

Perdita della libido dopo il cancro

Come superare la perdita della libido nella donna

Suggerimenti per una vita sessuale attiva da sola o con il partner



Dr.ssa Kathrin Kirchheiner



Indice

SPUNTI PER DARTI PIACERE SESSUALE DA SOLA

1. Integra la sensualità nel tuo quotidiano	4
2. Entra in contatto il tuo corpo	6
3. Abbandonati alle fantasie sessuali	6
4. Cerca l'ispirazione nel materiale erotico	6
5. Esercita il tuo pavimento pelvico	7
6. Esplora differenti forme di stimolazione	9

SPUNTI PER I MOMENTI INTIMI CON IL TUO PARTNER

1. Ritagliatevi del tempo insieme per migliorare l'intimità e la sensualità	11
2. Parlate di sesso	12
3. L'influenza dei farmaci e delle malattie sul desiderio sessuale	13
4. Ripensate la vostra intimità – le attività sessuali non devono avere un obiettivo	13
5. „L'appetito vien mangiando“	15
6. Attivarsi: una buona attività sessuale può essere programmata	17
7. Scambiatevi i ruoli di tanto in tanto	17
8. Siate flessibili	18
9. Sperimentate	18



Il tuo desiderio sessuale è diminuito o è scomparso dopo la diagnosi e la cura del tuo tumore?

Non sei da sola! La perdita di libido è un problema piuttosto comune tra le donne colpite dal cancro, a causa degli effetti collaterali delle terapie, degli squilibri ormonali e dello stress. Nel percorso di diagnosi e trattamento, molte donne si sentono in “modalità sopravvivenza” e ritengono che il sesso non sia una priorità.

In poche parole, in questa fase il sesso potrebbe essere l’ultimo dei pensieri di una paziente oncologica. Molte donne devono riprendersi non solo fisicamente ma anche mentalmente. E a volte può essere difficile riaccendere il desiderio sessuale e ritornare a una vita sessuale attiva dopo un lungo periodo di sospensione.

Questa guida è nata per aiutare te e la tua libido a ripartire.

Il termine sessualità comprende molto di più del puro desiderio sessuale che sfocia nel rapporto con il partner. In modo più ampio comprende anche l’intimità, la sensualità e il darsi piacere, sia da sola che con il partner. Inoltre, può essere interpretata come un segno di vitalità, vivacità e, in ultima analisi, un ritorno alla vita normale. Per molte donne sopravvissute al cancro, ritrovare il piacere sessuale è anche una vittoria da celebrare ed è indiscutibilmente qualcosa per cui vale la pena combattere.

In questo senso il desiderio sessuale non è limitato al rapporto con un partner. Se sei sola, questa guida è pensata anche per te.

Offre idee e indicazioni per riattivare il tuo desiderio sessuale e rendere l’attività sessuale più gratificante, anche se la libido è scarsa, indipendentemente da età, vita affettiva o orientamento sessuale.

Una breve precisazione prima di proseguire: questo opuscolo non affronta il problema dal punto di vista teorico ma deriva da anni di pratica clinica e comprende consigli concreti per prendersi cura di sé. Non parliamo di stigma o tabù.

Di tanto in tanto il problema è affrontato in modo esplicito e potrebbe creare disagio ma è un modo per incoraggiarti a mantenere la tua mente aperta rispettando tuoi limiti. Lascia che la curiosità ti guidi a provare qualcosa di nuovo.

Alcune delle idee e dei suggerimenti proposti possono adattarsi alla tua personalità e al tuo stile di vita; altri forse no. L’augurio è che quanto proposto possa aiutarti a migliorare la tua vita sessuale.

Auguri per un viaggio stimolante che possa riaccendere il tuo desiderio!

Kathrin

Spunti per darti piacere da sola (senza partner)

1. Integra la sensualità nel tuo quotidiano

Al di là delle attività sessuali, rifletti su come stimolare tutti i tuoi sensi e diventare più consapevole del tuo corpo. Prenditi del tempo per dedicarti a te stessa. Spegni la TV. Spegni il cellulare. Concentrati sulla tua sensualità.

Idee e spunti:

- Indossa abbigliamento sensuale fatto di materiali piacevoli al tatto, come ad esempio morbidi pigiami o camicie da notte in seta
- Dopo la doccia, dedicati con calma ad applicare la crema sul corpo lentamente ed amorevolmente, e concentrati sulla sensazione tattile.
- Usa olii profumati o vaporizza il tuo profumo preferito
- Accendi delle candele e crea un'atmosfera sensuale
- Accendi la tua musica preferita e ascolta estraniandoti da tutto
- Oppure perditi nella contemplazione di una bella opera artistica



Cosa ti viene
in mente quando pensi
alla sensualità?
Che cosa è sensuale per te?

