Terapia medica e stili di vita: le mie armi vincenti contro la vestibolite vulvare

Le vostre lettere alla nostra redazione

La mia storia è molto semplice. Ho conosciuto il mio attuale compagno verso i 20 anni e da subito si è palesato il problema: pur provando un forte desiderio sessuale nei suoi confronti e pur iniziando l'atto con i "giusti" preliminari, una volta arrivato il momento della penetrazione, avvertivo un male fortissimo al livello della "forchetta", il punto in cui le piccole labbra si congiungono in basso, e dove mi procuravo una lesione sanguinante ed estremamente dolorosa. Quindi, dopo uno o due tentativi, dovevamo ovviamente interrompere il rapporto con un conseguente fortissimo senso di frustrazione da parte mia, una frustrazione che giorno dopo giorno, anno dopo anno, cresceva sempre di più.

Nei giorni successivi al tentativo di rapporto, la ferita mi bruciava ogni volta che urinavo; il tutto era accompagnato da forti coliti e da abbondanti perdite bianche.

I medici ai quali mi sono rivolta (e sono stati circa una ventina in 15 anni!), mi hanno sempre diagnosticato una semplice candida. Ogni volta mi sottoponevo al pap-test, al tampone vaginale e a cure interminabili a base di creme, ovuli e lavande varie, per poi tornare sempre al solito problema.

Circa 2 anni fa, il mio compagno, che non aveva mai creduto che queste lesioni fossero riconducibili a un mero problema psicologico (come sostenuto da tutti gli specialisti interpellati), trovò su Internet un articolo e l'indirizzo di una dottoressa di Bologna che ci sembrò molto competente. Decidemmo di prendere un appuntamento. Sin dalla prima visita, la dottoressa mi diagnosticò una vestibolite vulvare importante (mai individuata prima) e una vaginite persistente, e mi indicò una cura completa, che non comprendeva solo una terapia farmacologica, ma anche la profonda revisione di alcune mie abitudini di vita.

Forse non ci crederete, ma già dopo una settimana ho iniziato a sentire i primi benefici! Eppure dall'insorgere del problema alla diagnosi corretta erano passati 15 anni! Devo però dire che ho seguito scrupolosamente tutte le indicazioni della dottoressa: riguardo all'alimentazione, per esempio, ho dovuto ridurre molte delle cose di cui andavo ghiotta (focacce, pizze, dolci...); e ho dovuto cambiare anche il mio abbigliamento, preferendo la gonna ai pantaloni che mi piacevano tanto.

Anche i medicinali hanno avuto ovviamente un ruolo fondamentale, in particolare la pomata al testosterone sulla parte che si escoriava: ma credo che per me il cambiamento dell'alimentazione sia stata la cosa più importante. Per esempio, le poche volte in cui ho ecceduto di nuovo con il pane o i lieviti, mi sono tornate automaticamente le perdite bianche e le forti coliti! Ripristinando la dieta ferrea, le perdite sparivano e i tessuti vaginali recuperavano la loro elasticità.

I benefici a breve termine sono stati soprattutto relativi alla scomparsa del bruciore e dell'arrossamento. Poi, poco per volta, ho recuperato confidenza con il mio corpo e il gusto dell'intimità. Devo confessare che questa è stata la cosa più difficile. Il fatto di non poter vivere

in modo completo il rapporto sessuale aveva sempre pesato considerevolmente sul tono del mio umore. Mi sentivo tremendamente in colpa e "non completa", come donna... Ed ero convinta di essere l'unica ad avere un problema del genere, con il risultato che provavo invidia per chi, al contrario di me, poteva vivere serenamente la propria sessualità. Con il passare degli anni, questo stato di frustrazione mi aveva spinto a non pensare più all'intimità. Il mio compagno, invece, ha sempre creduto che ce la potessi fare, e anche questo mi ha aiutato moltissimo... E così ora, dopo un anno e mezzo di cura, possiamo finalmente fare l'amore senza problemi: non sento più nessun dolore!
Mi sento davvero rinata, e l'unico consiglio che mi sento di dare alle donne che hanno problemi analoghi al mio è di cercare un medico competente e poi di seguirne scrupolosamente le indicazioni. E' l'unica possibilità di guarire rapidamente e bene.Franca F.