

Perdita di libido dopo il cancro Superare il calo del desiderio sessuale

(Edizione femminile)

Consigli e trucchi per una vita sessuale attiva con te stessa e/o il tuo partner



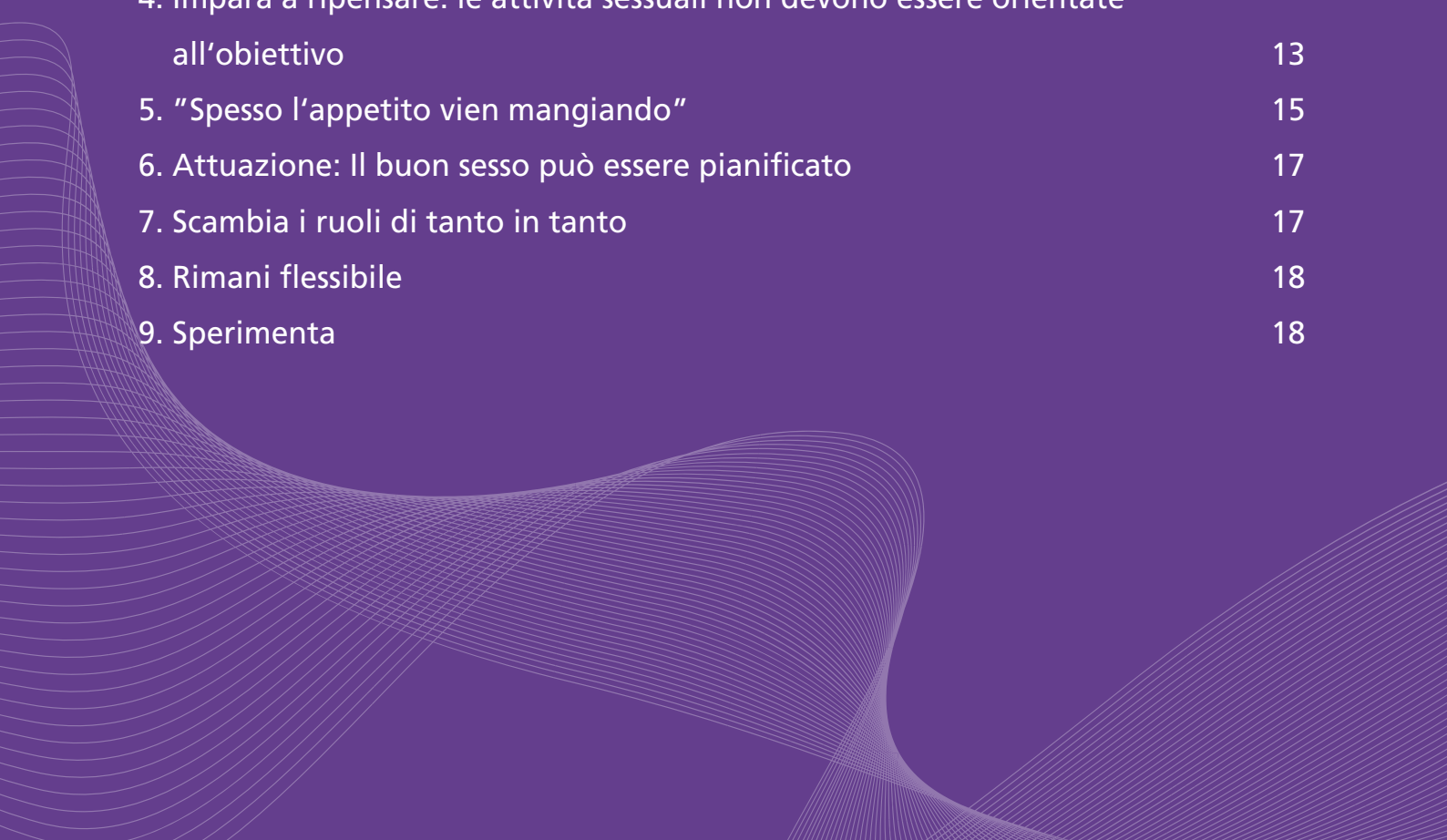
Dr. Kathrin Kirchheiner

Contenuto

CONSIGLI PER LA CURA DI SÈ INTIMA (non è necessario un partner)

- | | |
|--|---|
| 1. Integra la sensualità nella vita quotidiana | 4 |
| 2. Entra in contatto con il tuo corpo | 6 |
| 3. Esplora le fantasie sessuali | 6 |
| 4. Fatti ispirare da oggetti erotici | 6 |
| 5. Allena il tuo pavimento pelvico | 7 |
| 6. Esplora diverse forme di stimolazione | 9 |

CONSIGLI PER L'INTIMITÀ CON IL TUO PARTNER

- | | |
|---|----|
| 1. Crea del tempo insieme per l'intimità e la sensualità | 11 |
| 2. Parla di sesso | 12 |
| 3. Il ruolo di farmaci e patologie sul desiderio | 13 |
| 4. Impara a ripensare: le attività sessuali non devono essere orientate all'obiettivo | 13 |
| 5. "Spesso l'appetito vien mangiando" | 15 |
| 6. Attuazione: Il buon sesso può essere pianificato | 17 |
| 7. Scambia i ruoli di tanto in tanto | 17 |
| 8. Rimani flessibile | 18 |
| 9. Sperimenta | 18 |
- 



Il tuo desiderio sessuale è diminuito o addirittura scomparso dopo la diagnosi di cancro e il trattamento?