Un piccolo esercizio di autoconsapevolezza

Prendi un pezzetto del tuo cioccolato preferito e lascialo sciogliere in bocca per almeno tre minuti senza masticarlo o inghiottirlo. Mentre lo fai concentrati sulla consistenza del cioccolato e su come cambia: il profumo, il gusto, i differenti sapori e il modo in cui il tuo corpo risponde a questa esperienza di appagamento prolungato. Goditi con tutti i tuoi sensi il piacere che ti dà lo sciogliersi del cioccolato in bocca.



2. Entra in contatto con il tuo corpo

Potresti non essere interessata a darti piacere in questo momento. Non è un problema. Trova un momento intimo per entrare in contatto con il tuo corpo – la tua vulva e la vagina, accarezzati intimamente anche se non sei eccitata sessualmente. Toccarti in questo modo non deve avere un obiettivo specifico, né deve avere una connotazione sessuale o portare alla masturbazione. In primo luogo dovrebbe essere soprattutto un gesto amorevole e piacevole.

Accarezzati intimamente e cerca di capire meglio come il tuo corpo reagisce a questi gesti.

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

3. Abbandonati a fantasie sessuali

A volte la tua vita è così piena di impegni che è difficile far crescere il desiderio sessuale. Le fantasie e i sogni ad occhi aperti sono un modo per evadere dalla vita quotidiana e stimolano la tua sensualità, la creatività e la vivacità.

Nelle tue fantasie, puoi provare ed esplorare qualunque cosa, anche storie sessualmente eccitanti o romantiche. Come usare queste fantasie dipende solo da te; sono del tutto normali e naturali. E il bello delle fantasie ad occhi aperti è che appartengono solo a te. Tu governi e guidi i tuoi pensieri e le tue avventure – e nessuno le giudica. E' molto importante ricordare che le fantasie sono solo fantasie e rappresentano comportamenti e pratiche sessuali che non vuoi vivere nella vita reale.

Concediti di evadere dalla tua vita quotidiana. Immergiti nel tuo mondo fantastico. Raccontati una storia con la tua fantasia.

4. Cerca l'ispirazione nel materiale erotico

Film e altri media possono stimolare il tuo desiderio sessuale e la tua immaginazione.

Alcuni spunti:

- Racconti e romanzi erotici, se preferisci leggere
- Riviste erotiche, se preferisci le immagini
- Poesie, musica e arte se apprezzi un tipo di erotismo sofisticato
- Audiolibri e podcast erotici se preferisci ascoltare

Il materiale erotico è molto più della mera pornografia e della descrizione esplicita degli atti sessuali. Tuttavia la stessa pornografia è ormai disponibile in varie forme. Esistono anche film erotici prodotti dalle donne per le donne, nei quali sono enfatizzati i bisogni sessuali femminili (ad esempio quelli di Erika Lust regista e scrittrice svedese).

5. Esercita il tuo pavimento pelvico

Il pavimento pelvico è un intrico di muscoli che trattengono gli organi pelvici (vescica, utero e retto) e sigilla la cavità addominale sottostante includendo anche l'uretra, la vagina, il retto e l'ano.

La capacità di alternare tensione e rilassamento dei muscoli del tuo pavimento pelvico dà un notevole contributo alla salute sessuale.

E' necessaria una certa forza dei muscoli del pavimento pelvico per raggiungere l'eccitamento sessuale e in seguito l'orgasmo. Le contrazioni dei muscoli del pavimento pelvico di solito migliorano il flusso sanguigno nell'area pelvica, specialmente nella clitoride e nella vagina. Questa azione spinge il fluido lubrificante attraverso le pareti della vagina che diventa umida.

Lo svantaggio: se i muscoli del pavimento pelvico restano sempre contratti perché non si riesce a rilassarli in modo volontario, il flusso sanguigno diminuisce e la vagina non si lubrifica. Inoltre, i rapporti sessuali diventano dolorosi perché il canale vaginale è contratto e troppo stretto.

