

Ενημερωτικό φυλλάδιο για την απώλεια της λίμπιντο μετά τον καρκίνο

Ξεπερνώντας τη χαμηλή σεξουαλική επιθυμία

(Γυναικεία έκδοση)

Τις και κόλπα για μία ενεργή σεξουαλική ζωή για εσάς και/ή τον/την
σύντροφό σας



Dr. Kathrin Kirchheiner

Περιεχόμενα

ΤΙΠΣ ΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΥΤΟ-ΦΡΟΝΤΙΔΑ (χωρίς σύντροφο)

1. Ενσωματώστε τον αισθησιασμό στην καθημερινή σας ζωή	4
2. Ελάτε σε επαφή με το σώμα σας	6
3. Εξερευνήστε τις σεξουαλικές σας φαντασιώσεις	6
4. Εμπνευστείτε από ερωτικό υλικό	6
5. Εκπαιδεύστε το πυελικό σας έδαφος	7
6. Εξερευνήστε διάφορες μορφές διέγερσης	9

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΑΣ

1. Δημιουργήστε χρόνο μαζί για εγγύτητα και αισθησιασμό	11
2. Μιλήστε για το σεξ	12
3. Η επίδραση των φαρμάκων και των ασθενειών στην επιθυμία	13
4. Ξανασκεφτείτε το! -οι σεξουαλικές δραστηριότητες δε χρειάζεται να είναι προσανατολισμένες σε στόχους	13
5. «Τρώγοντας έρχεται η όρεξη»	15
6. Εφαρμογή: Το καλό σεξ μπορεί να προγραμματιστεί	17
7. Ανταλλάξτε ρόλους από καιρό σε καιρό	17
8. Μείνετε ευέλικτες	18
9. Πειραματιστείτε	18



Έχει μειωθεί η σεξουαλική σας ορμή ή ακόμα και εξαφανιστεί από τότε που λάβετε τη διάγνωση και τη θεραπεία κατά του καρκίνου;

Σίγουρα δεν είστε οι μόνες! Η απώλεια της λίμπιντο είναι ένα αρκετά συχνό πρόβλημα στις επιζήσουσες από καρκίνο, λόγω των παρενεργειών της θεραπείας, των ορμονικών ανισορροπιών και του στρες. Κατά τη διάρκεια της διάγνωσης και της θεραπείας, πολλές γυναίκες αισθάνονται σαν να βρίσκονται σε «κατάσταση επιβίωσης» που σημαίνει ότι τα σεξουαλικά συναισθήματα και οι σεξουαλικές δραστηριότητες δεν αποτελούν προτεραιότητα.

Με απλά λόγια, το σεξ μπορεί να είναι το τελευταίο πράγμα που σκέφτεται μία καρκινοπαθής κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Πολλές γυναίκες χρειάζονται να ανακάμψουν όχι μόνο σωματικά, αλλά και ψυχικά. Και μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να αναζωπυρωθούν οι σεξουαλικές επιθυμίες και να επιστρέψουν σε μια ενεργή σεξουαλική ζωή μετά από ένα τόσο μεγάλο διάλειμμα. Αυτός ο οδηγός είναι εδώ για να δώσει σε εσάς και τη λίμπιντό σας ένα μικρό λάκτισμα.

Η σεξουαλικότητα περιλαμβάνει πολύ περισσότερα από την απλή σεξουαλική επιθυμία που οδηγεί σε συνουσία με τον/τη σύντροφό σας. Σε μεγάλη κλίμακα, περιλαμβάνει επίσης την οικειότητα, τον αισθησιασμό και την (αυτό)φροντίδα, τόσο με τον εαυτό σας όσο και με τον/τη σύντροφο. Επιπλέον, μπορεί να θεωρηθεί ως ένδειξη ζωτικότητας, ζωντάνιας και, τελικά, επιστροφής σε μια φυσιολογική ζωή. Για πολλούς επιζώντες του καρκίνου, η λίμπιντο αντιπροσωπεύει την ήττα του καρκίνου, μια νίκη που πρέπει να γιορτάσουμε και είναι αναμφισβήτητη κάτι για το οποίο αξίζει να αγωνιστούμε. Υπό αυτή την έννοια, η σεξουαλική επιθυμία δεν περιορίζεται στην ύπαρξη συντρόφου. Αν είστε μόνη, το φυλλάδιο αυτό είναι σίγουρα φτιαγμένο και για εσάς.

Προσφέρει ιδέες και καθοδήγηση για να αναζωογονήσετε τη σεξουαλική σας επιθυμία και να κάνετε τις σεξουαλικές δραστηριότητες πιο ευχάριστες, ακόμη και με χαμηλή λίμπιντο - ανεξάρτητα από την ηλικία σας, την κατάσταση της σχέσης σας ή τον σεξουαλικό σας προσανατολισμό..

Μια σύντομη σημείωση ως προειδοποίηση ενεργοποίησης: Αυτό το φυλλάδιο δεν είναι γραμμένο από θεωρητική σκοπιά-προέρχεται από χρόνια κλινικής πρακτικής και περιλαμβάνει συγκεκριμένες και ρεαλιστικές συμβουλές για αυτοβοήθεια. Δεν προέρχεται από μια θέση ντροπής ή ταμπού.

Μερικές φορές, λέω τα πράγματα με το όνομα τους και αυτό μπορεί να ξεπερνά τη ζώνη άνεσής σας. Θέλω να σας ενθαρρύνω να σέβεστε τα όριά σας, αλλά και να έχετε ανοιχτό μυαλό. Αφήστε την περιέργεια να σας καθοδηγήσει να δοκιμάσετε νέα πράγματα.

Ορισμένες από τις ιδέες και τις συμβουλές σε αυτό το φυλλάδιο θα ταιριάζουν στην προσωπικότητα και τον τρόπο ζωής σας- άλλες μπορεί να μην σας ταιριάζουν. Αλλά ελπίζω ότι μπορείτε να πάρετε μια ή δύο προτάσεις που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε μια θετική αλλαγή στη σεξουαλική σας ζωή.

Σας εύχομαι ό,τι καλύτερο και ένα συναρπαστικό ταξίδι για να αναζωπυρώσετε την επιθυμία σας!

Kathrin

Συμβουλές για προσωπική αυτοφροντίδα (χωρίς απαραίτητα να υπάρχει σύντροφος)

1. Ενσωματώστε τον αισθησιασμό στην καθημερινή σας ζωή

Εκτός των σεξουαλικών δραστηριοτήτων, σκεφτείτε πώς να διεγείρετε όλες τις αισθήσεις σας και να είστε πιο προσεκτικοί με το σώμα σας. Αφιερώστε χρόνο για να κάνετε κάτι καλό για τον εαυτό σας. Βάλτε στόχο να κλείσετε τόσο την τηλεόραση όσο και το κινητό σας τηλέφωνο για ένα χρονικό διάστημα για να επικεντρωθείτε συνειδητά στον αισθησιασμό σας.

