



Affrontare la Sclerosi Multipla con Femminilità: Guida Pratica per Ritrovare Te Stessa

di Daria Granara

Tutte le tips per non farsi
travolgere dalla diagnosi e
affrontare tutto con ironia e
tanta femminilità perché la sm è
femmina

Questo momento fa da spartiacque tra la tua te di prima e quella che sarai

Introduzione

Ricevere una diagnosi di sclerosi multipla è un momento che segna un prima e un dopo. Ti senti travolta, come se la vita avesse improvvisamente cambiato direzione senza avvisarti. E all'inizio, sì, può sembrare tutto troppo.

Ma oggi, dopo anni di convivenza con la SM, posso dirti una cosa con certezza: non sei sola, e soprattutto, non sei più debole, sei semplicemente cambiata.

All'inizio ho avuto paura. Ho pianto, mi sono chiesta mille volte "Perché proprio a me?" e ho pensato che nulla sarebbe più stato lo stesso. E in parte era vero. Nulla sarebbe più stato "come prima", ma col tempo ho capito che non doveva essere per forza un male.

Questa guida nasce da lì, ma oggi la riscrivo con uno sguardo nuovo. Perché non sono più quella ragazza smarrita davanti a una diagnosi. Sono una donna che ha imparato a conoscere il proprio corpo, a rispettare i propri tempi, a reinventare la propria femminilità ogni giorno.

Non è un percorso lineare, e non esistono formule magiche, ma esiste la possibilità di vivere con grazia, ironia e forza, anche nei giorni no.

Qui troverai consigli pratici, parole oneste, e spunti per non perdere di vista chi sei davvero, anche quando la SM sembra occupare tutto lo spazio.

Perché sì, puoi ancora sentirti pienamente donna, pienamente te stessa. Solo con nuove sfumature. E quelle, credimi, ti renderanno ancora più bella.

I Primi Mesi Dopo la Diagnosi

Ricevere una diagnosi di sclerosi multipla è come svegliarsi in un film senza sceneggiatura. Non sai che parte stai recitando, né dove ti porterà la trama. All'inizio ti guardi vivere da fuori, come se fossi sospesa. Ti chiedi: "Sono ancora io?"

Sì, lo sei. Solo che stai cambiando pelle.

Con il tempo ho imparato che i primi mesi sono una sorta di tempesta emotiva. Ma dentro quella confusione c'è già il seme della ricostruzione.

Cosa (realmente) aspettarsi nei primi mesi:

- Shock, paura, confusione
- Tutto normale. Non combattere le emozioni, ascoltale. Hanno qualcosa da insegnarti.
- Una valanga di informazioni (e pareri non richiesti)
- Impara a fare filtro. Fidati solo di fonti serie e professionisti competenti. Il resto... lascialglielo tenere.
- Il bisogno di isolarsi
- Sì, ti verrà. E a volte è anche necessario. Ma non rimanerci troppo a lungo: il confronto con chi ti capisce è un balsamo.

Cosa mi ha aiutato davvero (e potrebbe aiutare anche te):

✓ Scrivere. Mettere nero su bianco pensieri, paure, rabbia. Anche solo poche righe. È uno spazio tuo.

✓ Creare piccole routine. Non per controllare tutto, ma per darti un appiglio nei giorni instabili.

✓ Accettare che accettare richiede tempo. Nessuna fretta. Nessuna gara. Solo il tuo passo.

💬 Nota personale

Se potessi abbracciare la me di allora, le direi: "Non cercare risposte subito. Respira. Vivi un giorno per volta. E fidati che, anche se diversa, sarai ancora straordinariamente te stessa."



La sclerosi multipla non cancella la femminilità. Ma sì, può farla vacillare.

Ci sono stati giorni in cui mi guardavo allo specchio e non mi riconoscevo. Il viso stanco, lo sguardo spento, come se la luce dentro di me si fosse abbassata di qualche tacca.

Poi ho capito una cosa semplice, ma potentissima: non ero io a essere svanita. Stavo solo cambiando forma.

