

Pérdida de libido después del cáncer superar el bajo deseo sexual

(EDICIÓN PARA LA MUJER)

Consejos y trucos para una vida sexual activa contigo misma y/o con tu pareja



Dra. Kathrin Kirchheiner

Contenido

CONSEJOS PARA EL CUIDADO ÍNTIMO A TI MISMA (no es necesaria pareja)

1. Integra la sensualidad en tu vida diaria	4
2. Ponte en contacto con tu cuerpo	6
3. Explora tus fantasías sexuales	6
4. Inspírate con material erótico	6
5. Entrena tu suelo pélvico	7
6. Explora diferentes formas de estimulación	9

CONSEJOS PARA LA INTIMIDAD CON TU PAREJA

1. Cread tiempo juntos para tener cercanía y sensualidad	11
2. Hablad del sexo	12
3. Influencia de medicamentos y enfermedades en el deseo	13
4. Aprended a repensar – las actividades sexuales no tienen por qué perseguir un fin determinado	13
5. “El apetito aparece a menudo mientras comes”	15
6. Implementación: El buen seso se puede planear	17
7. Intercambiad papeles de vez en cuando	17
8. Sed flexibles	18
9. Experimentad	18



¿Tu deseo sexual se ha reducido o incluso desaparecido desde el diagnóstico y tratamiento del cáncer?

¡No estás sola! La pérdida de libido es un problema común en las supervivientes de cáncer debido a los efectos del tratamiento, los desequilibrios hormonales y el estrés. Durante el tiempo de diagnóstico y tratamiento muchas mujeres se sienten como si estuvieran en modo supervivencia, lo que significa que la actividad sexual no es una prioridad.

Sencillamente, el sexo puede ser la última cosa en la que piense la paciente de cáncer durante este tiempo. Muchas mujeres necesitan recuperarse, no sólo físicamente, sino mentalmente. Y algunas veces puede ser difícil reavivar el deseo y volver a una vida activa sexualmente después de un largo paréntesis. Esta guía que aquí ofrecemos tiene como propósito reactivarlo de nuevo.

La sexualidad incluye mucho más que sólo el deseo de coito con tu pareja. A gran escala, también incluye intimidad, sensualidad y cuidado tanto de ti misma como de tu pareja. Además, es una muestra de vitalidad, de intensidad y finalmente de volver a una vida normal. Para muchas supervivientes de cáncer, la libido representa una derrota al cáncer, una victoria a celebrar y es, indudablemente, algo por lo que merece la pena luchar. En este sentido, el deseo sexual no se restringe a tener una pareja. Si estás soltera esta guía es claramente para ti.

Te ofrece ideas y orientación para despertar el deseo sexual y hacer de la actividad sexual algo más placentero, incluso con la libido baja, independientemente de tu edad, estado civil o inclinación sexual.

Una breve nota de advertencia: Esta guía no está escrita desde una perspectiva teórica, se nutre de años de práctica clínica e incluye consejos prácticos y concretos de autoayuda. No está escrita desde la vergüenza o el tabú.

A veces nombro explícitamente las cosas tal y cómo son, lo que puede hacerte salir de tu zona de confort. Quiero animarte a que respetes tus límites pero que también mantengas tu mente abierta. Deja que la curiosidad te lleve a probar cosas nuevas.

Algunas de las ideas y consejos de esta guía encajarán en tu personalidad y estilo de vida, otros quizás no. Pero, ojalá que puedas sacar una o dos sugerencias para ayudarte a ver cambios en tu vida sexual.

¡Espero que disfrutes de un fascinante viaje para reavivar tu deseo!

Kathrin

Consejos para un cuidado íntimo (sin pareja)

1. Integra la sensualidad en tu vida cotidiana

Más allá de tu actividad sexual piensa en cómo estimular todos tus sentidos y poner atención plena a tu cuerpo. Tómate el tiempo que necesites para hacer cosas que resulten buenas para ti. Comprométete a desconectar, tanto la televisión como el móvil, durante un tiempo para focalizarte conscientemente en tu sensualidad.