Μερικές ιδέες και προτάσεις:

- Φορέστε αισθησιακά ρούχα από ευχάριστο υλικό, όπως μεταξωτές πιτζάμες ή νυχτικά
- Μετά το ντους, αφιερώστε χρόνο για να απλώσετε κρέμες στο σώμα σας αργά και με αγάπη και επικεντρωθείτε στην αίσθηση του αγγίγματος σας
- Χρησιμοποιήστε αρωματικά έλαια ή βάλτε το αγαπημένο σας άρωμα
- Ανάψτε κεριά και δημιουργήστε μια αισθησιακή ατμόσφαιρα
- Βάλτε την αγαπημένη σας μουσική και ακούστε προσεκτικά, βυθιστείτε χωρίς να κάνετε τίποτα άλλο
- Ή ασχοληθείτε με την ενατένιση ενός υπέροχου έργου τέχνης.



**Ποιες ιδέες σας
έρχονται αυθόρμητα στο μυαλό
όταν σκέφτεστε τον αισθησιασμό;
Τι είναι αισθησιακό για εσάς,
προσωπικά;**

Μια μικρή άσκηση ενσυνειδητότητας:

Πάρτε ένα μικρό κομμάτι από την αγαπημένη σας σοκολάτα και αφήστε το να λιώσει στο στόμα σας για τουλάχιστον τρία λεπτά χωρίς να το μασήσετε ή να το καταπιείτε. Καθώς το κάνετε αυτό, επικεντρωθείτε στην υφή της σοκολάτας και στο πώς αλλάζει: η μυρωδιά, η γεύση, οι διαφορετικές γεύσεις και ο τρόπος με τον οποίο το σώμα σας ανταποκρίνεται στην εμπειρία της καθυστερημένης απόλαυσης. Ευχαριστηθείτε την απόλαυση της σοκολάτας που λιώνει με όλες σας τις αισθήσεις.



2. Ελάτε σε επαφή με το σώμα σας

Μπορεί να μην ενδιαφέρεστε να ικανοποιήσετε τον εαυτό σας αυτή τη στιγμή. Αυτό δεν είναι πρόβλημα. Κάντε μια συνειδητή προσπάθεια να βρείτε χρόνο σε έναν ιδιωτικό χώρο για να έρθετε σε επαφή με το σώμα σας - το αιδού και τον κόλπο σας και να χαϊδέψετε τον εαυτό σας με οικειότητα, ακόμη και αν δεν είστε σεξουαλικά διεγερμένες. Το να αγγίζετε τον εαυτό σας με αυτόν τον τρόπο δεν χρειάζεται να έχει συγκεκριμένο στόχο, ούτε χρειάζεται να είναι σεξουαλικά προσανατολισμένο ή να οδηγεί σε αυνανισμό. Πρώτα απ' όλα, πρέπει να είναι στοργικό και ευχάριστο. Πάρτε το χρόνο σας για να χαϊδέψετε το σώμα σας χωρίς σεξουαλικές προθέσεις. Επικεντρωθείτε στο να γίνετε πιο προσεκτικές με την αντίδραση του σώματός σας σε αυτά τα οικεία αγγίγματα.

Για παράδειγμα: μπορείτε να τρίψετε και να κάνετε μασάζ στο αιδού σας με ένα λάδι σώματος, να χαϊδέψετε τα χείλη σας και να εξερευνήσετε τον κόλπο σας με τα δάχτυλά σας.

3. Εξερευνήστε σεξουαλικές φαντασιώσεις

Μερικές φορές είστε τόσο απασχολημένες στην καθημερινή σας ζωή που είναι δύσκολο να αφήσετε τη σεξουαλική επιθυμία να αναπτυχθεί. Οι φαντασιώσεις και οι ονειροπολήσεις είναι ένα βήμα έξω από την καθημερινότητα και διεγείρουν τον αισθησιασμό, τη δημιουργικότητα και τη ζωντάνια σας.

Στις φαντασιώσεις σας, μπορείτε να βιώσετε και να εξερευνήσετε τα πάντα, συμπεριλαμβανομένων ιστοριών που είναι σεξουαλικά συναρπαστικές ή ρομαντικές από τη φύση τους. Το πώς θα χρησιμοποιήσετε τις φαντασιώσεις σας εξαρτάται εντελώς από εσάς- είναι απολύτως φυσιολογικές και φυσικές. Και η ομορφιά των φαντασιώσεων είναι ότι ανήκουν μόνο σε εσάς. Εσείς δημιουργείτε και καθοδηγείτε τις δικές σας σκέψεις και τις περιπέτειές σας - και κανείς δεν τις κρίνει. Είναι πολύ σημαντικό να θυμάστε ότι οι φαντασιώσεις δεν αντιπροσωπεύουν σεξουαλικές επιθυμίες- μπορεί επίσης να περιλαμβάνουν σεξουαλικές πράξεις και πρακτικές που δεν θέλετε να εφαρμόσετε στην πραγματική ζωή.

Επιτρέψτε στον εαυτό σας να κάνει αυτό το βήμα έξω από την καθημερινή ζωή και μέσα στον κόσμο της φαντασίας σας.

Γιατί να μην γράψετε το σενάριο της δικής σας φαντασίωσης;

4. Εμπνευστείτε από ερωτικό υλικό

Οι ταινίες και άλλα μέσα μπορούν να σας βάλουν στη σωστή διάθεση και να διεγείρουν τη σεξουαλική σας επιθυμία.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να εξάψετε τη φαντασία σας.

Ορισμένες προτάσεις:

- Ερωτικά διηγήματα και μυθιστορήματα, αν σας αρέσει να δημιουργείτε μόνοι σας την «ταινία στο μυαλό σας»
- Ερωτικά περιοδικά, αν προτιμάτε οπτικό υλικό
- Ποιήματα, μουσική και τέχνη, αν εκτιμάτε τον διακριτικό ερωτισμό
- Ερωτικά ακουστικά βιβλία ή podcast, αν είστε πιο ακουστικοί

Το ερωτικό υλικό είναι κάτι πολύ περισσότερο από την καθαρή πορνογραφία και τη ρητή απεικόνιση σεξουαλικών πράξεων. Ωστόσο, η ίδια η πορνογραφία είναι πλέον επίσης διαθέσιμη σε πολλές διαφορετικές μορφές. Υπάρχουν επίσης ερωτικές ταινίες που παράγονται για γυναίκες από γυναίκες, στις οποίες τονίζονται οι γυναικείες ανάγκες (π.χ. από την Erika Lust).

5. Εξασκήστε το πυελικό σας έδαφος

Το πυελικό έδαφος είναι ένας περίπλοκος ιστός μυών που συγκρατεί τα πυελικά όργανα (ουροδόχο κύστη, μήτρα και ορθό) και σφραγίζει την κοιλιακή κοιλότητα από κάτω, ενώ περικλείει επίσης την ουρήθρα, τον κόλπο, το ορθό και τον πρωκτό.

Η ικανότητα εναλλαγής μεταξύ έντασης και χαλάρωσης των μυών του πυελικού εδάφους συμβάλλει σημαντικά στη σεξουαλική υγεία. Μια ορισμένη δύναμη των μυών του πυελικού εδάφους είναι απαραίτητη για τη σεξουαλική διέγερση και την επίτευξη της κορύφωσης. Οι συσπάσεις των μυών του πυελικού εδάφους προωθούν γενικά τη ροή του αίματος στην περιοχή της λεκάνης, ιδίως στην κλειτορίδα και τον κόλπο. Αυτό ωθεί το λιπαντικό υγρό μέσω του κολπικού τοιχώματος και το καθιστά υγρό.