La bellezza non è qualcosa da indossare, è qualcosa che scegli di onorare. Anche quando sei esausta. Anche quando ti senti a pezzi. Anzi, proprio in quei momenti ha ancora più valore. Make-up e skincare per i giorni “no”, quelli veri:

💧 **CC Cream o niente:**

Se hai energie basse, usa prodotti multitasking. O anche solo una passata d'acqua fredda e una carezza al viso. A volte basta.

💖 **Blush e rossetto (o solo uno):**

Un filo di colore può cambiare la tua percezione. E no, non lo fai per piacere agli altri. Lo fai per ricordarti che ci sei.

👁️💧 **Mascara waterproof:**

Per le lacrime improvvise, per la stanchezza che si legge negli occhi. Ma anche per sentirti “in ordine” a modo tuo.

Bellezza non significa perfezione. Significa presenza.

👗 **Vestiti comoda, ma con intenzione:**

Non devi “apparire”, ma nemmeno trascurarti. Il comfort può essere chic, basta volerlo.

🔗 **Gli accessori sono piccoli atti di forza:**

Un paio di orecchini, un profumo che ami, un bracciale con un significato. Sono armature sottili.

💡 **La cura di sé è un atto di rispetto.**

Per te, per il tuo corpo, per la tua storia.

🌸 **Promemoria personale:**

La bellezza non è un dovere. È una scelta che fai per te, nei tuoi tempi, con le tue regole. Anche tra una terapia e una giornata no.

🌞 La mia morning routine — senza pressioni, solo intenzioni:

🌞 Appena sveglia:

Niente maratone. Solo un bicchiere d'acqua e qualche respiro profondo. Sì, vale come “iniziare la giornata”.

🧘♀️ Movimento gentile:

Stretching lento, yoga sul tappeto, o anche solo rotazioni delle spalle. Il corpo va risvegliato con rispetto, non forzato.

🍷 Colazione vera, non buttata giù al volo:

Nutriti bene è il primo segno d'amore verso te stessa. Anche se hai solo fame di biscotti, fallo con presenza.

🏠 Casa: il tuo rifugio, non la tua trappola

🌿 Ambienti accessibili = meno fatica mentale.

Tienili funzionali: ogni oggetto al suo posto, tutto dove puoi arrivare facilmente. Piccoli aggiustamenti, grande impatto.

🧘♀️ Ordine visivo = meno stress.

Non serve perfezione da rivista. Basta che tu ti senta a tuo agio. Uno spazio che ti accoglie ti aiuta a rallentare dentro.

💬 Verità fondamentale:

Il tuo corpo ti parla sempre. Sta a te smettere di ignorarlo.

Imparare ad ascoltarlo senza sensi di colpa è rivoluzionario. Riposare non è “perdere tempo”. È investire nella versione migliore di te.

🌱 Promemoria gentile:

Routine non significa fare tutto ogni giorno. Significa creare una base sicura su cui puoi appoggiarti, anche quando tutto il resto traballa.



Sessualità e Sclerosi Multipla



La sclerosi multipla può cambiare molte cose, inclusa la sessualità. Ma cambiare non significa sparire.

A volte rallenta, a volte si trasforma, ma può anche diventare un'opportunità straordinaria per riconnettersi davvero con sé stessi e con l'altro.

La femminilità non è fatta di automatismi, ma di presenza. E la sessualità non è un obbligo da “performare” — è un linguaggio, un dialogo, un contatto che può adattarsi ai tuoi tempi, ai tuoi desideri, al tuo corpo che cambia.

💡 Come vivere la sessualità con serenità (e senza pressioni)

🌸 Riscopri il tuo corpo:

Non è rotto. È solo diverso. Conoscilo di nuovo, toccalo senza giudizio, ascolta nei suoi nuovi modi di sentire. È ancora capace di piacere, solo che a volte cambia strada.

🗣️ Parla con chi ami:

La comunicazione non spegne l'eros — lo potenzia. Dire come ti senti, cosa ti fa bene, cosa ti affatica... crea intimità vera. E l'intesa parte da lì.

