

Claudio Paganotti

# La bellezza intima

*Breve guida al ringiovanimento genitale*

LA SALUTE DELLE DONNE

Claudio Paganotti

**La bellezza intima**©

*Breve guida al ringiovanimento genitale*

Prima edizione: 2017

Seconda edizione 2019

ISBN 978-88-906545-3-4

[www.paganotti.it](http://www.paganotti.it) - [info@paganotti.it](mailto:info@paganotti.it)

## Indice

<b>1. L'invecchiamento dei genitali femminili</b> .....	9
• Ringiovanimento genitale.....	17
<b>2. I topici e i filler dei genitali femminili</b> .....	19
• Topici vulvo-vaginali .....	19
○ Topici non farmacologici o cosmetici.....	19
○ Topici farmacologici o medicinali.....	22
• Filler vulvo-vaginali.....	26
○ Infiltrazioni di acido ialuronico .....	26
<b>3. Il massaggio e la ginnastica dei genitali femminili</b> ...	33
• Massaggio perineale.....	33
• Ginnastica pelvica.....	37
○ Esercizi pelvici di Kegel.....	40
○ Coni vaginali di Plevnik.....	43
<b>4. Il laser vaginale</b> .....	47
<b>5. La chirurgia correttiva dei genitali femminili</b> .....	55
• Labioplastica.....	56
• Vaginoplastica .....	59
• Imenoplastica.....	63

La bellezza:

*... Assistevo un giorno a una tragedia, accanto a un filosofo.  
“Come è bella!”, diceva. “Che cosa ci trovate di bello?”, gli  
chiesi. “E’ che l’autore”, disse, “ha raggiunto il suo scopo”.  
Capì che... per dare a qualcosa il nome di bellezza, bisogna che  
essa susciti ammirazione e piacere.*

**Voltaire.** Dizionario filosofico (1764)

**1**

**L'INVECCHIAMENTO  
DEI GENITALI FEMMINILI**

Prima di iniziare ci vuole una premessa. L'invecchiamento non è una malattia, ma il percorso naturale per chi ha la fortuna di vivere una lunga esistenza: invecchiare equivale a vivere. E, come diceva il tragediografo greco Sofocle: *“Nessuno ama la vita come chi sta diventando vecchio”*. Certo, nell'arco di una vita, anche se non sopraggiungono malattie, tutti gli organi del nostro corpo subiscono un progressivo decadimento che influenza lo stato generale di salute, compresa quella che riguarda l'apparato genitale.

In particolare, i genitali femminili sono soggetti a lente modificazioni, percepibili soprattutto intorno ai 40-45 anni e modulate dalle gravidanze, dalla menopausa e dall'età che avanza. I cambiamenti coinvolgono tutto l'apparato genitale: la cute della vulva (la zona che circonda l'accesso alla vagina) si fa meno elastica e cambia di colorazione, la mucosa vaginale diventa sottile e poco lubrificata mentre i muscoli del perineo, quelli che sostengono vescica,

retto, perdono la tonicità e la capacità di contrarsi, soprattutto in seguito alle gravidanze. Inoltre, l'imene di solito è perso, l'orifizio vaginale è più ampio o più stretto, le piccole labbra spesso peggiorano la forma, le grandi labbra si riducono di volume, il clitoride subisce un processo di involuzione e il perineo si rilassa.

Tutti questi cambiamenti possono causare una serie di disturbi del *trofismo* vulvo-vaginale (come prurito, secchezza, ridotta sensibilità e dolore durante i rapporti sessuali) e alcune disfunzioni della *risposta sessuale* (come calo del desiderio, ridotta eccitazione e difficoltà a raggiungere l'orgasmo), che compromettono la qualità della vita di coppia.

Ma spieghiamo meglio che cosa significano questi termini.