Το μειονέκτημα: Εάν οι μύες του πυελικού εδάφους δεν μπορούν πλέον να χαλαρώσουν συνειδητά και είναι μόνιμα σφιγμένοι, η ροή του αίματος μειώνεται και ο κόλπος δεν θα λιπαίνεται. Επιπλέον, μπορεί να εμφανιστεί πόνος κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής, επειδή ο κολπικός σωλήνας συστέλλεται και γίνεται πολύ σφιχτός.

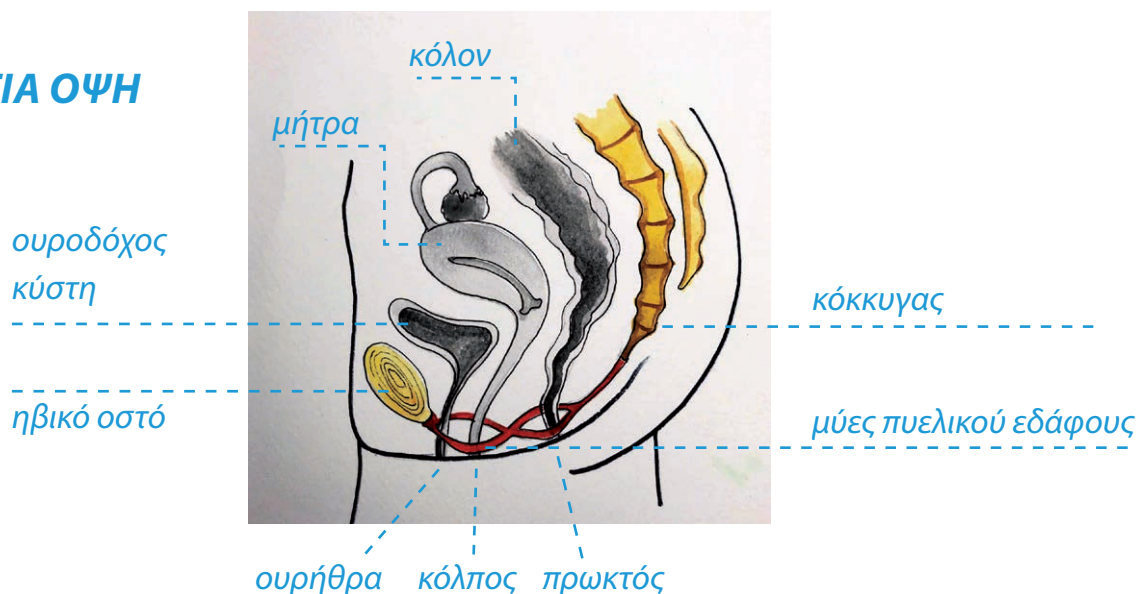
Η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους σημαίνει πρώτα απ' όλα ότι πρέπει να είστε σε θέση να κάνετε συνειδητή εναλλαγή της σύσφιξης και της χαλάρωσής τους και να προσπαθείτε να αυξήσετε το εύρος μεταξύ τους σε βάθος χρόνου.

Πώς βρίσκετε τους μύες του πυελικού εδάφους;

Φανταστείτε να διακόπτετε σκόπιμα τη ροή των ούρων πιέζοντας τον σφιγκτήρα της ουρήθρας σας. Θα νιώσετε το πυελικό έδαφος να συστέλλεται.

Είναι σημαντικό να κρατάτε τους κοιλιακούς μύες, τους γλουτούς και τα πόδια χαλαρά και να αναπνέετε βαθιά στην κοιλιά σας. Τοποθετήστε ένα δάχτυλο στην περιοχή του περινέου σας, την περιοχή μεταξύ του κόλπου και του πρωκτού. Όταν τεντώνετε τους μύες του πυελικού σας εδάφους, θα νιώσετε τη σύσπαση στο δάχτυλό σας.

ΠΛΑΓΙΑ ΟΨΗ



Ασκήσεις πυελικού εδάφους

1. Παίξτε με τους μυς του πυελικού σας εδάφους.

Κάντε εναλλαγή μεταξύ σύσπασης και χαλάρωσης σε γρήγορη διαδοχή, με σύντομους παλμούς. Στη συνέχεια, προσπαθήστε να κρατήσετε τη σύσπαση για αρκετά δευτερόλεπτα και στη συνέχεια να την απελευθερώσετε συνειδητά. Πόση ώρα καταφέρνετε να κρατήσετε τη σύσπαση; Πόσα δευτερόλεπτα μπορείτε να κρατήσετε το 100% της μυϊκής συστολής και πόσα δευτερόλεπτα με 50%; Μπορείτε να επιστρέψετε στο 0%; Σας είναι εύκολο να απελευθερώσετε ξανά την ένταση; _____

2. Αισθανθείτε τις λεπτές διαφορές.

Προσπαθήστε να ενεργοποιήσετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους με το μυαλό σας. Στο πρώτο βήμα, φανταστείτε ότι διακόπτετε τη ροή των ούρων σας. Στο δεύτερο βήμα, φανταστείτε ότι προσπαθείτε να συγκρατήσετε τη διαφυγή του αέρα. Και στο τρίτο βήμα, προσπαθήστε να συσφίξετε μόνο τον κόλπο. Οι μύες του πυελικού εδάφους είναι πολύπλοκα συνυφασμένοι, γι' αυτό είναι δύσκολο να αισθανθείτε στην αρχή λεπτές διαφορές. Με τη συχνή εξάσκηση, θα γίνετε πιο ευαίσθητες σε αυτές τις διαφορές. Προσπαθήστε να συντονιστείτε με αυτό που σας λέει το σώμα σας. _____

3. Το «ασανσέρ στον κόλπο».

Φανταστείτε ότι υπάρχει ένα ασανσέρ στον κόλπο σας. Πάρτε αυτό το ασανσέρ στον πρώτο όροφο και αφήστε μερικούς ανθρώπους να μπουν μέσα. Στη συνέχεια, συνεχίστε στον δεύτερο όροφο, επιτρέποντας και πάλι σε μερικούς ακόμη ανθρώπους να μπουν. Στον τρίτο όροφο, ένα ακόμη άτομο μπαίνει μέσα και στη συνέχεια το ασανσέρ κατεβαίνει στο υπόγειο όπου όλοι βγαίνουν έξω. Επαναλάβετε αυτή την άσκηση πολλές φορές. _____

4. Απλά πιάσε.

