
Sessualità dolorosa

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Vi sono dei casi in cui la sessualità si trasforma in un'esperienza fisicamente dolorosa e di disagio, le cause di ciò si possono ricondurre sia a fattori di tipo fisiologico che psicologico.

Nella relazione di coppia [la sessualità](#) rappresenta un'aspetto importante che non va sottovalutato, nella dinamica a due l'intimità ha differenti valenze, rappresenta anche una forma di comunicazione. Condividere momenti insieme porta ad un comune scambio di [sensazioni fisiche](#) e di emozioni. **Le ricerche rivelano che i rapporti sessuali diminuiscono con l'età e con la durata della relazione**, ogni coppia infatti costruisce nel tempo le proprie modalità e forme di affettività. Perché i **veri protagonisti dell'amore sono proprio i due partner**, che hanno la capacità di conoscere le caratteristiche proprie e dell'altro e di modulare la sessualità in base alle esigenze di ciascuno. **Al di là del semplice atto sessuale è l'intimità che si coltiva e si nutre di vari elementi**, come: il dialogo, la complicità, la conoscenza reciproca, la curiosità. Se da una parte la sessualità viene facilitata da una comunicazione profonda, allo stesso tempo il contatto fisico alimenta a sua volta il rapporto. **Tuttavia, vi sono dei casi in cui questo momento di piacere si trasforma in un'esperienza fisicamente dolorosa** e di disagio, le cause di ciò si possono ricondurre sia a fattori di tipo fisiologico che psicologico. Alcune persone pur vivendo una stabile vita di coppia, infatti, accusano quello che **tecnicamente si chiama "dispareunia" o dolore sessuale**. È un disturbo che consiste nel provare dolore genitale durante o dopo il rapporto sessuale. Può svilupparsi sia negli uomini che nelle donne, ma è più frequente in queste ultime. **La ricercatrice e sessuologa Simonelli** afferma che «nell'esperienza clinica le pazienti con dispareunia possono lamentare tanto un dolore ben definito e localizzato, quanto un generale disinteresse ed un'insoddisfazione verso il rapporto sessuale, legato al disagio causato dal dolore stesso, e per questo motivo richiedono la consultazione». Il dolore si manifesta nella maggior parte dei casi durante il coito e a volte anche in un secondo momento. **Le cause possono essere diverse**, tra quelle di natura organica vi sono: le malattie genito-urinarie, malformazioni dei genitali, infezioni, atrofie muscolari, l'endometriosi, nel caso delle donne la fase post-partum, ecc... Altri fattori che incidono possono essere l'utilizzo di alcuni farmaci, malattie del sistema immunitario ed altre condizioni patologiche. **Anche le cause psicologiche possono essere differenti**, negli uomini quando si presenta, può derivare da un malessere psicologico persistente. Nelle donne, invece, la causa principale è uno stato ansioso che provoca alterazioni nella lubrificazione e nell'elevazione del tono muscolare vaginale. Il disturbo può essere conseguente anche ad altri fattori come esperienze sessuali traumatiche, un'educazione familiare rigida, informazioni sessuali inadeguate, atteggiamenti di ipercontrollo, incapacità di rilassarsi, ecc... **Ogni persona che sperimenta questo disturbo (dispareunia o dolore sessuale) costituisce un caso a sé**, è auspicabile l'attuazione di interventi terapeutici strutturati su misura attraverso un sostegno medico e/o psicologico. Per quanto riguarda le donne, qualora la dispareunia sia conseguente a cause psicologiche, sono indicati varie tipologie di approcci. Di supporto vi è la consulenza psicoeducativa che permette una conoscenza dell'apparato genitale e del ciclo di risposta sessuale, quindi, ha l'obiettivo di migliorare la consapevolezza del proprio corpo comprendendo quei fattori fisiologici e psicologici coinvolti nel rapporto sessuale. Inoltre, si vanno ad esplorare le credenze e i miti inerenti alla sessualità, che talvolta possono creare dei blocchi. **Attraverso una psicoterapia ci si può focalizzare su quei pensieri automatici che creano disagio e sul tema del "controllo", la necessità di controllare tutto non facilita l'incontro sessuale**. Un aspetto su cui si può lavorare è la gestione dell'ansia attraverso le tecniche di rilassamento al fine di migliorare il controllo sui muscoli vaginali, riducendo il dolore e rendendo il rapporto sessuale più piacevole. Un'altra tecnica utile (relativa alla parte muscolare) sono ad

esempio **gli esercizi di Kegel** per tonificare e rafforzare i muscoli che formano il pavimento pelvico. La salute e il benessere di questi muscoli giocano un ruolo vitale nell'eccitazione sessuale e nell'orgasmo, come pure in altre funzioni corporee, infatti, prevengono anche l'incontinenza e il prollasso uterino. **Come si può notare la risposta sessuale dipende da una varietà di fattori fisiologici e psicologici**, l'approccio più funzionale sembra quello integrato che prenda **in considerazione entrambi gli aspetti** al fine di facilitare nella persona la sperimentazione di una vita sesso-affettiva soddisfacente.