Algunas ideas y sugerencias:

- Lleva ropa sensual hecha de algún material agradable, como camisones o pijamas de seda.
- Después de la ducha, tómate tu tiempo para aplicarte cremas corporales lenta y cariñosamente, y pon atención a la sensación de tu tacto.
- Usa aceites aromáticos o ponte tu perfume preferido.
- Enciende velas y crea una atmósfera sensual.
- Ponte tu música favorita y escúchala con atención, sumérgete en ti sin hacer nada más.
- O disfruta contemplando alguna maravillosa obra de arte.



¿Qué ideas
llegan espontáneamente
a tu mente cuando piensas
en sensualidad?
¿Qué significa sensual
para ti?

Un pequeño ejercicio de mindfulness:

Toma un trozo pequeño de tu chocolate favorito y deja que se deshaga en tu boca durante al menos tres minutos, sin masticarlo ni tragártelo. Mientras haces esto pon atención a la textura del chocolate y cómo cambia: su olor, su sabor, los diferentes matices, y cómo tu cuerpo responde a la experiencia de posponer la gratificación. Deléitate con el chocolate derretido desde todos tus sentidos.



2. Conecta con tu cuerpo

Puede que no tengas interés en darte placer a ti misma en este momento. Eso no es un problema. Haz un esfuerzo consciente para encontrar tiempo en un espacio privado para entrar en contacto con tu cuerpo- tu vulva y vagina, y acaríciate íntimamente incluso aunque no estés sexualmente excitada. Tocarte de esta manera no conlleva ningún objetivo específico, ni está orientado al sexo, ni dirigido a la masturbación. Antes que nada, debería ser algo cariñoso y placentero. Tómate tu tiempo para acariciar tu cuerpo sin intenciones sexuales. Céntrate en estar más atenta a las respuestas de tu cuerpo con estos toques íntimos.

Por ejemplo: puedes darte un masaje en la vulva con aceite corporal, acariciar los labios, y explorar tu vagina con tus dedos.

3. Explora fantasías sexuales

Algunas veces estás tan liada en tu día a día que resulta difícil que el deseo se despierte. Las fantasías, así como soñar despierta, son pasos para salir de la rutina y estimular tu sensualidad, creatividad y vitalidad.

Con tus fantasías puedes experimentar y explorar lo que quieras, cualquier cosa, incluyendo historias que son naturalmente excitantes o románticas. Cómo uses tus fantasías depende exclusivamente de ti, son totalmente normales y naturales. Y lo bonito de las fantasías es que te pertenecen sólo a ti. Tu creas y diriges tus propios pensamientos y aventuras, nadie las juzga. Es muy importante recordar que las fantasías no representan deseos sexuales, sólo muestran actos y prácticas sexuales que no quieres llevar a cabo en la vida real.

Permítete salir de la rutina para entrar en tu mundo de fantasías. ¿Por qué no escribir el guión de tu propia fantasía?

4. Inspírate con materiales eróticos

Ver películas u otros materiales te puede ayudar a estimular tu deseo sexual. Hay muchas maneras de estimular tu imaginación.

Algunas sugerencias:

- Cuentos o novelas eróticas, si quieres crear y visualizar mentalmente la película por tu cuenta.
- Revistas eróticas si prefieres material visual.
- Poemas, música y arte, si te gusta el erotismo sutil.
- Audiolibros o podcasts eróticos si eres más auditivo.

El material erótico es mucho más que pura pornografía y representación explícita de los actos sexuales. Sin embargo, la pornografía en sí misma está disponible de muchas formas diferentes hoy en día. Hay también películas eróticas, producidas por mujeres para mujeres, en las que se presta especial atención a las necesidades femeninas (ej., by Erika Lust).