Αυτή η άσκηση γίνεται καλύτερα στο κρεβάτι. Βάλτε λίγο λιπαντικό σε ένα δάχτυλο και εισάγετε το στον κόλπο. Κάντε τις ασκήσεις πυελικού εδάφους που περιγράφονται παραπάνω και επικεντρωθείτε στο να αισθάνεστε τις κινήσεις των μυών γύρω από το δάχτυλό σας. Προσπαθήστε να πιάσετε ενεργά το δάχτυλο με τον κόλπο σας: φανταστείτε ότι το ρουφάτε βαθύτερα μέσα στον κόλπο. Στη συνέχεια, απελευθερώστε πλήρως τη λαβή γύρω από το δάχτυλό σας. Μην περιμένετε ότι αυτή η άσκηση θα σας διεγείρει σεξουαλικά. _____

6. Εξερευνήστε διαφορετικές μορφές διέγερσης

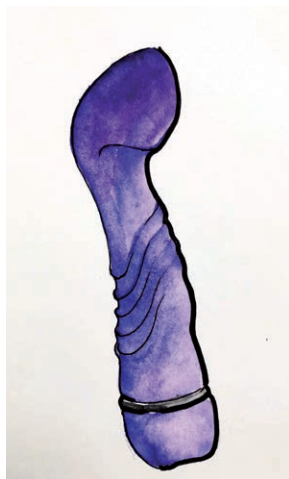
Οι περισσότερες γυναίκες έχουν έναν συγκεκριμένο τρόπο κορύφωσης όταν ικανοποιούν τον εαυτό τους, έναν μοναδικό συνδυασμό ρυθμού, πίεσης και διέγερσης. Είναι δοκιμασμένος και τσεκαρισμένος και οδηγεί αξιόπιστα, επί πολλά χρόνια, σε οργασμό.

Γιατί να μην δοκιμάσετε κάτι καινούργιο, με διαφορετικές παραλλαγές της διέγερσης; Η ερωτική βιομηχανία έχει αναπτύξει μια ποικιλία συσκευών για να τις εξερευνήσετε. Η εστίαση πρέπει να είναι στο ταξίδι, όχι στον προορισμό. Ο στόχος δεν είναι μόνο η κορύφωση, αλλά η απόλαυση νέων και διαφορετικών αισθήσεων.

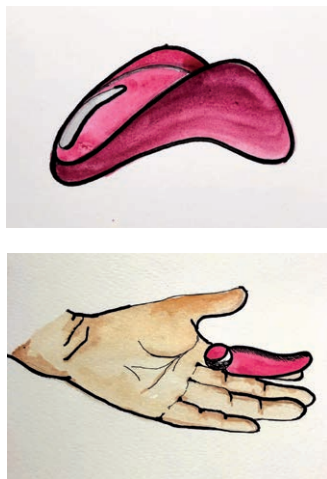
Εδώ μερικά παραδείγματα:

1. Οι δονητές με λυγισμένο άκρο που εισάγονται στον κόλπο στοχεύουν στις ευαίσθητες περιοχές του κόλπου. («δονητές σημείου G»)
2. Δονητές που εφαρμόζονται αποκλειστικά στο εξωτερικό μέρος της κλειτορίδας και του αιδοίου. Δονητές δακτύλων ανήκουν σε αυτή την κατηγορία και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για πρόσθετη διέγερση της κλειτορίδας κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.
3. Συνδυασμένοι δονητές που εισάγονται και κολπικά και διεγείρουν την κλειτορίδα εξωτερικά («δονητές κουνέλι»)
4. Διεγέρτες παλμών αέρα, οι οποίοι τοποθετούνται στο εξωτερικό τμήμα της κλειτορίδας και εφαρμόζουν παλλόμενα κύματα πίεσης αέρα για διέγερση.

1.



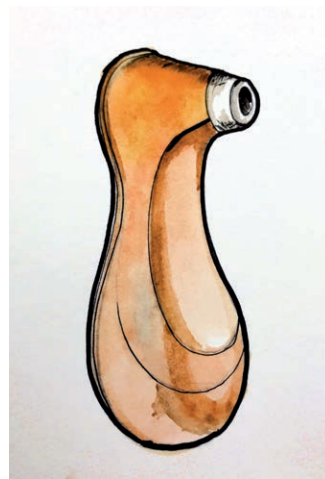
2.



3.



4.



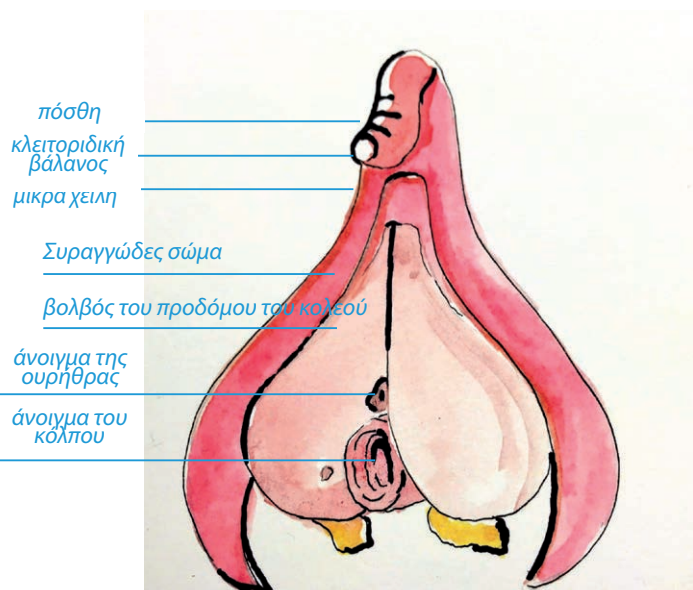
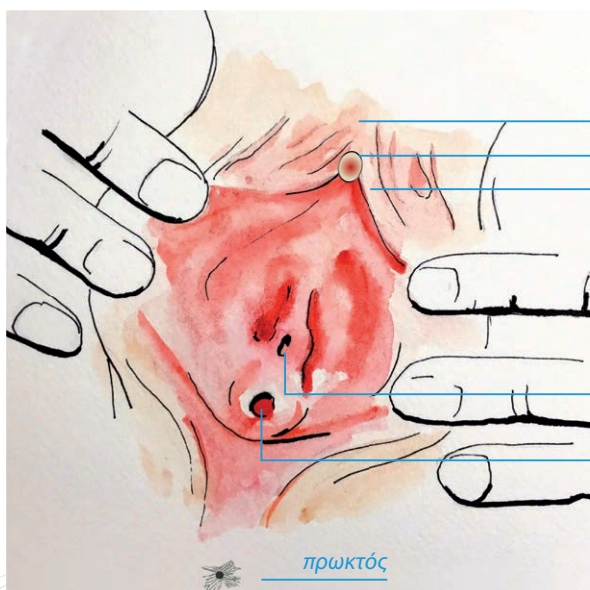
Οι σύγχρονες και υψηλής ποιότητας συσκευές διαθέτουν διαφορετικούς ρυθμούς και επίπεδα έντασης, είναι κατασκευασμένες από ιατρικά ελεγμένη σιλικόνη, είναι αθόρυβες στη χρήση και συχνά είναι ακόμη και αδιάβροχες και επαναφορτιζόμενες.

Η σύγχρονη διαδικτυακή ερωτική βιομηχανία παρέχει ολοκληρωμένες περιγραφές προϊόντων (όσον αφορά το υλικό, το μέγεθος και την παροχή ρεύματος), καθώς και λεπτομερείς εξηγήσεις χρήσης. Τα προϊόντα αποστέλλονται διακριτικά, με εξωτερική συσκευασία που δεν αποκαλύπτει το περιεχόμενο ή τον αποστολέα.

