Che bello sentirsi di nuovo bene!

Le vostre lettere alla nostra redazione

Ho 29 anni e da maggio sono ufficialmente guarita! Ci sono voluti due anni per capire cosa avessi e iniziare a curarmi seriamente. Due anni nei quali il dolore da fisico è diventato anche psicologico arrivando a minare la mia femminilità, rendendomi costantemente insicura, impaurita e inadeguata nei confronti del mio ragazzo, desiderosa solo di evitare il più possibile ogni contatto fisico. Non avevo più voglia di far l'amore, non ci riuscivo fisicamente e se ci riuscivo provavo dolore.

I sintomi sono comparsi quasi all'improvviso: d'un tratto, anche se avevo voglia di far l'amore, era come se il corpo non rispondesse più. Soffrivo di secchezza e sentivo dolore all'inizio e durante i rapporti. La mia ginecologa disse che era dovuto ad una infezione da candida e che curata quella il dolore sarebbe passato da solo. Ma i rapporti continuarono ad essere un disastro: meno ero lubrificata e più sentivo dolore; più sentivo dolore e più la volta dopo mi irrigidivo e non riuscivo a lubrificarmi. I primi tempi nonostante il dolore continuai a fare sesso, forse per un senso di colpa verso il partner, forse per fingere con me stessa che andasse tutto bene. Ma col tempo cercavo di evitare sempre più ogni approccio e anche nei rari momenti piacevoli ero schiacciata dalla paura, concentrata solo su quando sarebbe arrivato il dolore. E' stato un inferno, ma devo dire che il mio ragazzo mi ha capita fin da subito, ha saputo aspettarmi e restarmi vicino nonostante io mi ritraessi perfino dai suoi baci, perché avevo paura.

Dopo quasi un anno decisi di sentire un altro parere, dato che la situazione non accennava a migliorare e la ginecologa continuava a dirmi che lei non poteva far più nulla e che dovevo aver pazienza e aspettare... ma aspettare cosa?

Il secondo ginecologo da cui mi recai bollò subito la questione come dolore psicologico dovuto allo stress, e mi diede delle gocce alle erbe che secondo lui mi avrebbero fatta guarire. Ovviamente le cose non fecero che peggiorare, finché non riuscii più del tutto ad avere rapporti. Era passato un anno e mezzo, vivevo una fase di rifiuto totale verso la sessualità e ormai rifiutavo anche di consultare altri medici: avevo dato loro fiducia affidandomi alle loro cure, avevo aspettato nella speranza di guarire, e invece avevo ottenuto solo di dubitare persino di me stessa, arrivando a credere che forse ero io il problema. Quello è stato il periodo peggiore, perché avevo perso le speranze e tutto nella mia vita sembrava sbiadito e senza importanza. Ero depressa e frustrata.

La mia relazione andava ancora avanti, ma per quanto? Eravamo ogni giorno più lontani, senza più la nostra intimità. Ormai anche una carezza mi faceva venire il panico e mi mancava letteralmente il respiro dalla paura.

Poi un bel giorno, non so come, realizzai che non ero più me stessa e mi accorsi che la decisione di ignorare il problema non stava facendo del male solo a me: anche il mio ragazzo soffriva e aveva paura come me. Fu la svolta: ne parlammo finalmente a cuore aperto e decidemmo insieme di fare qualcosa ad ogni costo. Mi resi conto di quanto fosse importante tornare a stare bene **per me stessa**, per avere una vita sana e completa, per tornare a essere donna! Non

potevo arrendermi! Il problema non poteva più essere ignorato.
Non sapevo bene a chi rivolgermi ma cercai su Internet qualcuno che provasse ciò che provavo io... e trovai finalmente il medico che cercavo. Presi appuntamento e nei mesi che precedevano la visita lessi un suo libro. Mi ci ritrovai e questo psicologicamente mi aiutò: iniziai a tranquillizzarmi e a riavere speranza.
La prima visita con la dottoressa fu inverosimile: solo parlandole di come e cosa sentivo in un istante aveva già capito cosa avessi. Com'era possibile, considerati i medici precedenti? La visita fu approfondita e servì a confermare quanto la dottoressa aveva già intuito: vestibolite vulvare.
Se il mio male aveva un nome allora esisteva, era vero, non me l'ero immaginato e quindi forse poteva essere curato!
Nessuno mi aveva detto prima che poteva esserci un legame tra candida e vestibolite e che quest'ultima, se trascurata, poteva diventare cronica! A dire il vero nessuno mi aveva nemmeno mai parlato di vestibolite! Eppure un'infiammazione c'era…anche i pap-test che avevo fatto davano sempre un reperto di tipo infiammatorio.
Nessuno si era neanche mai sognato di dirmi che continuare ad avere rapporti non faceva che peggiorare la malattia, causando microtraumi e aumentando l'infiammazione. Come mi spiegò la dottoressa, il dolore provocava l'iperattività dei muscoli che risultavano sempre contratti. Il fatto che i muscoli fossero sempre tesi a sua volta provocava altro dolore... era un circolo vizioso.
Insieme ai farmaci, la dottoressa mi vietò i rapporti sessuali e mi prescrisse alcuni esercizi da eseguire a casa per rilassare i muscoli. Inoltre mi indicò quali alimenti e indumenti evitare. Dopo qualche mese ho fatto delle sedute di fisioterapia che ho trovato molto utili poiché hanno contribuito in poco tempo a dare progressi incoraggianti.
La cura è durata un anno, ma ora mi sento bene e ho ritrovato la serenità. Ci sono stati momenti difficili, soprattutto nel seguire le terapie con costanza e forza di volontà, ma mi sono sempre sentita seguita, ascoltata e ho trovato la forza per reagire, per capire che dovevo essere positiva perché, anche se ci voleva del tempo, potevo guarire.
Ringrazio questa dottoressa per la sua energia, perché ogni volta che uscivo dal suo ambulatorio avevo il sorriso sulle labbra e la positività giusta per affrontare tutto!
Alle giovani donne come me consiglierei di non perdere mai la speranza, di non abbattersi, di cercare il medico giusto in grado di ascoltare e capire, di trovare sostegno nelle persone a cui si vuol bene e anche di superare l'imbarazzo col partner o col medico perché curarsi è troppo importante! Il primo alleato per poter guarire siamo noi stesse!!
Claudia M.