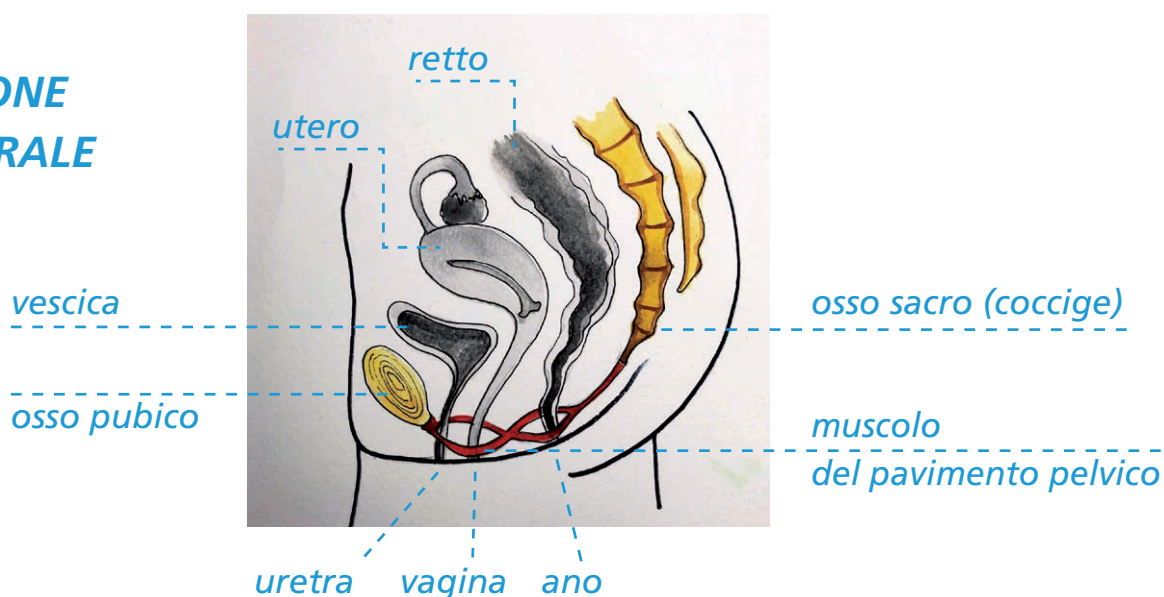
Allenare i muscoli del pavimento pelvico dipende soprattutto dalla capacità di alternare volontariamente fasi di tensione e rilassamento e la loro durata nel tempo.

Come si individuano i muscoli del pavimento pelvico?

Immagina di interrompere volontariamente il flusso dell'urina stringendo lo sfintere dell'uretra. Sentirai il pavimento pelvico che si contrae.

E' importante tenere rilassati i muscoli addominali, i glutei e le gambe e respirare profondamente con l'addome. Metti un dito sulla tua area perineale, cioè sulla zona tra vagina e ano. Quando contrai i muscoli del pavimento pelvico, sentirai la contrazione sul tuo dito.

SEZIONE LATERALE



Esercizi per il pavimento pelvico

1. Gioca con i muscoli del tuo pavimento pelvico.

Alterna tensione e rilassamento in rapida successione con contrazioni brevi. Prosegui allungando i tempi della contrazione e poi rilassa con controllo. Quanto a lungo riesci a mantenere la tensione? Per quanti secondi riesci a mantenere il 100% della tensione muscolare e quanti secondi il 50%? Puoi tornare allo 0%? Ti riesce facile rilasciare di nuovo la tensione? _____

2. Senti le differenze minime.

Cerca di attivare i muscoli del tuo pavimento pelvico con la mente. Nella prima fase immagina di interrompere il flusso delle urine. Nella seconda immagina di trattenere un peto. E nella terza prova a contrarre solo la vagina. I muscoli del pavimento pelvico sono intrecciati in modo complesso, così è molto difficile sentire sottili differenze all'inizio. Esercitandoti spesso diventerai più sensibile a queste differenze. Sintonizzati con il tuo corpo. _____

3. L'“ascensore nella vagina”

Immagina che ci sia un ascensore nella tua vagina. Prendi questo ascensore fino al primo piano e fai entrare alcune persone. Quindi continua fino al secondo e fai entrare qualcun altro. Al terzo piano sale ancora una persona e allora l'ascensore scende verso il piano -1 dove tutti scendono. Ripeti questo esercizio più volte. _____

4. Afferra

Questo esercizio è meglio se eseguito sdraiate sul letto. Metti del lubrificante su un dito e inseriscilo nella vagina. Esegui gli esercizi per il pavimento pelvico descritti sopra e concentrati su come senti i movimenti muscolari attorno al tuo dito. Cerca di afferrare il dito inserito nella vagina: immagina di risucchiarlo a fondo nella stessa. Poi, rilascia completamente la presa attorno al dito. Non aspettarti che questo esercizio provochi eccitazione sessuale. _____

6. Esplora diverse forme di stimolazione

Molte donne hanno un proprio modo di raggiungere l'orgasmo quando si danno piacere da sole, una combinazione unica di ritmo, pressione e stimolazione.