Παρεμπιπτόντως:

Γνωρίζετε την κλειτορίδα σας στο σύνολό της;

Μόνο ένα μικρό μέρος της κλειτορίδας βρίσκεται ορατά έξω από το σώμα- αυτό ονομάζεται „κλειτοριδική βάλανος“. Περιβάλλεται από μια μικρή πτυχή δέρματος για προστασία. Ολόκληρη η κλειτορίδα είναι στυτικός ιστός („corpus cavernosum“), μεγέθους έως και 10 εκ. και βρίσκεται στο εσωτερικό του σώματος. Δύο πόδια της κλειτορίδας φτάνουν βαθιά μέσα στη λεκάνη και ενώνονται μπροστά από το ηβικό οστό για να σχηματίσουν τον άξονα της κλειτορίδας. Επιπλέον, δύο κλειτοριδικοί/αιθουσαίοι βολβοί βρίσκονται εκατέρωθεν του κοιλιακού ανοίγματος και το περιβάλλουν ελαστικά. Κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής διέγερσης, η κλειτορίδα διογκώνεται και υπάρχει στύση όπως ακριβώς και στο πέος. Τα εσωτερικά μέρη της κλειτορίδας μπορούν επίσης να διεγερθούν από το πέος κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής. Ωστόσο, οι περισσότερες γυναίκες εξακολουθούν να χρειάζονται πρόσθετη εξωτερική διέγερση της κλειτοριδικής βάλανου κατά τη διάρκεια του σεξ για να φτάσουν στην κορύφωση.



Συμβουλές για οικειότητα με το σύντροφό σας

Όλες οι συμβουλές για την αγάπη εαυτού και τη σεξουαλική δραστηριότητα δημιουργούν ένα σημαντικό θεμέλιο για τη σεξουαλική επαφή με τον σύντροφό σας.

Όταν αυτοικανοποιήστε και προσφέρετε ευχαρίστηση στον εαυτό σας, μη νομίζετε ότι παρακρατάτε σεξουαλική ενέργεια προς τον σύντροφο σας ή ότι σπαταλάτε τη λίμπιντό σας- το αντίθετο μάλιστα! Όσο περισσότερο χώρο δίνετε στον εαυτό σας και επικεντρώνεστε στις δικές σας ανάγκες, τόσο περισσότερη επιθυμία για οικειότητα με και προς τον σύντροφο σας μπορεί να αναπτυχθεί με την πάροδο του χρόνου.

1. Δημιουργήστε χρόνο μαζί για εγγύτητα και αισθησιασμό

Ακόμα και αν έχετε λίγο ή καθόλου σεξουαλικό ενδιαφέρον αυτή τη στιγμή, προσπαθήστε να μην αποκλείσετε την εγγύτητα και τη σωματική επαφή.

Οι ιδέες για την επίδειξη σωματικής στοργής και τη δημιουργία οικειότητας περιλαμβάνουν:

- Το κράτημα του χεριού
- Να βάζετε το χέρι σας γύρω από τον σύντροφό σας
- Να αγκαλιάζετε ο ένας τον άλλον
- Να αγκαλιάζεστε στον καναπέ ή στο κρεβάτι μαζί
- Να παίρνετε το πρόσωπο του συντρόφου σας στα χέρια σας και να το χαϊδεύετε
- Να φιλιέστε
- Να κάνετε μασάζ ο ένας στον άλλο
- Να χορεύετε ο ένας με τον άλλον
- Να κάνετε ντους/μπάνιο ο ένας με τον άλλον

Η τρυφερότητα μπορεί να απελευθερώσει ορμόνες που δημιουργούν εγγύτητα και αίσθημα σύνδεσης με τον σύντροφό σας. Επιπλέον, έχει μια ισχυρή ηρεμιστική επίδραση στο σώμα σας και υπενθυμίζει στο σύντροφό σας ότι αγαπιέται και εκτιμάται.

2. Μιλήστε για το σεξ

Ορισμένα ζευγάρια βρίσκουν εύκολη τη συζήτηση για το σεξ, ενώ άλλα μπορεί να τη βρίσκουν πολύ δύσκολη. Ωστόσο, η ανοιχτή επικοινωνία είναι απαραίτητη για την έναρξη θετικών αλλαγών. Να θυμάστε ότι ο σύντροφός σας δεν μπορεί να διαβάσει το μυαλό σας ή να δαισθανθεί τις ανάγκες σας, ακόμη και στις πιο στενές ή οικείες σχέσεις.

Αν σας είναι δύσκολο και μη οικείο να μιλήσετε για τη σεξουαλική σας ζωή:

- Ανακοινώστε στο σύντροφό σας ότι θα θέλατε να δοκιμάσετε κάτι τολμηρό και ότι μπορεί να εκπλαγεί από το θέμα της συζήτησης.
- Ξεκινήστε αυτές τις συζητήσεις εκτός κρεβατοκάμαρας και χωρίς πίεση χρόνου. Οι συζητήσεις για την οικειότητα δεν πρέπει να γίνονται ως ένα περιστασιακό παράπλευρο θέμα, πρέπει να είναι το επίκεντρο της προσοχής.
- «Περπατήστε και Μιλήστε» - Μερικές φορές είναι ευκολότερο να συζητήσετε δύσκολα θέματα κατά τη διάρκεια ενός ευχάριστου περιπάτου, κατά προτίμηση στη φύση. Το περπάτημα σας δίνει χώρο για να χαλαρώσετε και απελευθερώνει το μυαλό σας. Υπάρχει λιγότερη πίεση καθώς δεν υπάρχει συνεχής οπτική επαφή. Βρείτε ένα μέρος όπου οι δυο σας είστε μόνοι και μπορείτε να εκφράσετε τα συναισθήματά σας ελεύθερα.
- Μπορείτε να μοιραστείτε αυτό το φυλλάδιο με το σύντροφό σας και να ανακοινώσετε ποιες συμβουλές θα θέλατε να συζητήσετε λεπτομερέστερα.
- Ακόμη και αν αυτά τα πρώτα βήματα εξακολουθούν να σας φαίνονται άγνωστα, οι συζητήσεις για το σεξ γίνονται ευκολότερες με την εξάσκηση. Με τον καιρό, η ελεύθερη συζήτηση για το σεξ μπορεί να γίνει ακόμη και ερωτική και μέρος των προκαταρκτικών παιχνιδιών. Η επιθυμία ξεκινά από τον εγκέφαλο και διεγείρεται από την προσμονή και τη φαντασία.
- Μη φοβάστε να αναζητήσετε βοήθεια. Μερικές φορές μια μόνο συμβουλευτική συνεδρία με έναν σεξουαλικό θεραπευτή είναι αρκετή για να σας βοηθήσει να προχωρήσετε ανεξάρτητα ως ζευγάρι. Για μακροχρόνια προβλήματα ή βαθιά ριζωμένες συγκρούσεις ή τραύματα, η συνέχιση της σεξουαλικής θεραπείας είναι χρήσιμη.