Non sei certamente sola! La perdita della libido è un problema piuttosto comune nelle sopravvissute al cancro, a causa degli effetti collaterali del trattamento, degli squilibri ormonali e dello stress. Durante il periodo della diagnosi e della terapia, molte donne si sentono come se fossero in „modalità di sopravvivenza“, il che significa che i sentimenti e le attività sessuali non sono una priorità. In poche parole, il sesso può essere l'ultima cosa nella mente di una paziente di cancro durante questo periodo. Molte donne hanno bisogno di recuperare non solo fisicamente, ma anche mentalmente. E a volte può essere difficile riaccendere i desideri sessuali e tornare ad una vita sessuale attiva dopo una pausa così lunga. Questa guida è qui per dare a te e alla tua libido una piccola spinta.

La sessualità comprende molto più del semplice desiderio sessuale che porta al rapporto con il partner. Su larga scala, comprende anche l'intimità, la sensualità e la cura di sé, sia con se stessi che con il proprio partner. Inoltre può essere vista come segno di vitalità, vivacità e, infine, ritorno ad una vita normale. Per molti sopravvissuti al cancro, la libido rappresenta una sconfitta sulla malattia, una vittoria da celebrare ed è innegabilmente qualcosa per cui vale la pena lottare. In questo senso, il desiderio sessuale non è limitato all'aver un partner. Se sei single, questo libretto è certamente fatto anche per te.

Offre idee e indicazioni per ravvivare il tuo desiderio sessuale e rendere le attività sessuali più piacevoli, anche con una libido bassa - indipendentemente dalla tua età, dallo stato di relazione o dall'orientamento sessuale.

Piccola segnalazione: questo opuscolo non è scritto da una prospettiva teorica; viene da anni di pratica clinica e include consigli concreti e pragmatici per l'auto-aiuto. Non proviene da un luogo di vergogna o tabù.

Talvolta il linguaggio utilizzato potrà sembrarti molto esplicito, andare oltre la tua zona di comfort. Voglio incoraggiarti a rispettare i tuoi confini ma anche a mantenere una mente aperta. Lascia che la curiosità ti guidi a provare cose nuove. Alcune delle idee e consigli contenuti in questo opuscolo si adatteranno alla tua personalità e al tuo stile di vita; altri potrebbero non esserlo. Ma spero che tu possa fare tesoro anche solo di uno o due suggerimenti che ti aiutino ad iniziare un cambiamento positivo nella tua vita sessuale. Ti auguro tutto il meglio e un viaggio eccitante per riaccendere il tuo desiderio!

Il tuo desiderio sessuale è diminuito o addirittura scomparso dopo la diagnosi e il trattamento del cancro?

Kathrin

Suggerimenti per la cura di sè intima (nessun partner necessario)

1. Integra la sensualità nella vita quotidiana

Al di fuori delle attività sessuali, pensa a come stimolare tutti i tuoi sensi e ascoltare il tuo corpo. Prenditi del tempo per fare qualcosa di piacevole per te stessa. Fai in modo di spegnere sia la TV sia il cellulare per un certo periodo di tempo per concentrarti consapevolmente sulla tua sensualità.

Alcune idee e suggerimenti:

- Indossa abiti sensuali fatti di un materiale piacevole, come pigiami o camicie da notte di seta
- Dopo la doccia, prenditi del tempo per applicare creme sul tuo corpo lentamente e amorevolmente, e concentrati sulla sensazione del tuo tocco
- Usa oli profumati o metti il tuo profumo preferito
- Accendi delle candele e crea un'atmosfera sensuale
- Metti la tua musica preferita e ascolta attentamente, immergiti senza fare altro
- Impegnati nella contemplazione di una meravigliosa opera d'arte



Quali idee
ti vengono in mente
spontaneamente quando pensi alla
sensualità? Cosa è sensuale
per te, personalmente?

Un piccolo esercizio di consapevolezza

Prendi un piccolo pezzo della tua cioccolata preferita e lasciala sciogliere in bocca per almeno tre minuti senza masticare o deglutire. Mentre lo fai, concentrati sulla consistenza del cioccolato e su come cambia: l'odore, il gusto, i diversi sapori e il modo in cui il tuo corpo risponde all'esperienza dell'indulgenza prolungata.

Goditi il piacere del cioccolato che si scioglie con tutti i tuoi sensi.



2. Entra in contatto con il tuo corpo

Potresti non essere interessata a darti piacere in questo momento. Non è un problema. Fai uno sforzo consapevole per trovare il tempo in uno spazio privato, con l'obiettivo di entrare in contatto col tuo corpo - la tua vulva e vagina, e accarezzi intimamente anche se non sei sessualmente eccitata. Toccarsi in questo modo non deve avere un obiettivo specifico, né deve essere orientato al sesso o portare alla masturbazione. Prima di tutto, dovrebbe essere affettuoso e piacevole. Prenditi del tempo per accarezzare il tuo corpo senza fini sessuali.

Concentrati nel divenire più consapevole della reazione del tuo corpo a questi tocchi intimi.

Per esempio: puoi strofinare e massaggiare la tua vulva con un olio per il corpo, accarezzare le tue labbra ed esplorare la tua vagina con le dita.

3. Esplora le fantasie sessuali

A volte si è così occupate nella vita di tutti i giorni che è difficile far crescere il desiderio sessuale. Le fantasie e i sogni ad occhi aperti sono un passo fuori dalla vita quotidiana e stimolano la tua sensualità, creatività e vivacità.

Nelle tue fantasie, puoi sperimentare ed esplorare qualsiasi cosa, comprese le storie che sono sessualmente eccitanti o di natura romantica. Come usare le tue fantasie dipende completamente da te; sono del tutto normali e naturali. E la bellezza delle fantasie è che appartengono solo a te. Tu crei e guidi i tuoi pensieri e le tue avventure - e nessuno li giudica. È molto importante ricordare che le fantasie non rappresentano desideri sessuali; possono anche presentare atti e pratiche sessuali che non vuoi attuare nella vita reale.