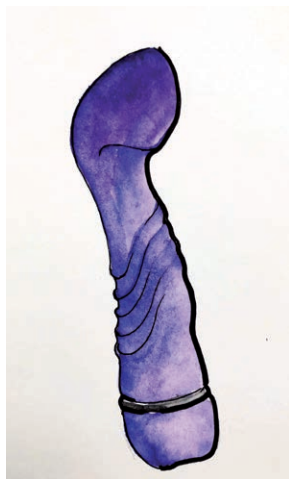
E' un modo testato e sperimentato e nel corso degli anni si è rivelata la migliore combinazione per arrivare all'orgasmo.

Perché non provare qualcosa di nuovo, con diverse e varie modalità di stimolazione? L'industria dell'erotismo ha sviluppato una serie di strumenti che puoi esplorare. Dovresti concentrarti sul viaggio e non sulla destinazione. L'obiettivo non è raggiungere l'orgasmo ma provare nuove e differenti sensazioni.

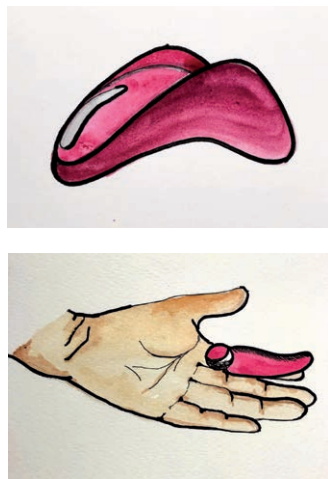
Ecco alcuni esempi:

1. Vibratori con una punta curva che vengono inseriti in vagina per toccare aree sensibili nella stessa (Vibratori per il punto G)
2. Vibratori che sono applicati esclusivamente sulla parte esterna della clitoride e della vulva. I vibratori a dito appartengono a questa categoria e possono essere usati per una ulteriore stimolazione clitoridea durante il rapporto sessuale.
3. Vibratori combinati che vengono inseriti entrambi in vagina e stimolano la clitoride all'esterno ("coniglietto")
4. Stimolatori ad aria pulsata, che vengono posizionati sulla parte esterna della clitoride ed emettono onde ad aria pulsata per stimolarlo.

1.



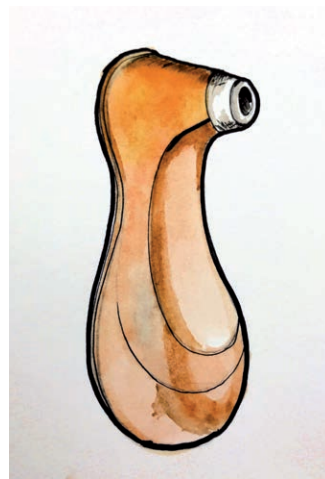
2.



3.



4.



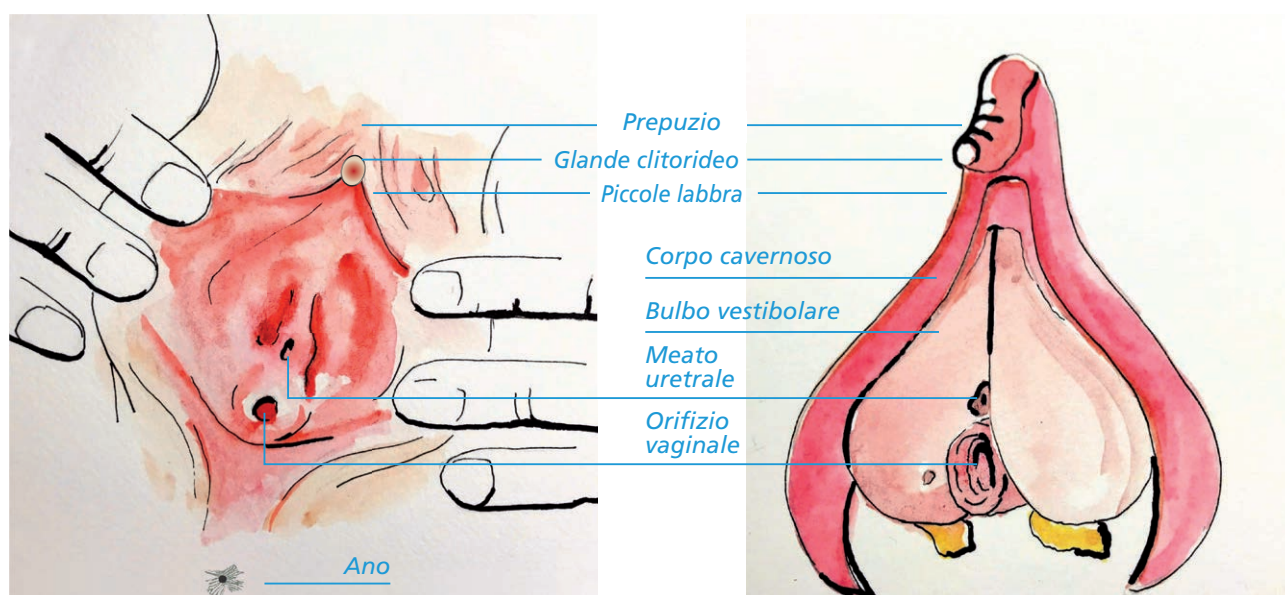
Gli strumenti erotici moderni e di alta qualità hanno diversi livelli di ritmo e intensità, sono realizzati con silicone testato scientificamente, sono silenziosi e sono spesso anche waterproof e ricaricabili.