Per *trofismo* si intende lo stato generale di nutrizione di un organismo, un organo o un tessuto. Lo stato normale di trofismo è detta eutrofia. Le alterazioni della nutrizione e della crescita di un tessuto, sia qualitative sia quantitative, invece, rientrano nei concetti di atrofia, ipotrofia e ipertrofia.

L'atrofia vulvo-vaginale è causata essenzialmente dalla riduzione degli estrogeni e determina un complesso di disturbi come prurito, bruciore, irritazione, secchezza, mancanza di lubrificazione e dolore durante i rapporti.

L'indice di Salute Vaginale è uno strumento pratico che consente di definire il livello di trofismo vaginale, attraverso la rilevazione di cinque parametri. Il punteggio totale, ottenuto dalla somma di ogni singolo punteggio, varia da 5 a 25. L'atrofia vaginale è indicata da un punteggio totale inferiore a 15.

### **Indice Salute Vaginale (VHI)**

<b><i>Parametri</i></b>	<b><i>Punteggio</i></b>	
<b>1. Elasticità</b>	1: assente 2: scarsa 3: discreta 4: buona 5: ottima	
<b>2. Secrezione</b>	1: nessuna 2: scarsa 3: superficiale 4: moderata 5: normale	
<b>3. pH vaginale</b>	1: $\geq 6,1$ 2: 5,6-6,0 3: 5,1-5,5 4: 4,7-5,0 5: $\leq 4,6$	
<b>4. Mucosa epiteliale</b>	1: petecchie prima del contatto 2: petecchie al contatto lieve 3: sanguinamento allo sfregamento 4: mucosa sottile, non friabile 5: mucosa normale, non friabile	
<b>5. Idratazione</b>	1: assente, mucosa infiammata 2: assente, mucosa non infiammata 3: minima 4: moderata 5: normale	
	<b><i>Punteggio totale:</i></b>	

Per *risposta sessuale* si intende il percorso di piacere che prepara al coito, comunemente costituito da quattro fasi:

- Fase del desiderio o libido: sensazione di interesse a voler avere un rapporto sessuale. Il desiderio, motore della sessualità, è acceso da stimoli interni ed esterni come, per esempio, fantasie erotiche, partner interessanti, ecc.
- Fase dell'eccitazione: sensazione soggettiva di piacere accompagnata da aumentata vascolarizzazione sanguigna, che comporta una maggior lubrificazione genitale. L'utero s'innalza, la vagina si allunga e si allarga, le piccole e grandi labbra si distendono e il clitoride si riempie di sangue fino, letteralmente, a gonfiarsi. A livello extragenitale, invece, si osservano: congestione mammaria, erezione dei capezzoli, sensazione generalizzata di calore e tensione muscolare.
- Fase dell'orgasmo: massimo picco del piacere sessuale, che si manifesta con contrazioni multiple e ritmiche dei muscoli che circondano la vagina e l'ano. Anche l'utero va incontro a contrazioni, che sono simili a quelle del parto. La donna è multi-orgasmica, cioè in grado di provare ripetuti orgasmi durante un singolo incontro sessuale.
- Fase della soddisfazione: appagamento fisico ed emotivo, cioè quello che si sente e si pensa dopo un rapporto. Gli organi genitali ritornano allo stato di



normalità nell'arco di 5-15 minuti.

**SESSUALITÀ E SCUOLA MEDICA SALERNITANA (IX-XIX SEC.)**

Ecco alcuni precetti della Scuola Medica Salernitana che riguardano la sessualità.

*“Il coito giova in primavera. Anche nell'inverno è salutare. Se vuoi vivere sano coisci in autunno.”*

*“L'abuso da prima indebolisce, poi il godimento annulla, indi la vita”.*

*“ Il coito usato con moderazione, prolunga la vita a chi esso è lecito. Al contrario, è assai dannoso.”*

“Coisci” è l'imperativo italianizzato del verbo *cumire* = andare con, dal cui participio passato deriva l'italiano coito.