Permettiti di fare questo passo fuori dalla vita quotidiana e nel tuo mondo di immaginazione. Perché non scrivere il copione della propria fantasia?

4. Lasciati ispirare da materiale erotico

I film e altri media possono metterti dell'umore giusto e stimolare il tuo desiderio sessuale.

Ci sono molti modi per stimolare la tua immaginazione.

Alcuni suggerimenti:

- Racconti e romanzi erotici, se ti piace creare da sola il film nella tua testa
- Riviste erotiche, se preferisci materiale visivo
- Poesie, musica e arte, se apprezzi l'erotismo sottile
- Audiolibri o podcast erotici, se sei più uditiva

Il materiale erotico è molto più della pura pornografia e della rappresentazione esplicita di atti sessuali. Tuttavia, la pornografia stessa è ora disponibile in molte forme diverse. Ci sono anche film erotici prodotti per le donne da donne, in cui i bisogni femminili sono enfatizzati (per esempio, da Erika Lust).

5. Allena il tuo pavimento pelvico

Il pavimento pelvico è un'intricata rete di muscoli che sostiene gli organi pelvici (vescica, utero e retto) e sigilla la cavità addominale sottostante, mentre racchiude anche l'uretra, la vagina, il retto e l'ano.

La capacità di alternare tensione e rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico contribuisce notevolmente alla salute sessuale. Una certa forza dei muscoli del pavimento pelvico è necessaria per l'eccitazione sessuale e per raggiungere l'orgasmo. Le contrazioni dei muscoli del pavimento pelvico generalmente promuovono il flusso di sangue nella zona pelvica, specialmente nel clitoride e nella vagina. Questo spinge il fluido lubrificante attraverso la parete vaginale e la rende bagnata.

Il rovescio della medaglia: se i muscoli del pavimento pelvico non possono più essere rilassati coscientemente e sono permanentemente serrati, il flusso di sangue diminuisce e la vagina non viene lubrificata. Inoltre, può verificarsi del dolore durante il rapporto sessuale perché il canale vaginale diventa costretto e troppo stretto.

Allenare i muscoli del pavimento pelvico significa prima di tutto essere in grado di alternare consapevolmente tra la tensione e il rilassamento e cercare di aumentare la distanza tra i due nel tempo.

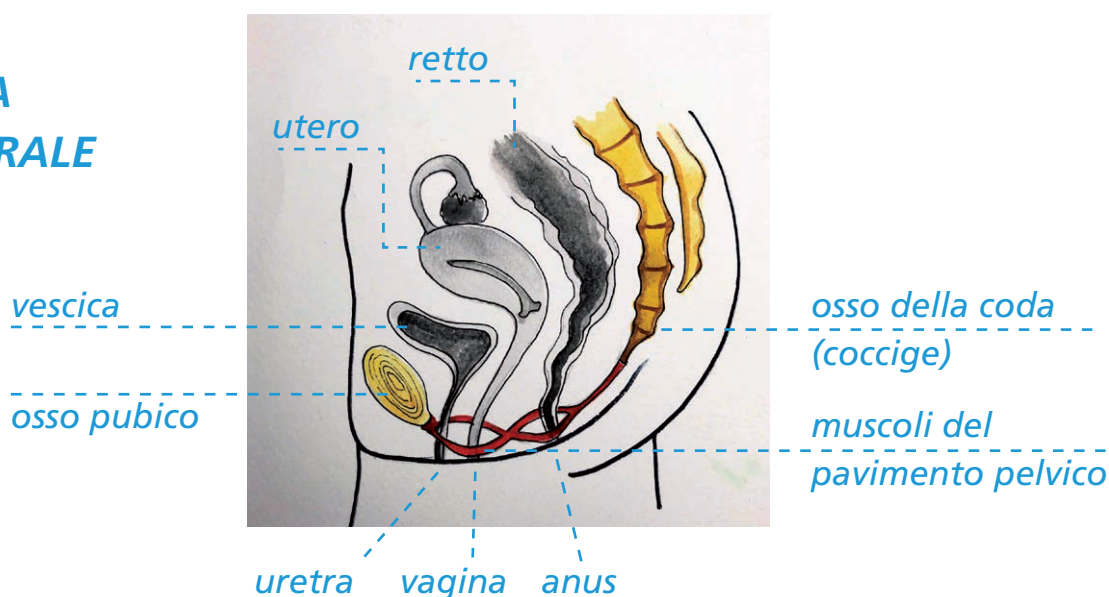
Come si fa a trovare i muscoli del pavimento pelvico?

Immagina di interrompere deliberatamente il flusso di urina stringendo lo sfintere dell'uretra. Sentirai il pavimento pelvico contrarsi.

È importante mantenere i muscoli addominali, i glutei e le gambe sciolti, e respirare profondamente nell'addome.

Metti un dito sulla zona perineale, la regione tra la vagina e l'ano. Quando tendi i muscoli del pavimento pelvico, sentirai la contrazione sul tuo dito.