Μερικές φορές, μια μόνο συμβουλευτική συνεδρία μπορεί να βοηθήσει να ξεπεραστεί ένα ψυχικό μπλοκάρισμα και να προκαλέσει μια μικρή αλλαγή που οδηγεί σε περαιτέρω ανάπτυξη από μόνοι σας. Σαν ένα παιχνίδι με ντόμινο που χρειάζεται μια πρώτη ώθηση για να αποκτήσει δυναμική.

3. Η επίδραση των φαρμάκων και των ασθενειών στην επιθυμία

Ορισμένα φάρμακα μπορούν να αναστείλουν τη λίμπιντο. Σε αυτά περιλαμβάνονται φάρμακα για τον ψυχισμό, όπως τα αντικαταθλιπτικά ή τα ηρεμιστικά, αλλά και ορισμένα φάρμακα για την υψηλή αρτηριακή πίεση ή την καρδιά, καθώς και το αντισυλληπτικό χάπι. Εξαρτάται επίσης από την ορμονική ισορροπία, η οποία συχνά επηρεάζεται από τις θεραπείες του καρκίνου. Μιλήστε με το/τη γιατρό σας για αυτό- συχνά υπάρχουν εναλλακτικά φάρμακα με λιγότερες παρενέργειες που επηρεάζουν τη σεξουαλική σας ορμή.

Άλλοι συνηθισμένοι λόγοι είναι οι αρνητικές ή ακόμη και επώδυνες εμπειρίες κατά τη διάρκεια του σεξ. Όπως είναι κατανοητό, οι γυναίκες αντιδρούν με ευαισθησία σε τέτοιες δυσάρεστες εμπειρίες και η επιθυμία τους μπορεί να μειωθεί με την πάροδο του χρόνου.

Ο πόνος κατά τη διάρκεια της συνουσίας μπορεί να έχει πολλές αιτίες, οι οποίες πρέπει να διευκρινιστούν από γυναικολόγο: για παράδειγμα, πόνος που οφείλεται σε κολπική ξηρότητα, φλεγμονές, μυκητιάσεις, υπερβολική ένταση των μυών του πυελικού εδάφους κ.λπ.

Η σεξουαλική δραστηριότητα δεν πρέπει ποτέ να προκαλεί πόνο!

4. Μάθετε να ξανασκέφτεστε: οι σεξουαλικές δραστηριότητες δεν χρειάζεται να έχουν στόχο

Εσείς και ο/η σύντροφός σας έχετε πιθανώς αναπτύξει μια συγκεκριμένη ρουτίνα στη σεξουαλική σας ζωή. Πολύ συχνά, οι σεξουαλικές δραστηριότητες ακολουθούν ένα συγκεκριμένο σενάριο και το ένα βήμα πυροδοτεί το επόμενο. Ακολουθεί ένα παράδειγμα ετεροφυλόφιλου «στοχοκατευθυνόμενου σεξ»: «Ο στόχος εδώ είναι ο οργασμός κατά τη διάρκεια της συνουσίας. Κάθε σεξουαλική δραστηριότητα ανοίγει το δρόμο για την επόμενη και χρησιμεύει μόνο για να πλησιάσετε πιο κοντά στο «στόχο».

Το σεξ δεν χρειάζεται να είναι όλα ή τίποτα, ούτε χρειάζεται να ακολουθεί ένα συγκεκριμένο σενάριο.



Αν τώρα έχετε ελάχιστο σεξουαλικό ενδιαφέρον, πιθανότατα θα «τσεκάρετε» ήδη εσωτερικά όταν φιλιέστε και αγκαλιάζεστε, επειδή δεν έχετε καμία επιθυμία για επαφή. Μπορεί ακόμη και να αποφεύγετε οποιαδήποτε σωματική επαφή για να αποφύγετε να ενεργοποιήσετε τις προσδοκίες του/της συντρόφου σας.

**Το σεξ δεν χρειάζεται να είναι προσανατολισμένο σε στόχους.
Ήρθε η ώρα να αναθεωρήσετε και να διακόψετε το μοτίβο!**

Διαλέξτε και επιλέξτε

Σκεφτείτε τη σεξουαλικότητα ως ένα μενού από το οποίο μπορείτε να επιλέξετε ελεύθερα ό,τι θέλετε. Ξεχάστε τη ρουτίνα και το «παλιό καλό σενάριο»! Ασχοληθείτε με το/τη σύντροφό σας χωρίς προσδοκίες, χωρίς πίεση και χωρίς στόχο.

Επιλέξτε τις σεξουαλικές δραστηριότητες εκ των προτέρων με τον/τη σύντροφό σας. Κάθε σεξουαλική δραστηριότητα στέκεται από μόνη της και ο στόχος είναι η μέγιστη απόλαυση. Αφεθείτε σε αυτήν χωρίς την πίεση να προχωρήσετε περισσότερο στο σενάριο.

Για παράδειγμα: ιτα οικεία χάρδια μπορούν εύκολα να σταθούν μόνα τους, χωρίς να έχετε στο μυαλό σας τη σεξουαλική επαφή ως «επόμενο βήμα». Επικεντρωθείτε αντίθετα στην απόλαυση και τον ενθουσιασμό. Καμία οικεία πράξη δεν έχει άλλη που να την ακολουθεί αυτόματα.

Σκεφτείτε το σαν ένα σεξουαλικό μενού όπου μπορείτε να διαλέξετε όποιο στοιχείο θέλετε: Ίσως ένα μικτό πιάτο ορεκτικών, αντί για ένα κυρίως πιάτο;

Ακολουθούν μερικές προτάσεις. Ποιες επιπλέον ιδέες έχετε εσείς και ο/η σύντροφός σας;



Μπορείτε να εξερευνήσετε και να απολαύσετε το μονοπάτι μαζί. Η εμπιστοσύνη και το άνοιγμα προς τον/την σύντροφό σας είναι υψίστης σημασίας. Όταν η σεξουαλικότητα δεν ακολουθεί ένα οικείο μοτίβο, υπάρχει πολύς χώρος για περιέργεια και δημιουργικότητα, για να δοκιμάσετε νέα πράγματα και να πειραματιστείτε.

5. «Τρώγοντας έρχεται η όρεξη»

Ως νέοι, υγιείς άνθρωποι, έχουμε συχνά αισθανθεί αυθόρμητη σεξουαλική επιθυμία και πόθο και έχουμε ανταποκριθεί με παρορμητική σεξουαλική δραστηριότητα.

«Μια ματιά είναι το μόνο που χρειάζομαι. Δεν μπορούμε να πάρουμε τα χέρια μας ο ένας από τον άλλον».

Ωστόσο, αυτό μπορεί να αλλάξει κατά τη διάρκεια μιας μακροχρόνιας σχέσης και να γίνεται λιγότερο συχνό. Αυτό είναι φυσιολογικό και η αυθόρμητη σεξουαλική επιθυμία μπορεί επίσης να μειωθεί φυσιολογικά με την ηλικία, τις ορμονικές ανεπάρκειες και το άγχος της καθημερινής ζωής.