🍷 Trova soluzioni, non scuse:

Prova nuove posizioni, nuovi ritmi, nuovi momenti. Spesso serve solo scegliere quando ti senti più in forma. Non c'è niente di sbagliato nel preferire la mattina, o il pomeriggio, o... un abbraccio al posto di tutto.

🔴 Mito da buttare via senza rimpianti:

La femminilità non è nella prestazione, né nella “normalità”. È nella libertà con cui vivi il tuo corpo, nei confini che impari a mettere, nel desiderio che non deve mai essere forzato per essere valido.💬 Confidenza personale:

Ci sono stati momenti in cui pensavo che la mia vita intima fosse finita. Poi ho smesso di paragonarmi alla versione di me “di prima”. E lì ho iniziato a vivere davvero anche questa parte, con più verità e meno finzione.

Imparare ad Amarsi (Davvero!). La sclerosi multipla cambia tante cose. Ti riorganizza la vita, il corpo, le priorità.

Ma sai cosa non può toccare? Il tuo valore.

Quello è intatto. Anche nei giorni storti. Anche quando ti senti fragile, stanca o diversa.

Amarti non significa ignorare la fatica, ma scegliere di non identificarti con essa. E no, non è facile. È un esercizio. Uno che si fa a piccoli passi, senza fretta, senza giudizio.

Ma ogni passo, anche il più timido, è una dichiarazione potente: "Mi rispetto. Anche così."

 *Strategie reali per coltivare un mindset che ti sostiene:*

 *Pratica la gratitudine (senza forzarti):*

Non serve esagerare. Anche solo notare tre cose che non ti hanno fatto crollare oggi è già tanto.

 *Celebra i micro-traguardi:*

Hai fatto la doccia? Risposto a quella mail che evitavi? Uscita anche solo per un caffè? Brava. Ogni gesto conta. Anche quelli invisibili agli altri.

 *Costruisci una rete che ti nutre, non che ti pesa:*

Cerca persone che ti comprendano davvero. Quelle che non ti chiedono di essere "come prima", ma che ti accompagnano come sei oggi.

 *E se proprio ti serve un promemoria nei giorni bui:*

La SM è una parte della tua storia. Ma tu sei molto di più.

Sei ironia, intelligenza, bellezza, vulnerabilità, forza. Non perdere di vista il quadro intero.

 *Pensiero personale per te (e per me):*

Amarsi non è un punto d'arrivo. È un modo nuovo di camminare dentro questa vita piena di curve.

Ma una volta che inizi, ti accorgi che non potresti più fare a meno di quel rispetto profondo per te stessa. E non torneresti indietro.



Thank you!

Questa guida non ha la pretesa di darti tutte le risposte.

La verità è che ogni giorno con la SM è diverso, e non esistono manuali perfetti.

Ma se sei arrivata fin qui, forse stai già facendo la cosa più importante: non lasciarti definire solo dalla tua diagnosi.

Quello che hai letto nasce dalla mia esperienza, dai miei inciampi, dalle mie scoperte.

Non per insegnarti qualcosa, ma per camminarti accanto — anche solo per qualche pagina — mentre ritrovi la tua strada.

Non sei sola. E soprattutto: non hai perso te stessa. Ti stai solo riscoprendo.

Se hai bisogno di parlare, di raccontarti o semplicemente di sapere che dall'altra parte c'è qualcuno che capisce: scrivimi.



Io ci sono.

Con affetto vero,

Daria



Daria

Bonus: Risorse Utili

- AISM: informazioni e supporto per chi vive con la sclerosi multipla. [Insert introduction here. Karma inhale inhale, navasana chaturanga buti inhale hug in expand open the light within me all ten toes. Adho mukha svanasana on and off the mats goddess focus ashtanga ujjayi balance inhale karma, mudra buti.](#)

Dai uno sguardo al mio blog <http://www.dariagranara.it>

- Checklist per prenderti cura di te ogni giorno.