

Problemi femminili: le FAQ

Consultori

Ma se andassi a fare una visita ginecologica...i miei lo verrebbero a sapere?

Non so da dove scrivi tu, spesso presso le Asl ci sono centri per adolescenti dove lavorano ginecologi specializzati; se tu ti rivolgi a loro troverai sicuramente delle risposte senza che i tuoi genitori lo vengano a sapere. Se nella tua Asl questo servizio non c'è, contatta il Consultorio Familiare anche loro devono mantenere il segreto professionale in tema di contraccezione. Per trovare gli indirizzi guarda sulla guida telefonica, sotto Azienda USL. Se abiti in Emilia Romagna mandaci un'e-mail e ti comunicheremo l'indirizzo.

Volevo sapere cosa devo fare per poter iniziare a prendere la pillola anticoncezionale anche senza farlo sapere ai miei genitori: è obbligatorio andare dal medico? esiste un consultorio o qualcosa del genere che può prescrivermela? Nel caso in cui dovessi essere incinta, cosa posso fare per abortire senza dirlo ai miei? Inoltre, sono una studentessa e non ho molti soldi per pagarmi le visite...

Devi informarti se ci sono nella città in cui abiti dei Consultori per adolescenti, come il nostro, dove tutto è gratuito, oppure rivolgerti ad un Consultorio familiare (dove si paga un ticket) oppure al tuo medico curante, perché per la pillola è necessaria la prescrizione di un medico. Sull'elenco telefonico sotto Azienda Usl oppure Asl trovi tutti gli indirizzi.

Sono una ragazza di 23 anni e chiedo se è possibile avere una consulenza medica presso un consultorio di quartiere, nonostante abbia superato i 20 anni; in tal caso vorrei avere informazioni circa le strutture a cui rivolgermi.

Puoi rivolgerti al consultorio.

Ritardi del ciclo

Il mio ciclo è in ritardo di 15 giorni, so che avrei dovuto fare già un test di gravidanza, ma ho aspettato perché già in passato mi sono capitati di questi ritardi.

Ho gli stessi sintomi che ho prima che mi arrivi il ciclo e sto proprio male. In questo mese ho avuto solo 2 rapporti con il mio ragazzo, entrambi protetti. Mi chiedevo da cosa può dipendere tutto questo ritardo.

Le cause dell'irregolarità saltuaria del ciclo, soprattutto in età giovanile, sono svariate. Le più frequenti sono cambio d'ambiente o stile di vita, stress, paure, condizioni di peso o dieta. Non sempre però si riesce a collegare ad una motivazione ben precisa dato che anche gli stimoli inconsci.

In questo mese sono stata molto nervosa, tra esami, liti col mio ragazzo e così via ho un ritardo di 12 giorni. Non è la prima volta che succede e di solito il mio ciclo è ogni 30 giorni, ma la cosa strana è che da qualche giorno ho delle macchie marroni, molto simili a quelle bianche. Cosa può essere?

Lo squilibrio ormonale che determina il ritardo può essere anche la causa di spotting premenstruale. Se hai usato sempre una contraccezione sicura. Al momento non è un sintomo preoccupante.

Masturbazione

Salve, sono una ragazza di 23 anni e da sette sto con un ragazzo con cui ho rapporti completi, ma non riesco ad avere un orgasmo, o meglio l'ho raggiunto solo una volta mentre mi stava toccando, io non so se è un mio problema perché non conosco bene il mio corpo o è un problema di qualche altro tipo, ma questo sta rovinando il nostro rapporto. Vorrei avere qualche consiglio!

Esistono donne che possono provare l'orgasmo solo con la masturbazione e altre che raggiungono il piacere anche attraverso la penetrazione. Questo è un punto.

È importante conoscere se stessi e il proprio corpo in quanto la sessualità, come è praticata e soprattutto vissuta è un aspetto molto personale e non un qualcosa che "basta sapere come si fa". Una carezza in un certo punto del corpo può dare piacere ad una persona e non ad un'altra, può estasiare se avviene in una certa situazione o con certo partner e viceversa.