Le moderne aziende produttrici di questi oggetti forniscono descrizioni complete del prodotto (su materiale, dimensioni e alimentazione), e dettagliate istruzioni per l'uso. I prodotti vengono spediti in modo anonimo, con imballo esterno che non dichiara il contenuto o il mittente.

A proposito: sai come è fatta la tua clitoride?

Solo una piccola parte della clitoride è posizionata in modo visibile all'esterno del corpo; è chiamata la glande clitoridea. E' circondata da una piccola piega della pelle che la protegge. L'intero clitoride è un tessuto erettile (corpo cavernoso), che arriva fino ai 10 cm di lunghezza ed è posizionato all'interno del corpo. Due "radici" clitoridee si trovano nella pelvi e si uniscono davanti all'osso pubico per formare il corpo della clitoride. Inoltre due bulbi clitoridei/vestibolari sono posti su entrambi i lati dell'apertura vaginale e la circondano restando elastici.

Durante l'eccitazione sessuale, la clitoride si gonfia e diventa eretta proprio come un pene. La parte interna della clitoride può anche essere stimolata dal pene durante il rapporto sessuale. Tuttavia molte donne hanno bisogno anche di stimolazione esterna del glande clitorideo durante il sesso per raggiungere l'orgasmo.



Spunti per vivere l'intimità con il tuo partner

Tutti gli spunti precedenti sono premesse importanti per la relazione sessuale con il tuo partner.

Quando ti dai piacere, non pensare di sottrarre energia sessuale al tuo partner o di sprecare la tua libido – è proprio il contrario!! Più spazio ti concedi per concentrarti sui tuoi bisogni, più cresce il desiderio di condividere l'intimità.

1. Ritagliatevi del tempo insieme per vivere l'intimità e la sensualità

Anche se ci sono momenti in cui non provi desiderio sessuale, cerca di non rinunciare all'intimità e al contatto fisico con il tuo partner.

Spunti per mostrare un bisogno di intimità fisica:

- Tenersi per mano
- Circondare il tuo partner con il braccio
- Abbracciarsi a vicenda
- Accoccolarsi insieme sul divano o sul letto
- Prendere il viso del tuo partner tra le mani e accarezzarlo
- Baciarsi
- Massaggiarsi a vicenda
- Ballare insieme
- Fare la doccia o il bagno assieme

La tenerezza fa rilasciare ormoni che creano intimità e un sentimento di unione con il tuo partner. Inoltre, ha un profondo effetto calmante sul tuo corpo e ricorda al tuo partner che lo ami e lo apprezzi.

2. Parlare di sesso

Per alcune coppie parlare di sesso è facile mentre per altre può essere molto difficile. Tuttavia una comunicazione aperta è essenziale per innescare cambiamenti positivi. Ricorda che il tuo partner non può leggerti nel pensiero o percepire i tuoi bisogni, anche nella relazione più intima e familiare.

Se per te è difficile o strano parlare della tua vita sessuale:

- Racconta al tuo partner che vorresti provare qualcosa di audace e che l'argomento potrebbe sorprenderlo
- Inizia a parlarne fuori dalla camera da letto e senza urgenza. Parlare dell'intimità non dovrebbe essere un argomento minore e casuale ma dovrebbe essere al centro dell'attenzione.
- Camminate e parlate - A volte è più facile discutere di argomenti difficili durante una piacevole passeggiata immersi nella natura. Camminare ti permette di scioglierti e liberare la mente. C'è meno pressione perché non c'è un contatto visivo continuo. Trovate un luogo dove siete soli e potete esprimere liberamente i vostri sentimenti.
- Potete leggere questo opuscolo insieme al vostro partner e scegliere quali spunti volete approfondire.
- Anche se questi primi passi suonano ancora poco familiari, parlare di sesso diventa più semplice se lo si fa regolarmente. Con il tempo, parlare apertamente di sesso può diventare erotico e parte dei preliminari. Il desiderio parte dal cervello e viene stimolato dall'aspettativa e dall'immaginazione.
- Non aver paura di chiedere aiuto. A volte una sola seduta di counseling con un terapeuta sessuale è sufficiente ad aiutarvi a proseguire come coppia in autonomia. Per problemi pregressi, conflitti sedimentati o traumi, la terapia sessuale è molto utile.



