



CISTITE POST COITALE:

Come combatterla in **3 semplici passaggi**
con il **protocollo routine della cistite**

CISTISSET

JL
CORMAN

COS'È LA CISTITE POST COITALE

Sesso e cistite: un momento così piacevole e un disturbo così fastidioso non dovrebbero avere niente in comune, invece non è raro che alla fine o durante un rapporto sessuale la donna inizi a soffrire di cistite.

La cistite post coitale, anche conosciuta come cistite da luna di miele o cistite del giorno dopo, è l'infiammazione delle vie urinarie che si manifesta tra le 24 e le 72 ore dopo il rapporto sessuale.

È un tipico problema femminile incredibilmente diffuso.



LE CAUSE DELLA CISTITE POST COITALE

Anche i tuoi momenti intimi sono spesso rovinati dalla, tutt'altro che romantica, cistite da luna di miele?

Analizziamo insieme tutte le possibili cause.

1 Anatomia femminile

Noi donne partiamo svantaggiate, anatomicamente parlando. Innanzitutto, **l'ano e la vagina sono molto vicini tra di loro** e questa vicinanza facilita il passaggio dei batteri provenienti dall'intestino (primo tra tutti l'*Escherichia coli*, ma non è il solo) verso l'uretra. A sua volta **l'uretra della donna, il tubicino da cui fuoriesce la pipì, è molto corta e i batteri riescono più facilmente a risalire in vescica**. Solitamente questi pericoli vengono eliminati attraverso la pipì, ma quando le difese del nostro corpo sono indebolite (magari a causa di stress o alimentazione sbagliata) è più facile per i batteri proliferare e prendere possesso delle nostre vie urinarie. **Sembra che addirittura la maggior parte delle cistiti post coitali siano dovute proprio ai batteri che dal retto arrivano all'uretra, anche a causa dei movimenti sessuali.**



2 Scarsa lubrificazione

La scarsa lubrificazione aumenta l'attrito durante il rapporto, sottoponendo vulva, uretra e vagina ad un trauma meccanico causato dallo sfregamento. Così è possibile (anzi molto probabile) che si creino delle vere e proprie **microlesioni sul tessuto vaginale**, delle piccole ferite, che sono “terreno fertile” per la proliferazione dei batteri.

LO SAPEVI CHE...

Non esiste un'età per soffrire di secchezza vaginale. È una problematica piuttosto diffusa tra le donne over 50, per la riduzione del livello di estrogeni causata dall'esaurimento dell'attività ovarica in menopausa, ma non è raro che ne soffrano anche le più giovani. Pillola anticoncezionale, stress e fumo sono tutti fattori che potrebbero causare scarsa lubrificazione.

3 Pavimento pelvico contratto

C'è un motivo se il pavimento pelvico viene definito “il muscolo della felicità”. Questo insieme di muscoli che si trovano alla base della cavità addominale - giusto per avere un'idea la sua parte più esterna è chiamata perineo ed è la parte del nostro corpo che si appoggia sulla sella della bicicletta- oltre a sorreggere i nostri organi interni (vescica, uretra, utero, vagina e retto), è fondamentale per una piacevole e appagante vita sessuale. Proprio come addominali e bicipiti, può capitare che anche i muscoli del pavimento pelvico siano troppo rilassati, o al contrario troppo contratti (come nel caso di chi soffre di cistite post coitale). La contrazione del pavimento pelvico aumenta l'attrito durante il rapporto, che a sua volta peggiora la contrazione, e favorisce la comparsa delle microlesioni.



I SINTOMI DELLA CISTITE POST COITALE

L'hanno soprannominata cistite da luna di miele, ma di romantico non c'è granché. Anzi, la cistite post coitale si presenta con la medesima fastidiosa e dolorosa sintomatologia delle comuni cistiti:

Aumento nella frequenza delle minzioni (pollachiuria)