Il vostro è un rapporto lungo e consolidato e credo di aver capito che ne avete già parlato, ma in che termini? Magari un modo potrebbe anche essere, e forse lo avete già percorso, di provare stare bene insieme senza l'assillo dell'orgasmo, cercando ogni volta che vi è possibile modi per dare e ricevere piacere.

Poi un'altra strada potrebbe essere quella di conoscere meglio il proprio corpo e il rapporto che si ha con esso e con la propria sessualità. E questo lo si potrebbe fare attraverso con una consulenza con uno psicologo che ti possa dare degli stimoli e degli spunti di riflessione.

Non ti scoraggiare, sei giovane e il rapporto con la tua sessualità può ancora modificarsi in modo importante.

Rapporti dolorosi

Ciao, avrei bisogno di un aiuto. Vorrei sapere se è normale che durante l'atto sessuale dopo una ventina di minuti io provi del dolore all'inizio della cavità vaginale. È grave o è solo dovuto alla prima esperienza? Eventualmente c'è qualcosa che posso fare durante i rapporti?

È normale che ai primi rapporti si possano avere sensazioni non sempre del tutto piacevoli. Non spaventarti; vedrai che successivamente, con l'aumentare dell'intesa di coppia, la soddisfazione dell'atto sessuale migliorerà sempre di più.

Sicuramente alcune sensazioni fastidiose possono accompagnare l'esordio dei rapporti sessuali. Potresti provare con un gel lubrificante se il disturbo è associato ad una scarsa lubrificazione. A volte, se persiste, è opportuno escludere, con una visita, che possa dipendere da una alterazione flogistica (infiammatoria).

Ho avuto una fuoriuscita di liquido dal seno, è grave?

Se le secrezioni che descrivi dovessero persistere sarebbe opportuna una visita di controllo.

Ho avuto un rapporto a rischio il terzo giorno dopo il ciclo, nei giorni dopo ho avuto qualche perdita marrone. So che potrebbe essere sintomo di gravidanza. È vero?

Le perdite marroni al più possono essere sintomo di ovulazione non di una avvenuta fecondazione. Comunque visto il rapporto a rischio ti consiglio di effettuare un test di gravidanza in caso di ritardo mestruale.

Salve, ultimamente mentre io e il mio ragazzo facciamo l'amore fuoriesce dalla vagina una specie

di crema bianca, non credo che sia sperma, ma credo che sia mio, ma che cos'è?

Potrebbe essere sintomo di infezione vaginale; è consigliabile un controllo ginecologico.

Orgasmo femminile

Sono una ragazza fidanzata da 10 mesi con un ragazzo con il quale ho avuto il primo rapporto. Sono preoccupata dato che sono tre mesi che non raggiungo l'orgasmo (lo raggiungo solo masturbandomi) dopo sei mesi di rapporti frequenti e completi. Non so spiegarmi il perché. Ricordo però che l'ultima volta che ci sono riuscita mi sono messa a piangere (dalla gioia) e da lì non è successo più. Devo dire che ultimamente sono un po' nervosa e litigo spesso con lui...ecco ho paura di essere diventata insensibile, persino frigida tutto ad un tratto, oppure che sia un problema emotivo e psicologico anziché tecnico di rapporto sessuale?

L'orgasmo femminile è piuttosto complicato perché si intrecciano tante sensazioni: non a caso si parla di orgasmo vaginale, clitorideo... Raggiungere l'orgasmo è una sensazione fisica di felicità. Ma la felicità è un dato psicologico, affettivo. Quindi è molto legato, oltre che agli ormoni, a un benessere con noi stesse e con il nostro partner. Se si è nervose non si è in quello stato di abbandono che permette al corpo di rilassarsi. Inoltre, la felicità sessuale può variare: a volte un bacio, ben dato e ben ricevuto, può dare più felicità (orgasmo) di una penetrazione veloce. Forse pensi che l'orgasmo (tuo) dipenda da lui: è il tuo corpo che si abbandona. Perché ami il tuo ragazzo, ma sei tu che sei felice: quindi non lo ami troppo, lo ami bene quando siete felici. Poi a volte siete meno felici, più tesi, e allora anche il corpo si contrae ed entrambi non siete disponibili. Cose che capitano quando non ci si conosce bene. 10 mesi, anche se a te sembrano un'eternità, probabilmente non sono sufficienti per conoscere realmente qualcuno.