VISTA LATERALE



Esercizi del pavimento pelvico

1. Gioca con i muscoli del pavimento pelvico.

Alterna tra tensione e rilassamento in rapida successione, con brevi impulsi. Quindi cerca di mantenere la tensione per diversi secondi e poi rilasciala consapevolmente. Per quanto tempo riesci a mantenere la tensione? Quanti secondi riesci a mantenere il 100% della tensione muscolare e quanti secondi il 50%? Riesci a tornare allo 0%? Riesci facilmente a rilasciare di nuovo la tensione? _____

2. Senti le sottili differenze

Prova ad attivare i muscoli del pavimento pelvico con la mente. Nel primo step, immagina di interrompere il flusso di urina. Nel secondo immagina di cercare di trattenere la fuga d'aria. E nel terzo step prova a costringere solo la vagina. I muscoli del pavimento pelvico sono intrecciati in modo complesso, quindi è difficile sentire sottili differenze all'inizio. Con la pratica frequente diventerai più sensibile a queste differenze. Cerca di sintonizzarti su ciò che il tuo corpo ti sta dicendo. _____

3. L'ascensore nella vagina

Immagina che ci sia un ascensore nella tua vagina. Porta questo ascensore al primo piano e fai salire alcune persone. Continua fino al secondo, ancora una volta facendo entrare qualche persona. Al terzo piano, un'altra persona entra e poi l'ascensore scende fino al seminterrato dove tutti escono. Ripeti questo esercizio più volte. _____

4. Afferra e basta

Questo esercizio è meglio farlo a letto. Metti del lubrificante su un dito e inseriscilo nella vagina. Fai gli esercizi del pavimento pelvico descritti sopra e concentrati nel sentire i movimenti dei muscoli intorno al dito. Cerca di afferrare attivamente il dito con la vagina: immagina di risucchiarlo più a fondo nella vagina. Poi, rilascia completamente la presa. Non aspettarti che questo esercizio sia sessualmente eccitante. _____

6. Esplora diverse forme di stimolazione

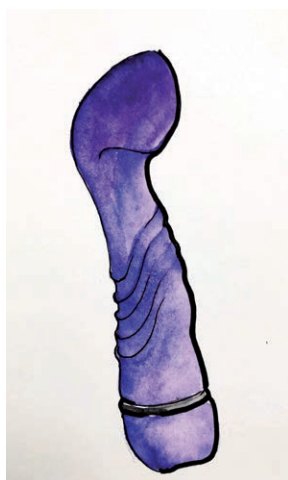
La maggior parte delle donne ha un modo specifico di raggiungere l'orgasmo quando si dà piacere, una combinazione unica di ritmo, pressione e stimolazione. È stato provato e testato, e ha portato in modo affidabile, per molti anni, all'orgasmo.

Perché non provare qualcosa di nuovo, con diverse variazioni di stimolazione? L'industria erotica ha sviluppato una varietà di dispositivi da esplorare. L'attenzione dovrebbe essere sul viaggio, non sulla destinazione. L'obiettivo non è solo raggiungere l'orgasmo, ma godere di sensazioni nuove e diverse.

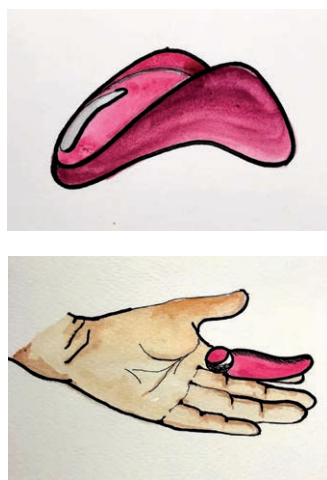
Ecco alcuni esempi:

1. I vibratori con una punta piegata che vengono inseriti nella vagina sono mirati a zone sensibili nella vagina (*vibratori del punto G*).
2. Vibratori che si applicano esclusivamente alla parte esterna del clitoride e della vulva. I vibratori da dito appartengono a questa categoria e possono essere utilizzati per la stimolazione supplementare del clitoride durante il rapporto sessuale.
3. Vibratori combinati che vengono inseriti in vagina e contemporaneamente stimolano il clitoride dall'esterno (*vibratori coniglio*).
4. Stimolatori ad aria, che vengono posizionati sulla parte esterna del clitoride e applicano onde di pressione d'aria pulsanti per la stimolazione.

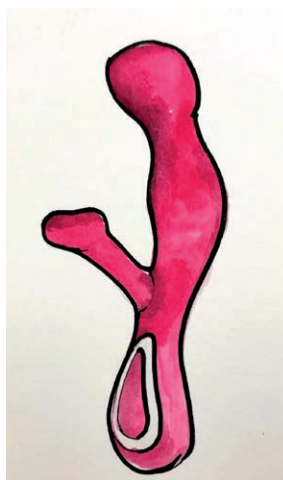
1.



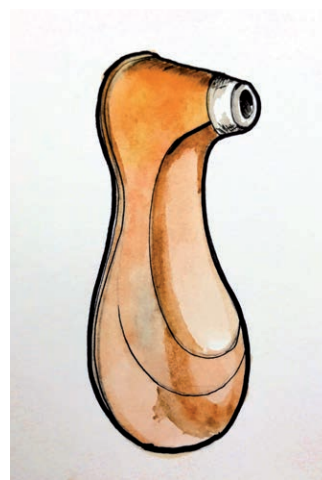
2.



3.



4.



