Lichen sclerosus, ecco come sono guarita

Le vostre lettere alla nostra redazione

Sono affetta da lichen sclerosus. Fino a poco tempo fa non sapevo neanche che esistesse, questa malattia. In Italia non c'è informazione. Ci insegnano che è importante l'autopalpazione del seno, ma sull'importanza di controllare anche la vulva, neanche una parola, come se fosse una vergogna, come se fosse una parte del corpo da ignorare, come se non ci appartenesse.
Io l'ho saputo casualmente: accendendo per caso la televisione, una notte, e facendo zapping, ho visto una puntata di "Malattie imbarazzanti". Caspita… stavano elencando tutti i sintomi da me provati negli ultimi mesi e che pensavo potessero far parte della premenopausa, per cui li avevo assolutamente ignorati. Quella trasmissione, invece, mi ha salvato la vita. Al mattino, spaventata, ho telefonato immediatamente al mio ginecologo, che mi ha confermato la diagnosi: lichen sclerosus. Preciso, che a causa di un altro piccolo problema, nei due anni antecedenti mi ero sottoposta a visite ginecologiche alternando due ginecologi, ogni sei mesi... e nessuno si era accorto di niente, quando invece erano evidenti le strisce bianche, l'involuzione delle piccole labbra, l'infiammazione e il restringimento della parte esterna della vagina. Nessuno di loro mi aveva chiesto niente. Da parte mia non avevo rapporti sessuali da tre anni, per cui tendevo a ignorare il problema, pensando che avvicinandomi alla menopausa tutto questo potesse essere normale.
Poi, per fortuna, ho trovato una ginecologa che mi ha dato un sacco di preziosi consigli. Mi ha detto che se volevo guarire, o perlomeno invertire il processo, dovevo impegnarmi a fondo, e quindi:
- non usare mai più i salvaslip: io, lavorando fuori di casa, ormai li usavo notte e giorno da anni;
- usare creme idratanti a gogò per la vulva; la parola d'ordine era: idratare, idratare, idratare;
- bere almeno 2 litri di acqua al giorno;
- mangiare tanta frutta e verdura;
- usare esclusivamente slip in cotone;
- lavarmi solo con un prodotto a PH fisiologico, studiato per la menopausa.

Sono stati mesi duri, in cui avevo addirittura istituito un'agendina da tenere in borsa, per ricordarmi di tutto. Però, dopo neanche 15 giorni, mi è sembrato di rinascere. Non ho più il prurito, e all'esterno, se per esempio mi capita di lavarmi più energicamente, non sanguino più. Inoltre ho ripreso ad avere rapporti sessuali, dapprima con molta fatica e utilizzando unguenti per agevolare il tutto, ma poi sempre più facilmente, e questo mi ha permesso di esercitare il muscolo all'entrata della vagina, con conseguente recupero di elasticità.
Sono molto grata a questa ginecologa! Vorrei raccomandare a tutte le donne di non permettere che ignoranza e tabù ci tolgano la gioia di vivere, la conoscenza e la padronanza del nostro corpo.
Giada

© 2014 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org