Provo molto affetto per la mia ragazza, e mi disturba quando nei nostri rapporti lei non raggiunge il piacere, se non con la masturbazione. È normale? Inoltre a volte sento male quando abbiamo rapporti. Come posso fare, dipende dalle mie "dimensioni"?

La "masturbazione", come la chiami tu, è una delle tante pratiche del piacere di coppia. L'atto sessuale non è solo la penetrazione, è anche l'inizio delle reciproche carezze che due amanti si danno per raggiungere l'orgasmo. Per quel che riguarda il piacere femminile, una parte molto sensibile è la clitoride, che si trova sopra le grandi labbra, che può essere stimolata sia con le mani sia con i movimenti del corpo o del pene durante la penetrazione. La vagina non è invece un organo molto sensibile: può fare male durante la penetrazione non tanto per le dimensioni del pene quanto per i movimenti maldestri: bisogna allora trovare una reciproca sintonia. La sintonia, che è fondamentale per il piacere, soprattutto femminile, si acquista con l'esperienza.

Altri problemi

Salve, sono una ragazza di 17 anni sono due mesi che ho un forte dolore al seno sia prima e dopo il ciclo vorrei sapere da cosa può essere causato questo dolore.

Spesso il dolore al seno è dovuto a stimolazione ormonale, ma per escludere altre eventuali cause sarebbe necessaria una visita. Puoi rivolgerti tranquillamente al tuo medico curante.

Buongiorno, volevo sapere se non avendo avuto rapporti completi, ma solo preliminari, può causare problemi usare l'assorbente interno di misura media. Grazie.

Se lo riesci ad inserire senza sforzare e senza difficoltà, vuol dire che non può causarti problemi.

Da 2 anni sto con un ragazzo di 21 anni dell'Abruzzo. Insieme stiamo benissimo anche se purtroppo non ci vediamo ogni giorno. Da un po' di tempo stiamo pensando all'idea di avvicinarsi e quindi lui verrebbe a vivere qui a bologna, all'inizio io volevo che lui venisse a vivere a casa mia, ma pensandoci bene e chiedendo consiglio ai miei genitori, ho capito che forse è ancora presto per vivere sotto lo stesso tetto. Quindi lui si cercherebbe un monolocale in affitto e starebbe qui. Solo all'idea io sono contentissima, ma dentro ho tanta paura, ho paura che lui potrebbe stancarsi di stare qui, ho paura che la nostra storia potrebbe finire, ho paura di tante cose e mi assalgono tantissimi dubbi. Secondo voi siamo pronti? Datemi un consiglio.

Credo che i tuoi dubbi siano fondati. Non dici se il tuo ragazzo viene a Bologna anche per un suo progetto - di lavoro, di studio - Se così non fosse, essere l'unico motivo di spostamento sarebbe davvero pesante perché ti attribuirebbe una responsabilità troppo grande. Infatti non si tratta solo di "essere pronti" per una storia, se lui abitasse vicino sarebbe in grado di vivere con meno ansia la reciproca conoscenza. Ma lasciare un luogo di vita dove si hanno amicizie, abitudini, famiglia unicamente per una persona, alla vostra età non è usuale. Se invece lui viene a Bologna anche per lavoro o studio sarebbe un progetto personale e non peserebbe solo sulla vostra relazione. In ogni caso è importante parlare assieme di questi cambiamenti.