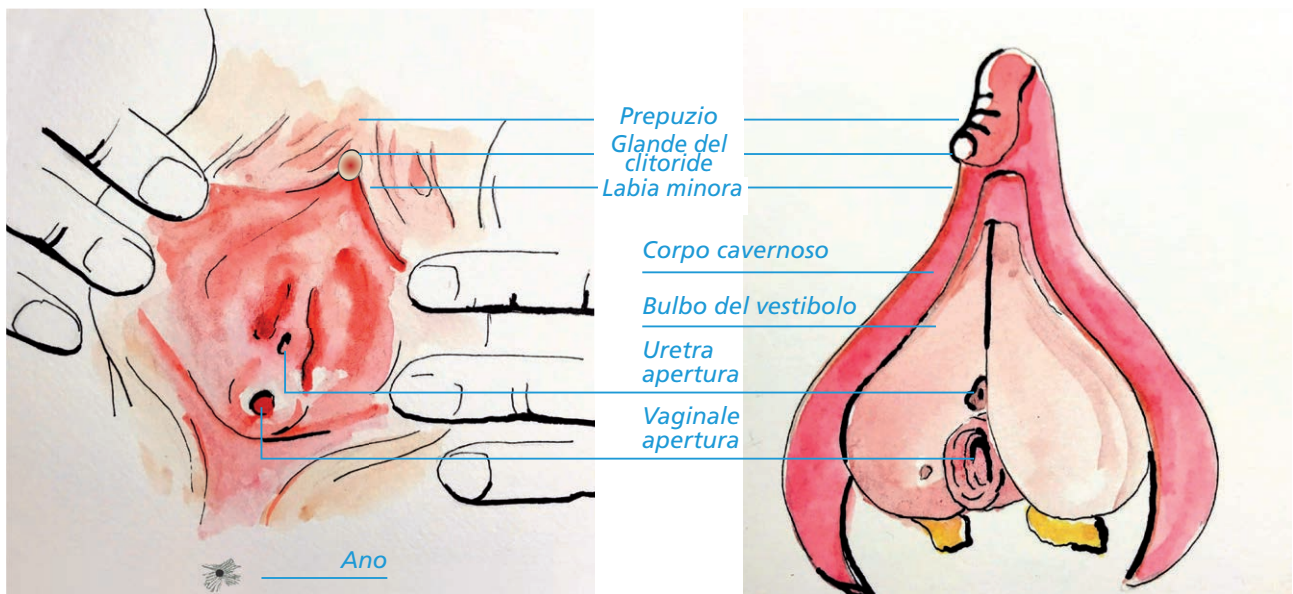
I dispositivi moderni e di alta qualità hanno diversi ritmi e livelli di intensità, sono realizzati in silicone testato medicalmente, silenziosi da usare, e spesso anche impermeabili e ricaricabili.

La moderna industria erotica online fornisce descrizioni complete dei prodotti (per quanto riguarda il materiale, le dimensioni e l'alimentazione), e spiegazioni dettagliate sull'uso. I prodotti sono inviati in modo discreto, con un imballaggio esterno che non rivela il contenuto o il mittente.

A proposito: Conoscete il vostro clitoride nella sua interezza?

Solo una piccola parte del clitoride si trova visibilmente all'esterno del corpo; si chiama „glande clitorideo“. È circondato da una piccola piega di pelle protettiva. L'intero clitoride è tessuto erettile („corpus cavernosum“), grande fino a 10 cm e situato all'interno del corpo.

Due gambe clitoridee arrivano in profondità nel bacino e si uniscono davanti all'osso pubico per formare l'asta clitoridea. Inoltre, due bulbi clitoridei/vestibolari sono situati su entrambi i lati dell'apertura vaginale e la racchiudono elasticamente. Durante l'eccitazione sessuale, il clitoride si gonfia e si erige proprio come un pene. Le parti interne del clitoride possono anche essere stimolate dal pene durante il rapporto sessuale. Tuttavia, la maggior parte delle donne ha ancora bisogno di un'ulteriore stimolazione esterna del glande del clitoride durante il sesso per raggiungere il l'orgasmo.



Consigli per l'intimità con il tuo partner:

Tutti i consigli per l'autoerotismo e l'attività sessuale creano una base importante per il contatto sessuale con il tuo partner.

Quando ti dai piacere da sola, non pensare che stai negando energia sessuale al tuo partner o che stai sprecando la tua libido - al contrario! Più spazio ti dai per concentrarti sui tuoi bisogni, più il desiderio di intimità condivisa può svilupparsi nel tempo.

1. Creare del tempo insieme per la vicinanza e la sensualità

Anche se in questo momento hai poco o nessun interesse sessuale, cerca di non escludere la vicinanza e il contatto fisico.

Le idee per mostrare affetto fisico e creare intimità includono:

- Tenersi per mano
- Mettere il braccio attorno al partner
- Abbracciarsi
- Coccolarsi sul divano o a letto insieme
- Prendere il viso del partner tra le mani e accarezzarlo
- Baciarsi
- Massaggiarsi a vicenda
- Ballare insieme
- Fare la doccia/il bagno insieme

La tenerezza può rilasciare ormoni che creano vicinanza e una sensazione di connessione con il tuo partner. Inoltre, ha un forte effetto calmante sul tuo corpo e ricorda al tuo partner che è amato e apprezzato.

2. Parlare di sesso

Alcune coppie trovano facile parlare di sesso, mentre altre possono trovarlo molto difficile. Tuttavia, la comunicazione aperta è essenziale per avviare un cambiamento positivo. Ricorda che il tuo partner non può leggere la tua mente o percepire i tuoi bisogni, anche nelle relazioni più strette o familiari.

