DI STEFANIA PILONI

Erbe e strategie dolci per prevenire le infiammazioni

# Così eviti le vaginiti e cistiti da luna di miele

*In vacanza o nei weekend, quando i rapporti sessuali si intensificano, i genitali sono più esposti alle infezioni. Proteggiti con rimedi naturali e detergenti ad hoc*

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*

***Gentile dottoressa,*** mi chiamo Rosanna e ho 39 anni. In questo periodo, io e mio marito riusciamo tutti gli anni a ritagliarci una settimana di vacanza per godere delle ultime belle giornate estive, lontani da impegni e ritmi frenetici. È un momento di relax tutto per noi, bello e piacevole, in cui facciamo l'amore con più frequenza rispetto al solito. E forse il problema è proprio questo, perché puntualmente, al rientro dalla vacanza, mi ritrovo a fare i conti con bruciori, prurito, a volte qualche perdita vaginale. Non so se dipenda dalla frequenza dei rapporti, o dal cambio di luogo, orari, alimentazione. Vorrei fare qualcosa per evitarlo: cosa mi consiglia?
Grazie, ***Rosanna***

***Cara Rosanna,*** tu e tuo marito avete semplicemente i classici fastidi della "luna di miele". Con questo termine i ginecologi definiscono le vaginiti e le cistiti scatenate da sessualità intensa e frequente. Questo vostro problema in verità è molto diffuso, e a condividerlo con voi sono le coppie che si incontrano solo nei weekend di passione, oppure in brevi vacanze sottratte a ritmi di vita frenetici.
Il suggerimento giusto è quello di arrivare alla "luna di miele" preparati, utilizzando 15 giorni prima i probiotici vaginali. Si tratta di semplici capsule che si introducono in vagina prima di dormire, uno ogni sera, durante le due settimane che precedono il vostro viaggio. Prima della partenza, acquista anche un gel vaginale idratante a base di *Aloe*, e applicalo ogni sera prima di dormire, dopo il rapporto sessuale. Rapporti sessuali consecutivi e intensi creano infatti troppo attrito e i delicati tessuti femminili rischiano di infiammarsi. L'*Aloe* è un idratante naturale molto intenso e assolutamente trofico e restitutivo. Inoltre, la sensazione dopo averlo applicato è di estrema freschezza e idratazione.
Se la meta del vostro viaggio è in posti molto caldi o al mare, ricorda che i costumi sintetici non aiutano. Meglio dunque optare per costumi in fibre naturali, oppure cucire un tassello di cotone all'interno del costume, rimuovendo quello sintetico. Anche il detergente è importante: usa soluzioni delicate a pH acido (tra 3,5 e 4,5), meglio se a base di *Malva*, la pianta lenitiva per eccellenza. Se invece il bruciore dovesse diventare molto intenso, è meglio utilizzare esclusivamente acqua e bicarbonato per i risciacqui.
Al mare, fai sempre attenzione che non vi sia sabbia nel costume, e uscita dall'acqua cerca di fare una doccia di acqua dolce per rimuoverne gli eventuali residui. Se non ti è possibile, porta un costume di riserva e cambia gli slip, così potrai indossarli asciutti. Sono piccoli accorgimenti, che però fanno grande differenza. Buona "luna di miele"!