Ciao, sono un ragazzo alla mia prima esperienza amorosa e sessuale. Da 7 mesi sto con una ragazza che, come me, è vergine. Recentemente abbiamo deciso di avere un rapporto sessuale però le cose non sono andate come speravamo. Infatti, al momento di indossare il preservativo e penetrarla non sono riuscito a mantenere l'erezione e nemmeno a riacquisirla dopo opportune stimolazioni erotiche e a raggiungere una certa turgidità per farlo. Entrambi siamo un po' preoccupati perché non riusciamo a capire il perché.

Le prime esperienze amorose sono sempre vissute con un po' di paura e timore di "non farcela". Il "non farcela" ha a che fare, a sua volta, con un'idealizzazione del sesso, che non comprende solo la parte fisica.

L'eccitazione, infatti, è il risultato di stimolazioni complesse, in cui la fantasia, le aspettative e soprattutto il desiderio hanno una parte molto importante. Riacquistare l'erezione è anche questione di tempo. È meglio rimandare di qualche giorno e fare qualcosa di più giocoso. Prendere queste difficoltà con leggerezza è la medicina migliore.

Sono una ragazza di 16 anni e da quasi due ho il ciclo regolarissimo ma ogni 19-20 giorni, così spesso l'ho addirittura due volte al mese ed in estate è veramente insopportabile! Mi può dare qualche consiglio?

Ti consiglio di rivolgerti ad un centro come il nostro e chiedere una consulenza ginecologica. Andrà valutato se nel tuo caso è opportuna una pillola.

Vorrei avere informazioni circa un prodotto dimagrante pubblicizzato di recente: "Diet system giorno e notte". Vorrei sapere se è un prodotto naturale e se esistono controindicazioni.

I prodotti da banco commercializzati per calare di peso sono costituiti per lo più da fibre + minerali + estratti di alcune piante (polvere secca di essenziali o tinture madri). Teoricamente l'associazione di sostanze che possono avere un presunto effetto sul controllo del peso sarebbe corretta. Nella

pratica i dosaggi dei singoli fattori dovrebbero essere molto alti per consentire qualche risultato e questo li trasformerebbe in farmaci veri e propri. Non solo, molte delle sostanze usate hanno, se in elevata concentrazione, effetti collaterali anche seri. Non conosco, nello specifico, la composizione del prodotto menzionato ma, per analogia con altri similari, vale la regola che se è di libero acquisto ha scarsi effetti e se ha effetti la sua vendita deve avvenire attraverso una prescrizione con ricetta.

Salve! Sono una ragazza di 20 e un po' preoccupata dal sesso in generale. Mi spiego. Ho un ragazzo da circa 2 anni, a cui voglio molto bene, ma ancora non abbiamo avuto nessun rapporto. Il fatto è che mi sento insicura e anche se vorrei farlo, ho paura di tutto e mi faccio mille domande, del tipo: Sarò in grado di far star bene lui? Proverà piacere? Eccetera... Appunto per questo mi sono rivolta a voi. Vorrei sapere tutto sui preliminari e su come far star bene il mio partner, su come fargli provare piacere.

L'aspetto del piacere reciproco nella sessualità è molto personale e riguarda la coppia. Al di là delle informazioni più evidenti – che si possono avere anche dai film – tipo baci, carezze e genitalità le forme del piacere sono dovute alla capacità di comunicazione reciproca tra partner. La comunicazione è esplicita, attraverso le parole o implicita attraverso i segnali corporei. L'importante è lasciarsi andare all'ascolto delle proprie sensazioni fisiche e dei segnali mandati dall'altro. Nel momento in cui attraverso il contatto fisico si impara a riconoscere ciò che dà piacere si impara a stare vicino all'altro. Non ci sono "insegnamenti" a parte quelli propri della cultura che sono abbondanti nella nostra società attraverso appunto film, tv, amici, ecc.

È importante soprattutto conoscere il proprio piacere, sarà più facile riconoscere anche quello del partner perché sarà più spontaneo anche nelle difficoltà delle "prime volte".