Urgenza di urinare

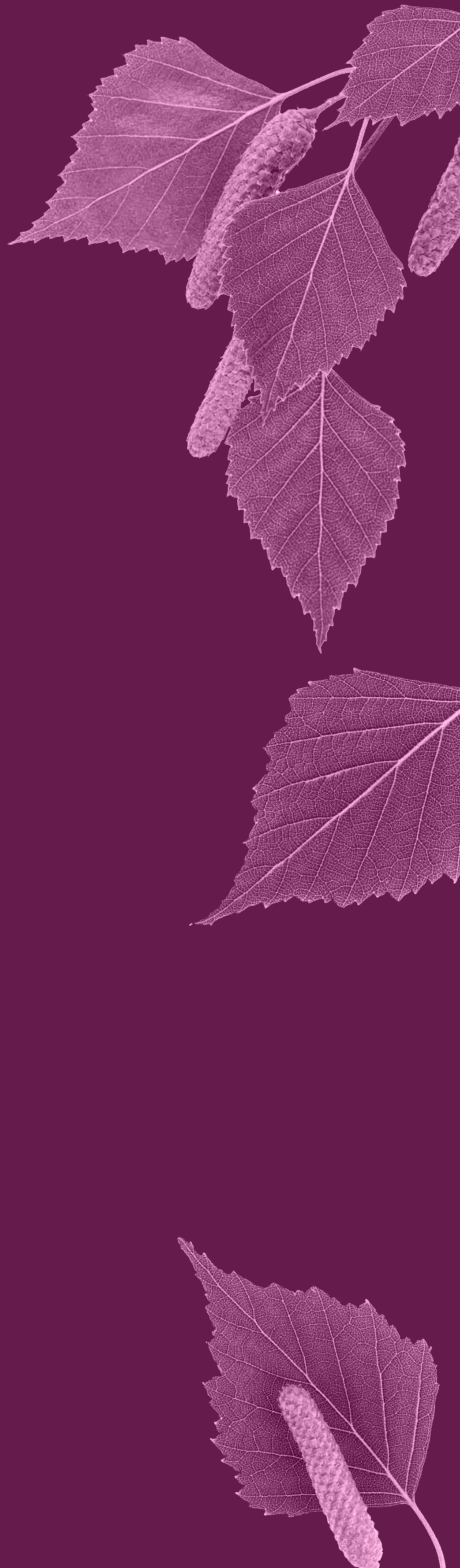
Minzione scarsa

Bruciore e dolore genitale durante la minzione

Dolore pelvico

Presenza di sangue nelle urine (quest'ultime si presentano torbide e maleodoranti)

Occasionalmente, stati febbrili



COME COMBATTERE LA CISTITE POST COITALE IN 3 SEMPLICI STEP

Quando si parla di cistite, l'arma migliore è sempre la prevenzione. Questo nel nostro caso significa, innanzitutto, ridurre al minimo i principali fattori che favoriscono l'insorgere della cistite prima e dopo il rapporto, quindi scarsa lubrificazione e batteri. E non farci trovare impreparate se eventuali sintomi dovessero manifestarsi nelle 24-72 ore successive.

Con il protocollo routine della cistite puoi combattere la cistite post coitale in 3 semplici step:

1	2	3
PREVENZIONE	STOP AI BATTERI	ATTACCO
CISTISSET GEL  Protegge l'area genitale esterna dall'attacco di batteri <i>Quando e come assumerlo?</i> PRIMA DEL RAPPORTO Applicare Cistiset Gel sui genitali esterni	CISTISSET DM + CISTISSET GEL  Impedisce ai batteri di risalire in vescica Allevia il fastidio da sfregamento <i>Quando e come assumerli?</i> DOPO IL RAPPORTO Applicare Cistiset Gel sui genitali esterni e assumere una bustina di Cistiset DM entro 12 ore dal rapporto per evitare la risalita dei batteri in vescica, prima che possano provocare la comparsa della cistite	CISTISSET FORTE  Combatte i fastidi alle vie urinarie <i>Quando e come assumerlo?</i> AL BISOGNO Assumere 1 stick al giorno di Cistiset Forte per 8 giorni, la sera a vescica vuota



NON DIMENTICARTI CHE:

Una corretta igiene intima è la base

Attenzione, corretta non significa eccessiva. Cura con scrupolo la tua igiene intima, ma senza esagerare: **2 lavaggi al giorno sono più che sufficienti**. Evita detergenti aggressivi che potrebbero alterare il pH esponendo la vagina all'attacco dei batteri e utilizza invece **detergenti ipoallergenici, non profumati e poco schiumosi** (in mancanza puoi optare per il sapone di Marsiglia). **Lava sempre dalla vagina all'ano e mai viceversa**, insisti tra le pieghe, ma **non lavare la vagina all'interno**, non ce n'è bisogno.

I cattivi odori intimi non devono essere nascosti, ma trattati

L'uso di sostanze chimiche, come i deodoranti vaginali, possono alterare la flora vaginale e facilitare l'insorgere di **infezioni uro-vaginali**. Lo stesso discorso vale per le lavande vaginali. Sono ancora tante le donne che le utilizzano nella convinzione di proteggersi dai cattivi odori e mantenere "più pulita la vagina". La nostra vagina non è più sporca delle nostre mani, anzi, lo è assai meno, e non necessita di particolari lavande interne per mantenersi pulita. Una vagina sana, infatti, si mantiene in equilibrio da sola attraverso il muco cervicale e la flora batterica. Sì, proprio quella che alteriamo utilizzando sostanze chimiche.

La pipì post-rapporto è un "must"

Svuotare completamente la vescica dopo ogni rapporto sessuale è una buona abitudine: in questo modo è più probabile che gli eventuali batteri rimasti annidati nella zona genitale e nella vescica siano eliminati dall'organismo.



CISTISET: IL TUO ALLEATO PER IL BENESSERE DELLE VIE URINARIE



PROTEZIONE

Cistiset Gel

L'efficacia di una protezione mirata

Cistiset Gel a base di D-Mannosio, acido ialuronico e acido lattico, è pensato per prevenire la cistite post coitale, limitando l'insorgenza di microlesioni da rapporto.

ATTACCO

Cistiset Forte

Il sollievo di un'azione immediata

Cistiset Forte è un integratore alimentare a base di Oximacro®, D-Mannosio, Uva Ursina e Ononide, in stick liquidi pronti da bere pensato per aiutarti a contrastare i fastidi alle vie urinarie.



GESTIONE RECIDIVE

Cistiset DM

Quando serve, un alleato sempre al tuo fianco

Cistiset DM è un dispositivo medico a base di D-Mannosio pensato per il trattamento e la prevenzione delle cistiti ricorrenti.

PREVENZIONE

Cistiset Advance

Il benessere di una prevenzione efficace

Cistiset Advance è un integratore alimentare a base di Oximacro®, D-Mannosio e Ononide, pensato per aiutarti a prevenire i disturbi alle vie urinarie.