A volte, una singola seduta di counseling può aiutare a superare il blocco mentale e dà il via a un piccolo cambiamento che porta a ulteriori sviluppi autonomi.

Come il gioco del domino che ha bisogno di una spinta iniziale per prendere slancio.

3. L'effetto di farmaci e malattie sul desiderio

Alcuni farmaci possono inibire la libido. Fra loro, i farmaci psicotropi, come gli antidepressivi o i tranquillanti, ma anche certe medicine per la pressione alta o per il cuore, e la pillola anticoncezionale. Dipende anche dall'equilibrio ormonale, che è spesso modificato dalle cure oncologiche. Parlane con il tuo dottore: spesso ci sono alternative con minori effetti collaterali sul tuo desiderio sessuale.

Altri motivi sono ad esempio esperienze negative o dolorose durante il sesso. E' comprensibile che le donne reagiscano intensamente a queste esperienze negative e che il loro desiderio diminuisca nel tempo.

Il dolore durante il rapporto sessuale può avere cause diverse che devono essere indagate dal ginecologo: ad esempio, dolore causato da secchezza vaginale, infiammazione, infezione fungina, tensione eccessiva del pavimento pelvico.

I rapporti sessuali non devono mai essere dolorosi!

4. Ripensate la vostra intimità: le attività sessuali non devono puntare a un obiettivo

Tu e il tuo partner probabilmente avete sviluppato una certa routine nella vostra vita sessuale. Spesso, i rapporti sessuali seguono una certa traccia e una fase dà l'avvio alla successiva. Questo è un esempio di sesso eterosessuale "per obiettivi": l'obiettivo è l'orgasmo durante il rapporto.

Ogni attività sessuale prepara la strada alla successiva e serve solo ad avvicinarsi all'obiettivo".

*Il sesso non deve essere tutto o niente,
né deve seguire una traccia stabilita*



Se in questo momento hai scarso interesse per il sesso e non hai voglia del rapporto sessuale, ti sarai già "scollegata" nella tua testa durante la fase di baci e abbracci. Potresti anche aver evitato qualunque tipo di contatto fisico per non creare aspettative nel partner.

Il sesso non deve essere puntato a un obiettivo. E' tempo di ridefinire e rivoluzionare questo modello di rapporto.

Componi il tuo menù

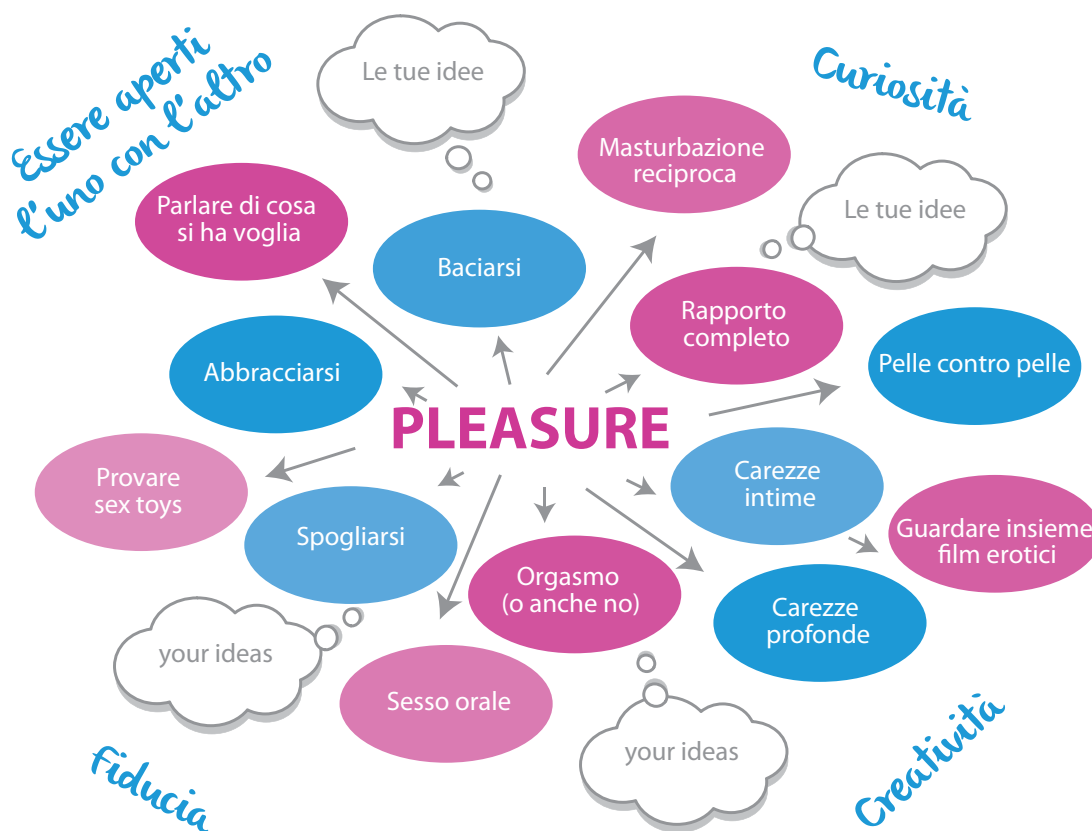
Pensa alla tua sessualità come un menù dal quale puoi scegliere liberamente quello che desideri. Dimentica la routine e il "caro vecchio schema"! Coinvolgi il tuo partner senza aspettative, senza pressione e senza un obiettivo.