Οι γυναίκες έχουν πολλούς διαφορετικούς λόγους και κίνητρα για να θέλουν σεξ: την επιθυμία για συναισθηματική εγγύτητα, οικειότητα, αναγνώριση, αυτοεπιβεβαίωση και εκτίμηση. Υπάρχουν επίσης πιο απλοί και προσγειωμένοι λόγοι που είναι εξίσου έγκυροι: Απαλλαγή από το άγχος, χαλάρωση, εμπειρία κάτι συναρπαστικού, «επανορθωτικό σεξ» μετά από έναν καυγά ή απλώς η επιθυμία να κάνουν τον/την σύντροφό τους ευτυχισμένο/η.

Έτσι, ακόμη και αν δεν έχετε διάθεση, υπάρχουν αμέτρητοι καλοί λόγοι για να είστε δεκτικοί όταν ο/η σύντροφός σας κάνει σεξουαλικές προτάσεις.

Η σεξουαλική διέγερση μπορεί επίσης να χτίζεται σιγά σιγά κατά τη διάρκεια οικείων δραστηριοτήτων, αν αφιερώσετε χρόνο για να χαλαρώσετε και να προσεγγίσετε το θέμα χωρίς προσδοκίες και πίεση. Βεβαιωθείτε ότι αισθάνεστε αρκετά άνετα για να αφεθείτε.

Απλώς ασχοληθείτε με τις σεξουαλικές δραστηριότητες με θετική στάση και παρατηρήστε αν το σώμα σας αντιδρά φυσικά με διέγερση.

Αυτό ονομάζεται «ανταποκρινόμενη επιθυμία».

Αναπτύσσεται αργά και μη θεαματικά, αλλά μπορεί να οδηγήσει αξιόπιστα σε μια ικανοποιητική σεξουαλική ζωή.

Για παράδειγμα:

«Δεν έχω φτάσει ακόμα εκεί, αλλά αυτό είναι ωραίο. Συνέχισε. Αρχίζω σιγά σιγά να μπαίνω στη διάθεση».

Φανταστείτε την ανταποκρινόμενη επιθυμία σαν πυρακτωμένα κάρβουνα σε μια φωτιά. Όταν φυσάτε στα κάρβουνα απαλά και προσεκτικά, εμφανίζεται μια μικρή φλόγα. Και με το χρόνο, την ικανότητα και την υπομονή, τα κάρβουνα θα μετατραπούν αργά αλλά σταθερά και πάλι σε φωτιά.



Το σημείο κλειδί είναι: Δε χρειάζεται να είστε σεξουαλικά διεγερμένοι για να εμπλακείτε σε σεξουαλική δραστηριότητα, αν έχετε μια ανοιχτή και ουδέτερη νοοτροπία. Αυτό μπορεί να απαιτεί να βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας προσπαθώντας ενεργά να μπειτε στη διάθεση, αντί να περιμένετε να συμβεί η αυθόρμητη επιθυμία. Ωστόσο, αναγνωρίστε τα όριά σας και μην πιέζετε τον εαυτό σας σε σεξουαλικές δραστηριότητες, στις οποίες δεν θέλετε να εμπλακείτε. Το σεξ δεν πρέπει ποτέ να μετατρέπεται σε αγγαρεία ή να προκαλεί άγχος!

Απλά αμφισβητήστε τη νοοτροπία σας! Γιατί δεν μπορείτε να έχετε διάθεση, αν δεν θέλετε να έχετε διάθεση.

6. Εφαρμογή: Το καλό σεξ μπορεί να προγραμματιστεί

Σκεφτείτε πώς αισθάνεστε όταν σχεδιάζετε τις διακοπές σας με τον/την σύντροφό σας: κλείνετε το ταξίδι, κάνετε συναρπαστικά σχέδια, ετοιμάζετε τη βαλίτσα σας και τελικά ανεβαίνετε στο αεροπλάνο. Η προσμονή είναι μέρος της εμπειρίας και ενισχύει την απόλαυση.

Ο προγραμματισμός του χρόνου για σεξουαλική δραστηριότητα μπορεί να φέρει παρόμοια προσμονή και ενθουσιασμό.

Μερικές συμβουλές για τον προγραμματισμό:

- Κανονίστε τακτικές «βραδιές ραντεβού» (ή μικρά ταξίδια) με τον/την σύντροφό σας που σας επιτρέπουν να βγείτε από την καθημερινότητα και την κοινή σας ρουτίνα για λίγες ώρες.
- Κάντε αυτά τα ραντεβού δεσμευτικά, για παράδειγμα με μια καταχώρηση στο ημερολόγιο, και δώστε τους απόλυτη προτεραιότητα. Ακυρώστε τα μόνο σε περιπτώσεις απόλυτης ανάγκης, αλλά όχι λόγω συνηθισμένων, καθημερινών εμποδίων. Ακριβώς όπως και στις κανονικές διακοπές.
- Σε μια βραδιά ραντεβού, ο πρωταρχικός στόχος είναι να νιώσετε σωματικά και συναισθηματικά κοντά στον/στη σύντροφό σας και να επιλέξετε σεξουαλικές δραστηριότητες που εστιάζουν στην αμοιβαία ευχαρίστηση. Αυτό μπορεί αλλά δεν χρειάζεται να οδηγήσει σε σεξουαλική επαφή. Μην πιέζετε υπερβολικά τον εαυτό σας να αποδώσει και μην κυνηγάτε το όνειρο της μιας «τέλειας βραδιάς ραντεβού».
- Δημιουργήστε τις βέλτιστες περιβαλλοντικές συνθήκες για τις βραδιές ραντεβού σας. Για παράδειγμα, προγραμματίστε έναν ανενόχλητο, ιδιωτικό χώρο με ευχάριστη θερμοκρασία δωματίου και ωραία ατμόσφαιρα (μουσική, κεριά και ό,τι άλλο σας αρέσει).
- Μην περιμένετε την αυθόρμητη σεξουαλική επιθυμία, ειδικά αν υποφέρετε από χαμηλή λίμπιντο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Επικεντρωθείτε στο να μοιραστείτε την ευχαρίστηση.
- Ένα σταθερό πρόγραμμα βραδινού ραντεβού και ο κοινός σχεδιασμός με τον/την σύντροφό σας θα σας δημιουργήσει προσμονή, η οποία μπορεί να σας βοηθήσει να μπειτε στο κλίμα.

7. Αλλάξτε ρόλους από καιρό σε καιρό

Σε μια σχέση, ο ένας/η μία σύντροφος τείνει να παίρνει περισσότερες πρωτοβουλίες για σεξουαλικές δραστηριότητες. Αλλάξτε ρόλους! Θα νιώσετε πολύ διαφορετικά και οι δύο σας να προσκαλείτε τον/την σύντροφό σας ή να σας προσκαλεί ο/η σύντροφός σας σε οικείες δραστηριότητες (με λόγια ή με τη γλώσσα του σώματος). Αυτή η νέα εμπειρία μπορεί να σας βοηθήσει να αποφορτίσετε την πίεση από εσάς και τον/την σύντροφό σας. Για να λειτουργήσει αυτή η αλλαγή ρόλων, να είστε ξεκάθαροι σχετικά με τις προσδοκίες σας. Οι οικείες δραστηριότητες, όπως αναφέρθηκε, δεν χρειάζεται να ακολουθούν ένα καθορισμένο σενάριο. Ορισμένες φορές αφαιρεί την πίεση το να είστε ξεκάθαροι εκ των προτέρων και να θέτετε όρια.