**L'Indice di Funzione Sessuale Femminile (FSFI)** è un metodo per la valutazione della funzione sessuale femminile.

L'FSFI-19 è un test, che prevede diciannove domande a risposta multipla. Fornisce un punteggio sui singoli aspetti (desiderio, interesse, lubrificazione, orgasmo, soddisfazione, dolore) della funzione sessuale femminile.

L'FSFI-6, forma abbreviata del precedente test, invece è un test di screening rapido ed efficiente. Prevede solo sei domande sempre a risposta multipla che richiedono non più di tre minuti. Fornisce un punteggio generale della funzione sessuale femminile.

## Indice Funzione Sessuale Femminile (FSFI-6)

<i>Aspetti e domande</i>	<i>Risposte</i>	<i>Punti</i>
<b>1. Desiderio:</b> Come valuta il suo livello di desiderio o interesse sessuale?	1. Molto basso 2. Basso 3. Medio 4. Alto 5. Molto alto	
<b>2. Eccitazione.</b> Come valuta il suo livello di eccitazione sessuale, durante un'attività sessuale / rapporto penetrativo?	1. Molto basso 2. Basso 3. Medio 4. Alto 5. Molto alto	
<b>3. Lubrificazione.</b> Quante volte si lubrifica, durante un'attività sessuale/rapporto penetrativo?	1. Mai 2. Poche volte 3. Qualche volta 4. Molte volte 5. Sempre	
<b>4. Orgasmo.</b> Quanto spesso ha raggiunto l'orgasmo, quando è stata coinvolta in un'attività sessuale/rapporto penetrativo?	1. Mai 2. Poche volte 3. Qualche volta 4. Molte volte 5. Sempre	
<b>5. Soddisfazione.</b> Quanto è stata soddisfatta della sua vita sessuale in generale?	1. Molto insoddisfatta 2. Moderatamente insoddisfatta 3. Soddisfatta e insoddisfatta 4. Moderatamente soddisfatta 5. Molto soddisfatta	
<b>6. Dolore.</b> Quanto spesso ha provato disagio o dolore, durante la penetrazione vaginale?	1. Sempre 2. Molte volte 3. Qualche volta 4. Poche volte 5. Mai	
	<b><i>Punteggio totale:</i></b>	

## *Il ringiovanimento genitale*

*Ogni domanda ha un punteggio da uno a cinque, con riferimento all'attività sessuale durante le ultime quattro settimane. Un punteggio totale inferiore o uguale a 19 indica una disfunzione sessuale e quindi la necessità di parlarne con il proprio ginecologo per successive indagini (per es. FSFI-19).*

Prima di compilare il test è bene conoscere le seguenti definizioni:

- desiderio o interesse sessuale: sensazione che comporta l'aspettativa di avere un rapporto sessuale, essere recettiva verso le attenzioni sessuali del partner, pensare o fantasticare sulla propria attività sessuale;
- attività sessuale: può comprendere carezze, preliminari, masturbazione e rapporto vaginale;
- stimolazione sessuale: include situazioni quali preliminari con il partner, auto stimolazione (masturbazione) o fantasie sessuali;
- rapporto sessuale: penetrazione (ingresso) del pene in vagina.

Per le donne che non hanno attività sessuale chiedere il motivo:

- non ho un partner;
- ho un partner, ma non è interessato ad avere rapporti;
- ho un partner, ma ha problemi e quindi non può avere rapporti;
- ho un partner, ma ho problemi generali di salute che mi impediscono di avere rapporti, per es. incontinenza, prolasso, disturbi vaginali, intestinali;
- altri motivi.