Scegli le attività sessuali in anticipo con il tuo partner. Ognuna è fine a sé stessa e l'obiettivo è trarne il massimo piacere. Abbandonati senza l'urgenza di passare alla fase successiva.

Ad esempio: le carezze intime possono esistere da sole, senza avere in mente di passare poi al rapporto sessuale. Concentratevi piuttosto sul piacere e sull'eccitazione. Nessun momento intimo sfocia in modo automatico nel successivo.

Pensa all'attività sessuale come un menù dove puoi prendere e scegliere quello che vuoi: magari un piatto di antipasti misti invece della portata principale?

Ecco alcuni suggerimenti. Cos'altro viene in mente a te e al tuo partner?



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

5. “L’appetito vien mangiando”

Le persone giovani e sane spesso sentono il desiderio sessuale in modo spontaneo e rispondono in modo impulsivo.

„Uno sguardo mi basta. Non riusciamo a toglierci le mani di dosso.”

Tuttavia, nel corso di una relazione a lungo termine la modalità impulsiva si modifica e diventare meno frequente. E’ una cosa normale e il desiderio sessuale spontaneo può anche diminuire naturalmente con l’età, gli sbalzi ormonali e lo stress della vita quotidiana.

Le donne hanno diverse ragioni e motivi per voler fare sesso: il desiderio di vicinanza emotiva, l’intimità, il riconoscimento, l’autoaffermazione e il sentirsi apprezzate. C’è anche una serie di ragioni semplici e “terra-terra” che sono altrettanto valide: eliminare lo stress, rilassarsi, provare qualcosa di eccitante, “fare la pace” dopo un litigio o semplicemente il desiderio di rendere felice il proprio partner.

Così anche se non ne avete voglia, ci sono innumerevoli buone ragioni per essere disponibili quando il vostro partner vuole fare l’amore.

L’eccitazione sessuale può anche crescere lentamente durante le attività sessuali, se riuscite a rilassarvi e ad affrontare il rapporto senza aspettative e senza pressione. Cercate di mettervi a vostro agio e lasciatevi andare.

Impegnatevi nel rapporto con un atteggiamento positivo e prestate attenzione alla naturale reazione del vostro corpo nel momento dell’eccitazione.

Questo approccio viene chiamato “desiderio reattivo”, si sviluppa in modo lento e poco vistoso ma può portare a una vita sessuale appagante.

Ad esempio:

“Non ci sono ancora, ma mi fa stare bene. Continua. Mi sto eccitando pian piano.”

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



Il punto chiave è: per iniziare il rapporto sessuale non hai bisogno di essere sessualmente eccitata ma semplicemente essere aperta e disponibile.

Non vivere questo approccio come una forzatura a sentirti eccitata e aspetta che il desiderio e l'eccitazione compaiano spontaneamente. Il sesso non dovrebbe mai essere una cosa da poco o causare stress.

Metti in dubbio il tuo modo di pensare! Perché non puoi entrare nello spirito giusto se non vuoi sentirti obbligata a farlo.

6. Attivarsi: il “buon sesso” si può programmare

Pensa a come ti senti quando programmi una vacanza con il tuo partner: prenoti il viaggio, studi un programma entusiasmante, fai le valigie e infine parti. Anche l’attesa è esperienza e aumenta il piacere del viaggio.

Programmare i momenti di incontro con il tuo partner può produrre la stessa eccitante attesa.