Ρωτήστε ο ένας/η μία τον/την άλλον/η πώς αισθάνεται να βρίσκεται στον αντίθετο ρόλο.

8. Μείνετε ευέλικτοι

Οι άνδρες με στυτική δυσλειτουργία ή οι γυναίκες με χρόνια κολλικό πόνο μπορεί να απολαμβάνουν ορισμένες πτυχές της σεξουαλικής οικειότητας, αλλά να τους καταβάλλουν άλλες. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται επίσης σεξουαλικά ικανοποιημένοι και βιώνουν την ευχαρίστηση χωρίς να χρειάζονται κορύφωση.

ΤΙΠ:

Ο αυνανισμός είναι μια πολύ οικεία πράξη που μπορεί να δημιουργήσει μεγάλη εγγύτητα.

Εάν μόνο ο/η ένας/μία σύντροφος έχει διάθεση, ο/η άλλος/η μπορεί να προσπαθήσει να παίξει υποστηρικτικό ρόλο ενώ αυνανίζονται.

Μπορείτε να αγκαλιάσετε τον/την σύντρόφό σας, να τον κοιτάξετε βαθιά στα μάτια, να τον/την υποστηρίξετε και να τον/την θαυμάσετε, να τον/την ενθαρρύνετε και να τον/την εμπνεύσετε χωρίς να εμπλέκεται το δικό σας σώμα. Απλά μείνετε κοντά ο/η ένας/μία στον/στην άλλο/η σωματικά και συναισθηματικά.

9. Πειραματιστείτε

Η σεξουαλικότητα είναι μια δια βίου διαδικασία μάθησης και ανάπτυξης. Αυτό σημαίνει ότι οι σεξουαλικές προτιμήσεις, ανάγκες, επιθυμίες και αποστροφές μπορεί να αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ζωής σας. Βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας περιστασιακά και διευρύνετε τα όριά σας ως ζευγάρι. Μπορείτε να το θεωρήσετε ως «σεξουαλικό παιχνίδι», όπου επιτρέπετε στον εαυτό σας να δοκιμάζει πράγματα παιχνιδιάρικα, να παίρνει ρίσκα και να εξερευνάτε μαζί νέα εδάφη - χωρίς να χρειάζεται να δεσμευτείτε σε μια νέα σεξουαλική πρακτική. Με αυτόν τον τρόπο, είναι σημαντικό να έχετε μια καλή (σεξουαλική) επικοινωνία ως ζευγάρι, ώστε να μπορείτε να συζητάτε τις αλλαγές στα όρια.

Η ανατροπή της γνώριμης ρουτίνας σας δοκιμάζοντας κάτι εντελώς διαφορετικό μπορεί να είναι συναρπαστική και να αυξήσει τη λίμπιντο. Ειδικά σε μακροχρόνιες, σταθερές σχέσεις, είναι συναρπαστικό όταν ο/η σύντροφός σας ενσαρκώνει έναν διαφορετικό ρόλο και αισθάνεται εκπληκτικά σαν ξένος.

Ιδέες και προτάσεις:

- Ανεξάρτητα από τον τρόπο με τον οποίο εσείς και ο/η σύντροφός σας συνηθίζετε να κάνετε σεξ, προσπαθήστε να το επεκτείνετε. Ότι κι αν προτιμάτε να κάνετε συνήθως, επιβραδύνετε και παρατείνετε το για τουλάχιστον τρεις φορές περισσότερο.
- Παίξτε με τη διέγερση του/της συντρόφου σας - αυξήστε την χωρίς να στοχεύετε σε κορύφωση και στη συνέχεια αφήστε τη διέγερση να υποχωρήσει και πάλι αργά. Αυτό ονομάζεται «edging» ή «edge play».
- Ενσωματώστε ερωτικά παιχνίδια με παιχνιδιάρικο τρόπο. Διαφορετικά ερεθίσματα και εντάσεις μπορούν να οδηγήσουν σε εντελώς διαφορετικές -και συχνά συναρπαστικές- εμπειρίες. Για παράδειγμα, ιδίως οι γυναίκες σε ετεροφυλόφιλες σχέσεις μπορούν να επωφεληθούν από την πρόσθετη διέγερση του εξωτερικού τμήματος της κλειτορίδας κατά τη διάρκεια της συνουσίας.

Η ENGAGe θα ήθελε να ευχαριστήσει τους συγγραφείς, τους συντελεστές και τα μέλη της εκτελεστικής ομάδας της ENGAGe για τη συνεχή διαθεσιμότητα και την εργασία τους για την ενημέρωση του παρόντος φυλλαδίου.

Η ENGAGe επιθυμεί να εκφράσει ειλικρινή ευγνωμοσύνη στη συγγραφέα Dr. Kathrin Kirchheiner (Αυστρία). Η ENGAGe επιθυμεί επίσης να ευχαριστήσει τους Dr. Zoia Razumova (Σουηδία), Dr. Stéphanie Smet (Βέλγιο), Dr. Remi A. Nout (Ολλανδία) και τον Dr. Murat Gultekin (Τουρκία) για την ιατρική αξιολόγηση του παρόντος φυλλαδίου.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλονται στους ασθενείς Icó Tóth (Ουγγαρία), Kim Hulscher (Ολλανδία), Eva-Maria Strömsholm (Φινλανδία), Μαρία Παπαγεωργίου (Ελλάδα), Linda Snoep (Ολλανδία) και Anne De Middelaer (Βέλγιο) για τις πολύτιμες παρατηρήσεις και συνεισφορές τους.

Ευχαριστούμε επίσης τον Thomas Montgomery και τη Veronika Feheregyhazy για τη βοήθειά τους στη μετάφραση και την επιμέλεια και την Agnes Szuhai για την παροχή γραφικών εικόνων για το παρόν φυλλάδιο.

Επίσης επιθυμεί να εκφράσει την ειλικρινή ευγνωμοσύνη στην κα Μάρθα Τσακίρη για τη μετάφραση αυτού του ενημερωτικού φυλλαδίου στα Ελληνικά, και την κα Τσιαούση Ιωάννα, MD, PhD, MSc Μαιευτήρας Γυναικολόγος, Υπ. Διδάκτωρ Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, ιδρύτρια του Women's Health First, για την επιστημονική του επισκόπηση.

Στοιχεία επικοινωνίας της ENGAGe

Ιστοσελίδα: <https://engage.esgo.org/>

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: engage@esgo.org

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

Η ENGAGe συνιστά να επικοινωνήσετε με τον τοπικό σύλλογο ασθενών σας!
“Εριφύλη” Πρωτοβουλία Ασθενών για τους γυναικολογικούς καρκίνους

Facebook: <https://www.facebook.com/Erifylegyncancer>

Instagram: https://www.instagram.com/erifyle_gyncancerg