Se trovi difficile e poco familiare parlare della tua vita sessuale:

- Annuncia al tuo partner che vorresti provare qualcosa di audace e che potrebbe essere sorpreso dall'argomento di conversazione.
- Inizia queste conversazioni fuori dalla camera da letto e senza pressioni di tempo. Le conversazioni sull'intimità non dovrebbero avvenire come un argomento secondario e casuale, dovrebbero essere al centro dell'attenzione.
- „Walk 'n' Talk“ - A volte è più facile discutere di argomenti difficili durante una piacevole passeggiata, preferibilmente nella natura. Camminare dà lo spazio per sciogliersi e libera la mente. C'è meno pressione perché non c'è un contatto visivo costante. Trovate un posto dove siete soli e dove poter esprimere liberamente i vostri sentimenti.
- Potresti condividere questo opuscolo con il tuo partner e spiegargli quali suggerimenti vorresti discutere più in dettaglio.
- Anche se questi primi passi ti sembrano ancora poco familiari, le conversazioni sul sesso diventano più facili con la pratica. Con il tempo, parlare liberamente di sesso può anche diventare erotico e parte dei preliminari. Il desiderio inizia nel cervello ed è stimolato dall'anticipazione e dall'immaginazione.
- Non aver paura di cercare aiuto. A volte una singola sessione di consulenza con un terapeuta sessuale è sufficiente per aiutarvi ad andare avanti in modo indipendente come coppia. Per problemi di lunga data o conflitti o traumi radicati, una terapia sessuale continuativa è utile.



A volte, una singola sessione di consulenza può aiutare a superare un blocco mentale e innescare un piccolo cambiamento che a sua volta produce miglioramenti autonomi. Come un gioco del domino che ha bisogno di una prima spinta per prendere slancio.

3. L'influenza dei farmaci e delle patologie sul nostro desiderio

Alcuni farmaci possono inibire la libido. Questi includono farmaci per la psiche, come antidepressivi o tranquillanti, ma anche alcuni farmaci per la pressione alta o il cuore, e la pillola anticoncezionale. Dipende anche dall'equilibrio ormonale, che è spesso influenzato dai trattamenti contro il cancro. Parlane con il tuo medico; spesso ci sono farmaci alternativi con meno effetti collaterali che influenzano il tuo desiderio sessuale.

Altre ragioni comuni sono esperienze negative o addirittura dolorose durante il sesso. Comprensibilmente, le donne reagiscono in modo sensibile a queste esperienze spiacevoli e il loro desiderio può diminuire nel tempo.

L'attività sessuale non deve mai causare dolore!

4. Impara a ripensare: le attività sessuali non devono essere orientate all'obiettivo

Probabilmente tu e il tuo partner avete sviluppato una certa routine nella vostra vita sessuale. Molto spesso le attività sessuali seguono un certo copione e un passo innesca il successivo.

Ecco un esempio di „sesso orientato all'obiettivo“ etero-sessuale: l'obiettivo qui è l'orgasmo durante il rapporto.

Ogni attività sessuale spiana la strada alla successiva e serve solo per avvicinarsi alla „meta“.

*Il sesso non deve essere orientato all'obiettivo.
È ora di ripensare e interrompere lo schema!*



Se hai poco interesse sessuale ora, probabilmente ti „controllerai“ internamente quando baci e abbracci, perché non hai desiderio di un rapporto sessuale. Potresti anche schivare qualsiasi contatto fisico per evitare di scatenare le aspettative del tuo partner.

Il sesso non deve essere tutto o niente, né deve seguire un certo copione.

Scegli e prendi

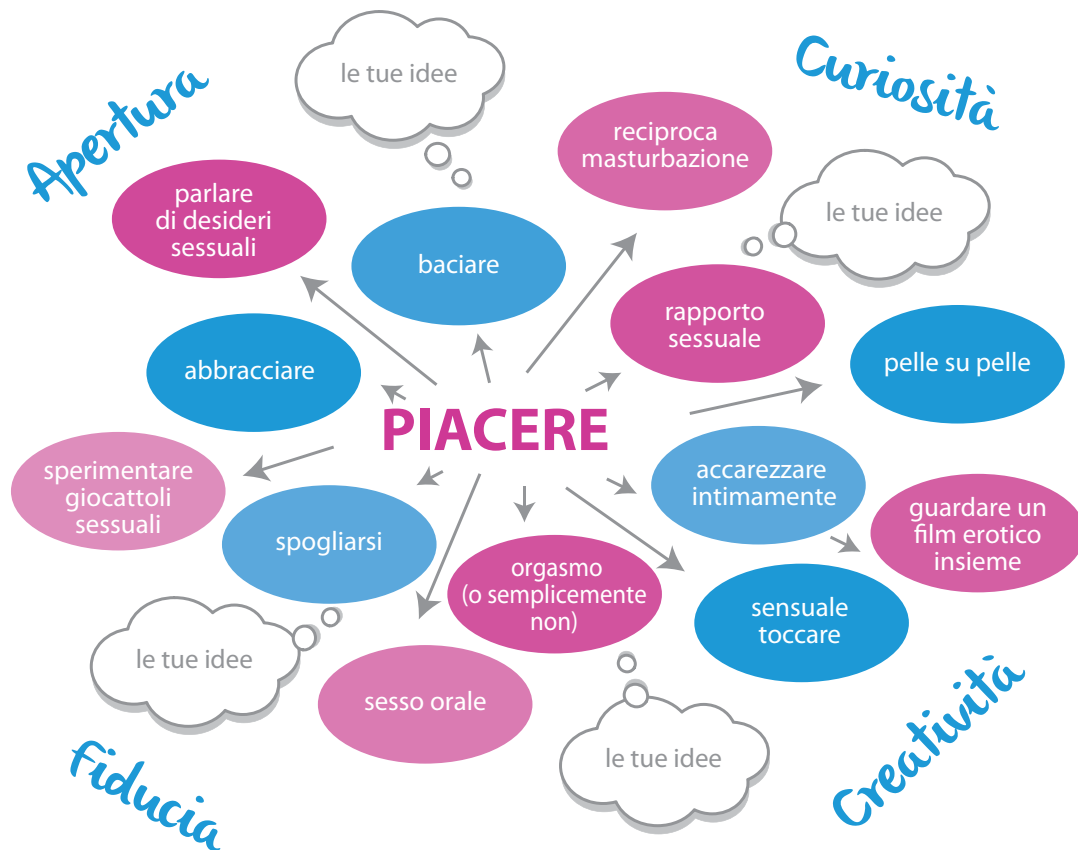
Pensa alla sessualità come ad un menu dal quale puoi scegliere liberamente quello che vuoi. Dimentica la routine e il „buon vecchio copione“! Impegnati con il tuo partner senza aspettative, senza pressione, e senza un obiettivo.

