



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@carroeditore.it

Voglio riprendere a fare sesso serenamente dopo il parto

Delicati massaggi vaginali con olio di mandorle e aloe cicatrizzano, leniscono e favoriscono l'intimità

Gentile dottoressa, durante il parto ho subito una piccolissima lacerazione della vagina. Quali attenzioni sono necessarie per favorire una perfetta cicatrizzazione e riprendere l'attività sessuale con serenità?

Grazie, Raffaella

Cara Raffaella, le lacerazioni vaginali da parto possono essere spontanee oppure possono essere causate dal famoso "taglietto" (episiotomia) che le ostetriche praticano all'ingresso del canale vaginale per facilitare il parto. Sia le lacerazioni spontanee che quelle chirurgiche vengono poi suturate dal ginecologo con un filo di sutura riassorbibile, per evitare la fastidiosissima rimozione dei punti in vagina. Talvolta però la cicatrice rimane sollevata e ipertrofica, altre volte è semplicemente "stretta" e i punti stirano il tessuto, creando una complicazione per la ses-

sualità, avvertita come dolorosa. La cosa migliore da fare è lavorare fin da subito sulla cicatrice, per ammorbidirla. terminate le perdite di sangue del parto, si può eseguire un massaggio circolare dell'ingresso vaginale, usando l'olio di mandorle, o lo stesso olio da massaggio perineale che si usa per la preparazione al parto vaginale. Ogni sera, dopo una toilette classica con acqua tiepida e detergente, lo si applica sull'area della sutura e si massaggia la cicatrice, cercando di stirarla verso i glutei e verso l'esterno, come se la vagina si ampliasse. Questo massaggio deve essere eseguito ogni sera per almeno un mese. Per la ripresa dei rapporti sessuali meglio applicare un gel di aloe all'ingresso della vagina, così la penetrazione risulterà poco fastidiosa. L'aloè è un ottimo cicatrizzante e ha splendide proprietà idratanti per la mucosa. Anche in allattamento il suo utilizzo è concesso senza controindicazioni.