# Sono una psicologa... ma senza terapia del corpo non c'è guarigione!

Le vostre lettere alla nostra redazione

Ho 39 anni e non sono più vergine! Niente di strano, penserete voi, ma per me non è così. Fino due mesi fa, non avrei potuto fare questa affermazione. Allora sì che è strano, penserete voi. Niente affatto! Ci sono molte donne che, come me, non hanno rapporti sessuali perché sentono continuamente dolore e non ne conoscono il motivo. In un certo senso io sono stata fortunata perché alla fine, dopo tanto penare, ho trovato chi ha capito e curato il mio disturbo. Ma la mia storia ha dell'assurdo.

Ricordo ancora la mia prima visita ginecologica a Roma. Avevo 15 anni, sentivo un forte prurito e mia madre mi accompagnò da una ginecologa che, oltre a diagnosticare un'infezione da candida, mi disse che ero "troppo nervosa e evidentemente spaventata", e perciò dovevo avere sicuramente dei problemi psicologici. E quando mi chiese di rilassare i muscoli pelvici e io le dissi che non li sentivo, confermò con sicurezza: «Allora ho ragione, lei ha dei problemi, vada da uno psicologo!».

Non c'è cosa più devastante che far credere a una ragazzina che ha dei problemi psicologici... comunque io non ci andai. Poi però ho iniziato a studiare psicologia e mi riconoscevo nel quadro clinico del nevrotico fobico, perché ero davvero una ragazza molto paurosa. La mia vita sessuale era assente, ogni volta che qualcuno mi toccava provavo dolore, al punto che mi convinsi che dovevo avere qualche blocco con i maschi. Così alla fine andai davvero da una psicologa, ma il consulto si risolse con un buco nell'acqua: mi sembrava che fosse lei ad avere dei seri problemi, e quindi rinunciai.

Intanto la mia vita sentimentale continuava. Ero fidanzata da dieci anni e non riuscivo a farmi toccare perché provavo dolore. Andai da altri ginecologi che non mi aiutarono per niente, se non nel consigliarmi la solita visita psicologica. Bene, mi dissi: accetto la diagnosi. Sono fobica.

Appena sposata, otto anni fa, andai a fare la mia prima terapia relazionale. Risultato? «Nel mare ci sono molti pesci...», concluse la psicologa nell'ultima seduta. Mi stava consigliando di cambiare partner! Come potevo essere d'accordo?! Avanti con la terapia di coppia. I terapisti misero a dura prova il nostro rapporto: io e mio marito ne uscimmo distrutti dalla fatica, ma sempre insieme. Però, però... Tutte queste terapie avevano cominciato a insinuare in me il sospetto che io non avessi niente, ma che fosse tutta colpa di mio marito. Così iniziarono gli anni più brutti della nostra storia: offese, litigi, dispetti... Eravamo alla frutta!

Due anni fa venni visitata da un'altra ginecologa che, appena sentì che ero ancora vergine, esclamò con entusiasmo che lei aveva la soluzione, che non mi dovevo preoccupare perché sapeva lei dove mandarmi. Fui spedita dall'ennesimo psicologo-sessuologo, già con la diagnosi ormai consolidata da anni: ero vergine perché avevo paura! «Nessun problema posso aiutarti!», assicurò. Passarono due anni di psicoterapia ma niente di nuovo, eppure mi ricordavo che la prima cosa che si impara studiando psicoterapia è che il sintomo sparisce immediatamente non appena si acquisisce la consapevolezza del problema. Allora perché a me non succedeva niente?

Ero una di quelle persone resistenti alla terapia? Se le cose stavano, ero spacciata!
Feci così un estremo tentativo di capire il mio problema. E se veramente dovevo cambiare partner? Ne cambiai addirittura due, ma niente! Però mi illuminai quando a uno dei due ebbi il coraggio di chiedere perché non riusciva a penetrarmi: "E' come sbattere contro un muro!", rispose senza mezzi termini. Allora il mio era un problema fisico? Cercai su Internet una cura medica per il vaginismo e mi apparve la parola "botulino". Ero talmente disperata che chiamai il medico e mi feci subito fare delle punture: ma non funzionavano nemmeno quelle! Ero un caso disperato, neanche il chirurgo riusciva a spiegarsene il motivo.
Arriviamo a otto mesi fa. Finalmente una mia amica mi fa il nome di una dottoressa per me sconosciuta (purtroppo!) fino a quel momento. Già dalla prima visita lei mi dà la diagnosi, la cura e la certezza della guarigione: vestibolite vulvare e vaginismo grave, terapia farmacologia (per ridurre la fobia), fisioterapia del pavimento pelvico (per diminuire la tensione muscolare), rimozione dell'imene fibroso e rigido. È stato un percorso pesante, ma finalmente all'inizio di giugno nella mia cartella clinica la dottoressa scrive: guarita!
La terapia, come dicevo, è durata circa otto mesi: nulla in confronto ai tanti anni di inutile psicoterapia, al dolore e alla frustrazione provati, nulla in confronto alla rinascita del mio matrimonio.
E la psicoterapia? Utile per superare le proprie paure e diventare più sicure di se stesse, ma senza una terapia del corpo da questi disturbi non è possibile guarire!
Anna C.