



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](mailto:natural@cairoeditore.it)

Terapie oncologiche e sessualità

## Così potete ritrovare la vostra intimità di coppia

*Se secchezza e dolore ostacolano l'eros, viene in aiuto la medicina dolce. Con molecole e gel naturali che restituiscono sicurezza e risvegliano il desiderio*

**Gentile dottoressa**, ho 52 anni e sono in trattamento farmacologico e ormonale per un carcinoma mammario. Tollerero bene la terapia, anche se ha influito moltissimo sulla mia vita intima... I rapporti con mio marito sono molto dolorosi, e vivo tutto con grande ansia, sebbene lui sia un uomo straordinario, che mi sta vicino e mi rassicura. Ho provato a utilizzare i gel lubrificanti, ma niente è più come prima... Che cosa posso fare? Grazie, **Anna**

**Cara Anna**, le terapie naturali sono di grande supporto nella cura del tumore mammario, e riescono a concedere benessere anche senza l'utilizzo di ormoni. Il tumore al seno è spesso estrogeno-progesterone dipendente, dunque le cure oncologiche mirano ad allontanare la donna dagli ormoni che sostengono la sessualità, sia nel desiderio, sia nell'intensità di questo. L'assenza completa degli ormoni in terapia anti-ormonale crea uno stato di menopausa ancora più profonda, più difficile da tollerare di quello di un'assenza fisiologica del ciclo. Per questo, bisogna correre ai ripari. Evitando, però, tutti i principi naturali che potrebbero determinare un aumento degli estrogeni. Dunque, è meglio non utilizzare i classici estrogeni di

sintesi, né i fitoestrogeni. Un formidabile aiuto è dato dall'*Acido ialuronico*, che permette alla mucosa vaginale di ritrovare una completa e profonda reidratazione. Questa meravigliosa molecola è disponibile sia in ovuli, sia in crema vaginale. All'inizio della cura bisogna utilizzarla ogni giorno, per almeno un mese, e a seguire sarà possibile impiegarla solo due-tre sere alla settimana.

La terapia in gel a cui accenni nella tua lettera, invece, pur essendo adeguata, deve essere utilizzata soltanto al bisogno, ossia al momento della sessualità. Un altro ottimo prodotto vaginale è quello a base di *Aloe*, la pianta che in natura offre il suo gel in modo molto generoso. La cosa importante, però, è continuare a utilizzare sempre anche l'acido ialuronico, lasciando al gel solo il compito di idratare la vagina al bisogno, al momento dei rapporti.

Infine, quando avrai terminato le cure farmacologiche contro il tumore, potrai chiedere al tuo medico di iniziare ad assumere l'*Ospemifene*. Questo farmaco non è un ormone, e si utilizza in comode compresse. Una al giorno annulla completamente la secchezza vaginale e svincola le donne dalla preoccupazione di utilizzare il gel al rapporto. Ma, come racconti a tutte noi, cara Anna, la grande sfida è già stata vinta: tu e tuo marito siete una coppia ricca di amore. E

questa grande bellezza merita di essere onorata. Segui i consigli e vedrai che fare l'amore tornerà bello come prima!

## La guida per cercare una gravidanza dopo anni di pillola

*Quanto tempo attendere dal momento in cui la si sospende, gli esami da fare, gli integratori utili*

**Gentile dottoressa**, ho 33 anni. Per sei ho assunto la pillola e ora io e il mio compagno vorremmo un figlio. Quanto tempo deve passare? Potrebbe aver ridotto la mia fertilità? Grazie, **Valeria**

**Cara Valeria**, la pillola contraccettiva non riduce la fertilità. Quando smetterai di assumerla, le ovaie riprenderanno a ovulare e i cicli torneranno fertili. È comunque un farmaco, quindi il suo uso a lungo termine va discusso con il medico. In generale, non esistono controindicazioni a un uso prolungato per anni. C'è, però, una regola di buon senso. Se le ovaie rimangono a lungo in uno stato di mancata ovulazione, possono disabituarsi all'esercizio ovulatorio. Molte donne, dopo anni di pillola, quando la sospendono devono fare i conti con un'amenorrea che, spesso, richiede lo sblocco del ciclo con farmaci a base di progesterone,

prescritti dal ginecologo. Quindi, meglio interrompere la pillola qualche mese, dopo tre-quattro anni di assunzione, per favorire la ripresa di ovulazioni e mestruazioni spontanee per due-tre cicli, e poi riprenderla. Se hai fatto pause di questo tipo, e se il ciclo si è sempre manifestato, puoi stare serena: sospesa la pillola, il ciclo tornerà e ti basterà un mese di pausa per cercare la gravidanza. In caso contrario, meglio vedere cosa succede. Comunque, potrai cercare la gravidanza alla ripresa dei cicli naturali, di solito dopo due-tre mesi. Appena la sospendi, inizia a prendere l'*Acido folico*, 400 microgrammi al giorno: va assunto dall'inizio della ricerca di figli e per il primo trimestre di gravidanza e previene il rischio di malformazioni fetali alla colonna. Eseguite anche gli esami preconcezionali: un prelievo ematico valuta l'assenza di malattie sessualmente trasmissibili, il gruppo sanguigno, le vaccinazioni, tra cui quella, importante per la donna, per la rosolia.