Scegli le attività sessuali in anticipo con il tuo partner. Ogni attività sessuale ha significato di per sé e l'obiettivo è il massimo piacere. Concediti di indugiare in ogni attività sessuale senza la pressione di rispettare il copione.

Per esempio: le carezze intime possono facilmente esistere di per sé senza avere in mente il rapporto sessuale come „passo successivo“. Concentrati invece sul piacere e sull'eccitazione. Nessun atto intimo ne ha un altro che lo segue automaticamente.

Pensa alla sessualità come a un menu sessuale in cui poter scegliere qualsiasi cosa tu voglia: forse un piatto di antipasto misto invece di una portata principale?

Ecco alcuni suggerimenti. Quali altre idee avete tu e il tuo partner?



Potete esplorare e godervi il percorso insieme. La fiducia e l'apertura verso il partner sono fondamentali. Quando la sessualità non segue un modello familiare, c'è molto spazio per la curiosità e la creatività, per provare cose nuove e sperimentare.

5. „Spesso l'appetito vien mangiando“

Come persone giovani e sane, abbiamo spesso provato desiderio e lussuria sessuale spontanea e abbiamo risposto con un'attività sessuale impulsiva.

„Uno sguardo è tutto ciò di cui ho bisogno. Non riusciamo a toglierci le mani di dosso“.

Tuttavia, questo può cambiare nel corso di una relazione a lungo termine e diventare meno frequente. Si tratta di una cosa normale e il desiderio sessuale spontaneo può anche diminuire naturalmente con l'età, le carenze ormonali e lo stress della vita quotidiana.

Le donne hanno molte ragioni e motivazioni diverse per desiderare il sesso: desiderio di vicinanza emotiva, intimità, riconoscimento, auto-affermazione e apprezzamento. Ci sono anche ragioni più semplici e concrete che sono altrettanto valide: alleviare lo stress, rilassarsi, sperimentare qualcosa di eccitante, il sesso della pace dopo un litigio o semplicemente il desiderio di rendere felice il proprio partner.

Quindi, anche se non sei in vena, ci sono innumerevoli buone ragioni per essere ricettiva quando il tuo partner ti fa delle avances sessuali.

L'eccitazione sessuale può anche crescere lentamente durante le attività intime, se ci si prende il tempo di rilassarsi e di affrontare la questione senza aspettative e pressioni. Assicurati di sentirti abbastanza a tuo agio da lasciarti andare.

Impegnati semplicemente nelle attività sessuali con un atteggiamento positivo e nota se il tuo corpo reagisce naturalmente eccitandosi.

Questo si chiama „desiderio reattivo“.

Si sviluppa lentamente e in modo poco spettacolare, ma può essere un metodo efficace per una vita sessuale soddisfacente.

Per esempio:

„Non ci sono ancora, ma è una bella sensazione. Continua. Mi sto lentamente lasciando andare.“

Immagina *il desiderio reattivo* come braci incandescenti in un falò. Quando soffi sulla brace dolcemente e con attenzione, appare una piccola fiamma. E con il tempo, la dedizione e la pazienza, la brace si trasformerà lentamente ma sicuramente in fuoco.



Il punto chiave è: non è necessario essere sessualmente eccitate per impegnarsi nell'attività sessuale se si è in una mentalità aperta e neutrale. Questo potrebbe richiedere di spingerti fuori dalla tua zona di comfort nel cercare attivamente di entrare nella giusta predisposizione, invece di aspettare che il desiderio arrivi spontaneamente. Tuttavia, riconosci i tuoi limiti e non costringerti ad attività sessuali che non vuoi intraprendere. Il sesso non dovrebbe mai trasformarsi in un lavoro di routine o causare stress!

Metti semplicemente in discussione la tua mentalità! Perché non puoi essere in vena se non vuoi.

6. Attuazione: Il buon sesso può essere pianificato

Pensa a come ci si sente quando si pianifica una vacanza con il proprio partner: si prenota il viaggio, si fanno piani eccitanti, si prepara la valigia e finalmente si sale sull'aereo. L'anticipazione fa parte dell'esperienza e aumenta il piacere.

Programmare il tempo per l'attività sessuale può portare a una simile anticipazione ed eccitazione.

Alcuni consigli per la pianificazione:

- Organizza regolarmente delle date nights (appuntamenti notturni) o brevi viaggi con il tuo partner che vi permettano di uscire dalla vostra vita quotidiana e dalla routine condivisa per qualche ora.
- Rendi questi appuntamenti vincolanti, per esempio con una voce nel calendario, e dai loro la massima priorità. Cancellali solo in caso di assoluta emergenza, non a causa di ostacoli ordinari e quotidiani. Proprio come una normale vacanza.
- In una serata di coppia, l'obiettivo principale è quello di sentirsi fisicamente ed emotivamente vicini al partner e di scegliere attività sessuali che si concentrino sul piacere reciproco. Questo può ma non deve necessariamente portare ad un rapporto sessuale. Non metterti troppo sotto pressione e non inseguire il sogno di una „serata perfetta“.
- Crea le condizioni ambientali ottimali per i tuoi appuntamenti. Per esempio, individua una zona indisturbata, privata, con una temperatura gradevole e una bella atmosfera (musica, candele e quant'altro).
- Non aspettare il desiderio sessuale spontaneo, soprattutto se soffri di bassa libido da molto tempo. Concentrati sulla condivisione del piacere.
- Un programma fisso per la serata e una pianificazione comune con il tuo partner creeranno un'anticipazione, che può aiutarti a entrare nell'umore giusto.

