Volersi·Benessere
SCEGLI DI VOLERTI BENE OGNI GIORNO

GESTIRE L'INTIMITÀ DI COPPIA QUANDO SI SOFFRE DI PROBLEMATICHE INTESTINALI.

I consigli della sessuologa

Dott.ssa Erika Desambrois Psicologa clinica e Sessuologa

Parlane

Parlane con il tuo partner e comunica ciò che senti nel corpo e ciò che provi emotivamente. L'altra persona non ha una sfera di cristallo e non abita il tuo corpo, quindi, non può sapere che cosa stai provando. Digli quali parti del corpo ti creano disagio in quel momentoe stabilisci dei confini.

Facciamo un esempio: ipotizziamo che stai sentendo dolore alla pancia perché hai gonfiore. Il tuo partner si avvicina perché vorrebbe avere un rapporto e magari inizia a toccarti in maniera diffusa, inclusa la pancia. È normale che magari non ti vada che venga toccata. Comunicalo e stabilisci un confine dicendo "preferirei non mi toccassi la pancia, toccami il seno o il collo o la zona dell'inguine" (o dove desideri, insomma).

Non evitare

Lo so che evitare di avere rapporti risolve il problema, apparentemente. Se hai fastidio, evitare qualsiasi interazione ti protegge. E se non ne hai voglia, hai tutto il diritto di dire di no. Tuttavia, ci sono dei momenti in cui potresti avere il desiderio di condividere dei momenti con il tuo partner e evitare, con il solo scopo di proteggerti, fa sì che tu ti perda anche gli aspetti belli e positivi dell'esperienza. Non necessariamente il rapporto deve includere le parti del corpo che ti creano fastidio e soprattutto, non necessariamente deve includere pratiche come la penetrazione che possono essere più fastidiose in questi casi. Non escludere dalla tua vita il piacere, quanto piuttosto plasma l'esperienza sulla base di quello che senti. E fallo anche attraverso la parola, come scrivevo prima.

Chi l'ha detto che un bel massaggio sulla schiena e dei baci approfonditi sul collo non possano essere un rapporto piacevole? Non c'è bisogno di evitare, quindi.

Non esiste solo la penetrazione

In presenza di fastidi gastrointestinali, la penetrazione vaginale e anale sono le pratiche sessuali più delicate. Per fortuna, però, non è obbligatorio metterle in pratica, anzi. Come dico e scrivo spesso, non è che una delle tante opzioni possibili. Il sesso è vario e le pratiche sono davvero moltissime. Ascolta il tuo corpo e capisci cosa ti sta comunicando e cosa gli va e non gli va di fare.
Se la penetrazione porta a farti pensare di evitare il rapporto, non evitare l'intera esperienza in sé, evita questo pezzo quando stai male e concentrati su altro.

Hai l'imbarazzo della scelta. Su ciò che puoi chiedere per te e su ciò che puoi fare col corpo dell'altra persona per dargli piacere.

Gioca con i sex toys

Tenendo sempre presente quanto scrivevo prima, i sex toys possono essere degli ausili molto utili per esplorare il corpo. Non prevedono necessariamente la penetrazione e sono molto versatili. Un vibratore classico, ad esempio, può dare delle sensazioni molto piacevoli anche se passato sulla schiena.

Non stai deludendo nessuno

Lo so che uno dei timori principali di chi si soffre di una qualsiasi patologia che impatta sulla sessualità è la preoccupazione di deludere l'altra persona.
Ci si sente persone difettose che stanno togliendo parte dell'esperienza all'altro. Ridefiniamo un attimo le parole. Non sei una persona difettosa, non hai scelto tu di soffrire di una patologia gastrointestinale e non è di certo una cosa piacevole per te. Non stai togliendo nulla a nessuno, ci sono solo delle cose che sono meno piacevoli di altre e che, quindi, per poter stare bene entrambi, è meglio non praticare (o non praticarle in alcuni giorni). Ma, come scrivevo, il sesso è vario e ci sono davvero una miriade di possibilità. Trovate come coppia ciò che vi dà piacere in quel preciso momento. L'importante è vivere degli istanti piacevoli e divertenti in cui stare bene entrambi. Non avrebbe senso non ascoltare le proprie esigenze e sforzarsi in favore dell'altro. Non sarebbe divertente per nessuno.