

## **QUANDO FARE SESSO FA MALE**

**Categoria : MISTERI NASCOSTI**

**Pubblicato da [Antonella Ianniello](#) in 5/5/2012**



Il sesso, se vissuto con desiderio e partecipazione, è un momento fondamentale della vita di coppia in quanto procura piacere fisico, emotivo e psicologico, oltre a rinsaldare il legame tra i due partner. Può accadere, però, che i rapporti sessuali creino dolore, provocando tensioni e stress, per cui, invece di portare benefici, il sesso diventa un ulteriore problema, sia a livello individuale che relazionale.



Uno studio condotto dal National Health and Social Life Survey negli U.S.A stima che ben il 14% delle donne americane soffre di disturbi da dolore sessuale: un problema che riguarda quindi una vasta percentuale della popolazione femminile, ma che troppo spesso passa sotto silenzio.

### **QUANDO MI DEVO PREOCCUPARE?**

Se sei alle prese con la tua "prima volta" il dolore è da considerarsi normale: la sensazione di sofferenza è infatti provocata dalla lacerazione dell'imene, una membrana destinata a rompersi con il primo rapporto. Se però il dolore si protrae nel tempo o insorge improvvisamente può essere indice

di un problema a livello fisico o addirittura psichico.

## UN CIRCOLO VIZIOSO

Nonostante l'epoca in cui viviamo, in cui ci vantiamo di essere più aperti mentalmente, gli argomenti tabù esistono ancora e uno di essi è senza dubbio quello connesso alle problematiche della sfera intima. Il sesso viene ancora vissuto come qualcosa di imbarazzante, se non addirittura di "sporco", e così molte ragazze scelgono di tacere e di ignorare le loro difficoltà a letto, con l'unico risultato di non risolverle o addirittura di aggravarle.

Provare dolore durante i rapporti è spesso uno di questi argomenti: confessare al proprio partner che quello che dovrebbe essere vissuto come espressione ultima dell'amore risulta poco piacevole o addirittura causa sofferenza è sicuramente difficile, così nella maggior parte dei casi si preferisce tenere per sé questo problema, nella speranza che si risolva da solo. Non tutti sanno però che, come ci rivela la psicologia, questo comportamento aggrava ulteriormente la situazione, poiché porta all'innescamento di un vero e proprio circolo vizioso: la paura di provare nuovamente dolore porta a maggior tensione, che a sua volta conduce ad un'ulteriore caduta dell'eccitazione (con conseguente secchezza vaginale) che rende ancora più traumatico il rapporto.

In questi casi, quindi, la prima cosa da fare è fissare un appuntamento con il proprio ginecologo per indagare sulle eventuali infezioni che possono provocare questa sensazione di fastidio; se il problema è invece una scarsa lubrificazione, il medico può prescrivere una crema che possa rendere più piacevoli i momenti intimi.

## VISITA FATTA, MA IL DOLORE CONTINUA. MI ARRENDO?

Sapere di non avere nessun disturbo a livello fisico fa sentire senza dubbio sollevate; tuttavia, allo stesso tempo, se dopo la visita il dolore persiste, può subentrare una sensazione di sconforto in quanto ci si sente sconfitte e inermi. Quest'atteggiamento, per quanto naturale, è assolutamente da evitare perché, arrendendoci al problema, ci rassegniamo a vivere i rapporti intimi con il nostro partner in modo non soddisfacente: ognuna di noi ha diritto ad avere una sfera sessuale appagante e che la faccia stare bene, non che sia motivo di disagio o addirittura di sofferenza.

## QUALI SONO QUINDI I FATTORI CHE CAUSANO IL DOLORE, ESCLUDENDO QUELLI FISICI?

Molto spesso è la nostra mente a rifiutare inconsciamente il rapporto e questo rigetto si esprime con un disturbo chiamato vaginismo, che comporta la contrazione involontaria della muscolatura vulvo-perianale: uno spasmo inconsapevole che rende difficoltosa la penetrazione da parte dell'uomo e provoca l'associata sensazione di dolore da parte della donna. Le cause psichiche che

determinano l'insorgenza di questa vera e propria "barriera" sono numerose e possono essere individuate con chiarezza solo da uno specialista. Per fare qualche esempio, possono provocare un rifiuto del rapporto sessuale:

- le inibizioni educative a cui si è sottoposti se si proviene da una famiglia "all'antica", in cui parlare di sesso è considerato un vero e proprio tabù e vige una sopravvalutazione della verginità ("le brave ragazze non lo fanno prima del matrimonio");
- violenze o molesti sessuali subito nell'infanzia o nell'adolescenza, il cui ricordo traumatico viene portato alla luce dall'intimità con il partner;
- disturbi del comportamento alimentare: si calcola che circa un terzo delle ragazze anoressiche soffre di vaginismo, determinato dalla difficoltà di queste adolescenti ad accettare la propria maturazione psichica e sessuale.

Tuttavia non necessariamente le cause che comportano il rifiuto del rapporto hanno radici così profonde o sono così gravi: nella maggior parte dei casi è la situazione in cui ci si trova ad avere il rapporto sessuale ad inibire al punto di renderlo sgradito. Il luogo conta molto (una macchina o un luogo che viene percepito come squallido di certo non aiuta), così come le attenzioni che il nostro partner ci manifesta (o no).

Spesso inoltre la mancanza di una contraccezione che ci faccia sentire protette sia dal punto di vista delle malattie che dalla gravidanza porta a vivere uno stato di ansia e di stress deleterio per la nostra sessualità. Un motivo in più per far entrare il preservativo nel nostro stile di vita!