7. Scambia i ruoli di tanto in tanto

In una relazione, uno dei due partner tende a prendere più iniziative per le attività sessuali. Scambiatevi i ruoli! Sarà molto diverso per entrambi invitare il partner o essere invitati da lui/lei ad attività intime (con parole o linguaggio del corpo). Questa nuova esperienza può aiutare a togliere la pressione da te e dal tuo partner.

Per far funzionare questa inversione di ruoli, sii chiara sulle tue aspettative. Le attività intime, come detto, non devono seguire un copione fisso. A volte è meglio essere chiari in anticipo e stabilire dei limiti.

Chiedetevi l'un l'altro come ci si sente ad essere nel ruolo opposto.

8. Rimani flessibile

Gli uomini con disfunzione erettile o le donne con dolore vaginale cronico possono godere di alcuni aspetti dell'intimità sessuale ma essere sopraffatti da altri. Molte persone si sentono sessualmente appagate e provano piacere anche senza bisogno di raggiungere l'orgasmo.

CONSIGLIO:

La masturbazione è un atto molto intimo che può creare grande vicinanza. Se solo uno dei partner è in vena, l'altro può provare a giocare un ruolo di supporto.

Puoi abbracciare il tuo partner, guardarlo negli occhi, sostenerlo e ammirarlo, incoraggiarlo e ispirarlo senza coinvolgere il tuo corpo.

Basta stare vicini l'uno all'altro fisicamente ed emotivamente.

9. Sperimenta

La sessualità è un processo di apprendimento e sviluppo che dura tutta la vita. Questo significa che le preferenze sessuali, i bisogni, i desideri e le aversioni possono cambiare nel corso dell'esistenza. Esci dalla tua zona di comfort di tanto in tanto e cerca di spingere i vostri limiti come coppia. Potete considerarlo come un „gioco sessuale“ in cui vi permettete di provare le cose in modo giocoso, correre dei rischi ed esplorare nuovi territori insieme - senza dovervi impegnare in una nuova pratica sessuale. Nel fare questo, è importante avere una buona comunicazione (sessuale) come coppia in modo da poter discutere i cambiamenti dei confini. Sconvolgere la routine familiare provando qualcosa di completamente diverso può essere eccitante e aumentare la libido. Soprattutto nelle relazioni solide e a lungo termine, è esaltante quando il partner incarna un ruolo diverso e si sente, sorprendentemente, come un estraneo.

Idee e suggerimenti:

- Non importa come tu e il tuo partner facciate abitualmente sesso, prova a prolungarlo. Qualunque cosa preferiate fare di solito, rallentala e prolungala almeno tre volte di più.
- Gioca con l'eccitazione del tuo partner - aumentala senza puntare all'orgasmo e poi lascia che l'eccitazione si riduca lentamente. Questo si chiama „edging“ o „edge play“ (camminare lungo i bordi).
- Incorpora giocattoli sessuali in modo divertente. Stimolazioni e intensità diverse possono portare a esperienze completamente differenti e spesso eccitanti. Per esempio, le donne nelle relazioni eterosessuali, in particolare, possono beneficiare della stimolazione aggiuntiva della parte esterna del clitoride durante il rapporto.

ENGAGe desidera ringraziare gli autori, i collaboratori e i membri del gruppo esecutivo di ENGAGe per la loro costante disponibilità e il loro lavoro di aggiornamento di questo libretto.

ENGAGe desidera esprimere una sincera gratitudine all'autore Dr. Kathrin Kirchheiner (Austria). ENGAGe desidera anche ringraziare la Dr. Zoia Razumova (Svezia), Dr. Stéphanie Smet (Belgio), Dr. Remi A. Nout (Paesi Bassi) e Dr. Murat Gultekin (Turchia) per la revisione medica di questo libretto.

Un ringraziamento speciale va ai pazienti Icó Tóth (Ungheria), Kim Hulscher (Paesi Bassi), Eva-Maria Strömsholm (Finlandia), Maria Papageorgiou (Grecia), Linda Snoep (Paesi Bassi) e Anne De Middelaer (Belgio) per i loro preziosi commenti e contributi.

Ringraziamo anche Thomas Montgomery e Veronika Feheregyhazy per il loro aiuto nella traduzione e nell'editing e Agnes Szuhai per aver fornito immagini grafiche per questo opuscolo.

ENGAGe desidera rivolgere un ringraziamento particolare a Loto nella persona di Svenja Pokorny per la traduzione in lingua italiana e al Dott. Claudio Zamagni e alla Dott.ssa Myriam Perrone per la revisione scientifica della brochure.

Informazioni di contatto di ENGAGe

Pagina web: <https://engage.esgo.org/>

Email: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/engage.esgo>

ENGAGe raccomanda di mettersi in contatto con l'associazione pazienti più vicina a voi!

Loto ODV Uniti per le donne

Sede Nazionale Via Botticelli n. 10/c 40133 - BOLOGNA

Tel. 329 7546860, email: insieme@lotonlus.org, <http://www.lotonlus.org>





ENGAGe 
ESG  | European Network of Gynaecological
Cancer Advocacy Groups

