniera adeguata.

**Gli incontri pubblici.** Le occasioni di divulgazione e dibattito saranno finalizzate alla sensibilizzazione dei cittadini nei confronti della **salute sessuale**, la cui promozione svolge un ruolo essenziale nel raggiungimento e mantenimento del **benessere globale della persona**.

La centralità della salute sessuale per l'individuo e per la collettività è stata ribadita dalle più **importanti organizzazioni internazionali**, come l'UNESCO, l'UNFPA, l'OMS e la WAS.

In particolare l'Organizzazione Mondiale della Sanità, negli **"Standard per l'Educazione Sessuale in Europa"**- Guida alla realizzazione, tradotti e curati dalla FISS nell'edizione Italiana, ha sottolineato il ruolo della promozione della salute sessuale, della **prevenzione precoce** dei problemi e disturbi sessuali e della promozione di stili di vita salutari.

**Le sedute gratuite.** Oggi i disturbi legati alla sessualità secondo le stime colpiscono 16 milioni di italiani. Insieme alle cure mediche, i pazienti possono riguadagnare la serenità grazie a un **percorso di trattamento integrato**. Spesso però il primo contatto può essere difficile. Per facilitarlo, durante la Settimana del Benessere Sexuale i consulenti sessuali e i sessuologi della FISS offriranno delle **consulenze professionali gratuite**.

Chi è interessato potrà collegarsi al **sito della Federazione [www.fissonline.it](http://www.fissonline.it)** e in base alla regione di residenza scegliere lo specialista da contattare fra i 160 che hanno aderito.

**Gli sportelli nelle scuole.** La cultura e consapevolezza del benessere sessuale parte sin dall'adolescenza. A questo proposito la Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica attiverà durante la settimana degli **sportelli d'ascolto nelle scuole** che hanno aderito all'iniziativa. I sessuologi della FISS risponderanno ai ragazzi sia nelle occasioni di incontro di gruppo sia nei colloqui personali.