Alcuni spunti:

- Organizza “serate a due” (o brevi viaggi) con il tuo partner che ti permettano di evadere dalla quotidianità e dalla routine.
- Rendi questi appuntamenti inderogabili, segnali sul calendario, con priorità assoluta come se fosse una vera vacanza. Cancellali solo per reali emergenze, e non per futili motivi.
- In queste serate il tuo obiettivo principale è quello di sentirti fisicamente ed emozionalmente vicina al tuo partner e scegliere attività sessuali che vi diano un reciproco piacere. Potreste arrivare al rapporto sessuale, ma non necessariamente. Non sentirti pressata a dare il meglio di te e non pensare che debba essere una “serata a due” perfetta.
- Scegli un ambiente accogliente per le tue serate. Ad esempio, scegli uno spazio riservato e tranquillo con una piacevole atmosfera (calore, musica, candele, e qualunque altra cosa ti faccia piacere).
- Non aspettare che il desiderio sessuale arrivi spontaneamente, soprattutto se hai sofferto di scarsa libido per molto tempo. Cerca piuttosto di condividere al massimo il piacere.
- Programmare serate speciali con il tuo partner in date fisse creerà aspettativa e ti aiuterà a entrare nell’umore giusto.

7. Di tanto in tanto scambiatevi i ruoli

In un rapporto sessuale, un partner tende a prendere più iniziative dell’altro. Scambiatevi i ruoli! Invitare il partner piuttosto che essere invitati (sia con il linguaggio verbale che non verbale) cambierà in meglio i vostri momenti intimi. Questa nuova esperienza può aiutarvi a scaricare reciprocamente la pressione. Perché lo scambio di ruoli funzioni, parlate apertamente delle vostre aspettative. I momenti intimi, come detto prima, non devono seguire una traccia definita. A volte essere sinceri e definire i limiti può ridurre la pressione.

Scambiando il ruolo scambiatevi le sensazioni che provate.

8. Sii flessibile

Gli uomini con disfunzione erettile o le donne con dolore vaginale cronico possono apprezzare alcuni aspetti dell'intimità sessuale ma possono essere travolti da altri.

Molte persone sono anche soddisfatte sessualmente e provano piacere senza raggiungere l'orgasmo.

SPUNTI:

La masturbazione è un atto molto intimo che può creare grande confidenza. Se solo uno dei partner desidera masturbarsi, l'altro può provare a stargli vicino mentre lo fa.

Puoi abbracciare il tuo partner, guardarlo negli occhi, sostenerlo e parlargli, incoraggiarlo e ispirarlo senza essere coinvolta fisicamente. L'importante è rimanere vicini con il corpo e con le emozioni.

9. Sperimenta

La sessualità è un processo continuo di apprendimento e crescita. Questo implica che preferenze sessuali, bisogni, desideri e antipatie possono cambiare nel corso della vita.

Esci di tanto in tanto dalla tua zona di comfort e allarga i vostri orizzonti di coppia. Puoi pensarlo come un "gioco sessuale" dove ti concedi di provare insieme nuove esperienze, di correre rischi e di esplorare nuovi territori senza impegnarti in nuove pratiche sessuali. Per ampliare le esperienze è essenziale avere una perfetta intesa di coppia.

Abbandonare la routine provando qualcosa di nuovo e diverso può essere eccitante e aumentare il desiderio sessuale, specialmente nelle relazioni di coppia di lungo termine, dominate dall'abitudine e dalla ripetitività.

Idee e suggerimenti:

- Non importa come tu e il tuo partner siete abituati a fare sesso, cercate di prendervi più tempo. Se preferite farlo nel solito modo, rallentate e prolungatelo almeno di tre volte.
- Gioca con l'eccitazione del tuo partner – stimolala senza puntare all'orgasmo e lasciala scendere di nuovo lentamente. Questa modalità si chiama "portare al limite" o "gioco del limite".
- Divertitevi a usare i sex toys. Stimolazioni e intensità differenti possono portare ad esperienze completamente diverse e spesso eccitanti. Ad esempio, le donne eterosessuali possono trarre beneficio dalla stimolazione della parte esterna della clitoride durante il rapporto sessuale completo.

ENGAGe desidera ringraziare gli autori, i co-autori e i membri del Comitato Esecutivo di Engage per la costante disponibilità e il lavoro sull'aggiornamento di questo opuscolo.

Engage desidera esprimere sincera gratitudine all'autore Dr. Kathrin Kirchheiner (Austria).

Engage desidera anche ringraziare Dr. Zoia Razumova (Svezia), Dr. Stéphanie Smet (Belgio), Dr. Remi A. Nout (Paesi Bassi) e Dr. Murat Gultekin (Turchia) per la revisione medica dell'opuscolo.

Un ringraziamento speciale alle 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 input.

Ringraziamo anche Thomas Montgomery e Veronika Feheregyhazy per l'aiuto nella traduzione e nell'editing e Agnes Szuhai per le immagini che illustrano l'opuscolo.

Contatti ENGAGe

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

Email: engage@esgo.org

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

ENGAGe consiglia di contattare la tua associazione pazienti locale.

Versione Italiana a cura di Acto Alleanza contro il tumore ovarico.