### **L'EIACULAZIONE FEMMINILE**

Il *gushing* (dall'inglese zampillo) o lo *squirting* (dall'inglese fontana) consiste nella fuoriuscita di liquido dal corpo della donna, durante l'attività sessuale. Dal 10 al 40% delle donne sperimentano un'emissione di liquidi durante l'eccitazione o l'orgasmo. Lo squirting avviene come reazione all'orgasmo durante il rapporto sessuale, in particolare a seguito della stimolazione della parete vaginale anteriore (a livello del punto G). Il liquido è emesso attraverso l'uretra. La quantità varia da donna a donna: da pochi millilitri di liquido biancastro a oltre 150 millilitri di liquido trasparente. La natura del liquido emesso è controversa. Inizialmente si pensava fosse una lubrificazione vaginale eccessiva, in seguito che fosse un liquido simile allo sperma maschile. Tale liquido sarebbe prodotto da ghiandole, quelle di Bartolini e quelle parauretrali di Skene (prostata femminile), che si riempiono durante l'attività sessuale, per poi svuotarsi. Tuttavia la risonanza magnetica ha mostrato che il volume di queste ghiandole è limitato a 2-4 ml e quindi non può giustificare la notevole quantità di liquido emesso. Inoltre l'analisi chimica del liquido mostra concentrazioni di urea, acido urico e creatinina simile a quelle dell'urina. Uno studio pubblicato nel 2015 dal *J Sex Med* (Nature and origin of squirting), dimostra che l'eiaculazione femminile è data dall'emissione involontaria di urina con un contributo marginale di secrezioni parauretrali. Quindi, termina con l'ipotesi che la cosiddetta eiaculazione femminile sia essenzialmente dovuta a due eventi distinti: il primo durante l'orgasmo e il secondo durante la penetrazione.

## **Il ringiovanimento genitale**

Oggi, abbiamo a disposizione numerose soluzioni in grado di mantenere la salute intima femminile.

### **IL DESIDERIO DI RINGIOVANIRE NON INVECCHIA MAI**

Il dipinto di Lucas Cranach il vecchio, del 1546, “La fontana della giovinezza”, è un simbolo di eterna giovinezza, che appare spesso nella mitologia classica e medioevale di molte culture. Secondo la leggenda, chi si bagna nell’acqua di questa fontana, le cui sorgenti si troverebbero nel giardino dell’Eden, ringiovanisce e guarisce dalle malattie.

Il ringiovanimento genitale comprende l’insieme di tutti quei trattamenti non-chirurgici e chirurgici finalizzati al raggiungimento di una “forma funzionale” dei genitali esterni femminili.

- I topici e i filler vulvo-vaginali sono trattamenti non chirurgici per migliorare il trofismo della zona vulvo-vaginale e per mantenere la risposta sessuale.
- Il massaggio perineale e la ginnastica pelvica sono trattamenti non chirurgici per migliorare il trofismo del perineo e del pavimento pelvico e per mantenere la risposta sessuale.
- Il laser vaginale è una procedura mini-invasiva per migliorare il trofismo dei tessuti vulvo-vaginali e per recuperare quella funzione persa con il trascorrere del tempo.

## *Il ringiovanimento genitale*

- La labioplastica, la vaginoplastica e l'imenoplastica sono procedure chirurgiche correttive applicabili a livello vulvo-vaginale con l'obiettivo di ripristinare la forma dei genitali esterni e la funzione sessuale.

## **Bibliografia**

**Il ringiovanimento genitale.** C.Paganotti. *dentro CASA n.130, 2010.*

**Il ringiovanimento genitale: dalla medicina alla chirurgia.** C.Paganotti. *Atti 14° Congresso internazionale Società Italiana Medicina e Chirurgia Estetica. Bologna, p. 69, 2011.*

**Trattamenti non chirurgici nell'invecchiamento vulvo-vaginale.** C.Paganotti. *Atti 1° International Congress Genital Plastic Surgery and Aesthetics. Milano, p. 9, 2011.*

**Le fasi del piacere femminile.** C.Paganotti. *dentroCASA febbraio 2011.*

**Sessualità e vita di coppia.** C.Paganotti. *ProfiloSalute, settembre 2018*

**L'eiaculazione femminile: mito o realtà.** C.Paganotti. *dentro CASA, gennaio 2017.*