5. Entrena tu suelo pélvico

El suelo pélvico es una complicada red de músculos que sujetan los órganos pélvicos (vejiga y útero) y sella la cavidad inferior, que también incluye la uretra, recto y ano.

La habilidad de alternar entre tensión y relajación de los músculos del suelo pélvico tiene una importante contribución en la salud sexual. Se necesita una cierta cantidad de fuerza en los músculos del suelo pélvico para la excitación sexual y llegar al clímax. Al contraer los músculos del suelo pélvico se aumenta el flujo de sangre en el área pélvica, especialmente en el clítoris y la vagina. Esto hace que el fluido lubricante penetre a través de las paredes de la vagina para humedecerla.

El riesgo: Si los músculos del suelo pélvico no se pueden relajar conscientemente y están permanentemente contraídos, el flujo de la sangre disminuye y la vagina no se lubrica. Además, durante el coito se puede producir dolor porque el canal de la vagina está constreñida y demasiado estrecha.

Entrenar los músculos del suelo pélvico significa, ante todo, ser capaz tensionarlos y relajarlos conscientemente, a la vez que se intenta hacer más largo el espacio entre tensión y relajación.

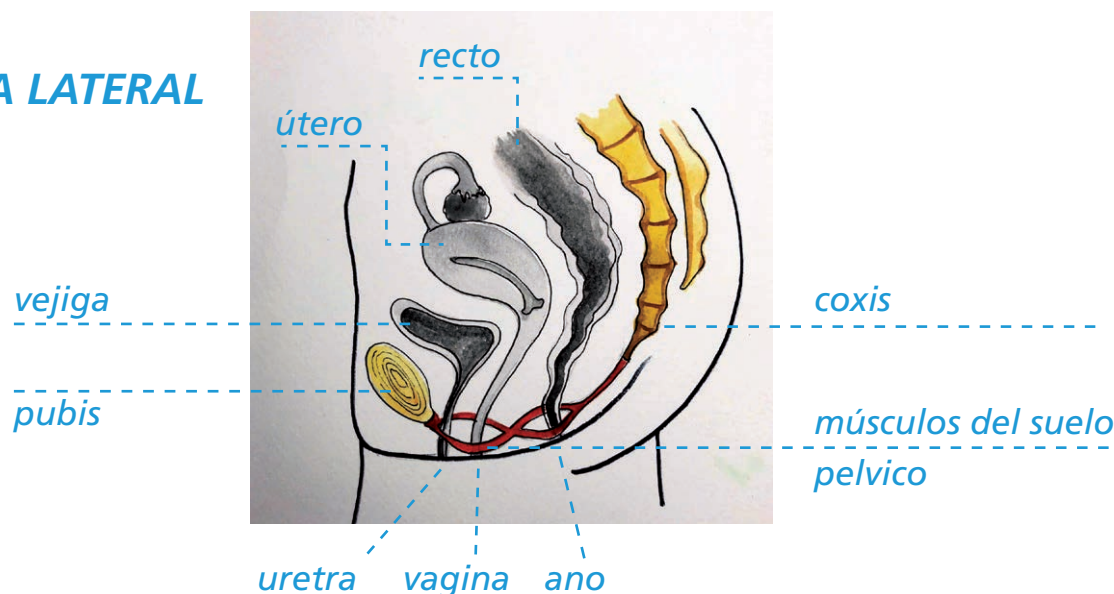
¿Cómo encontrar los músculos del suelo pélvico?

Imagina que, deliberadamente, interrumpes la salida de la orina apretando el esfínter de tu uretra. Notarás el suelo pélvico contrayéndose.

Es importante mantener los abdominales, las nalgas y las piernas sueltas y respirar profundamente hacia el abdomen.

Si colocas uno de tus dedos en el área del periné, la región entre la vagina y el ano, cuando tensas tus músculos del suelo pélvico notarás la contracción.

VISTA LATERAL



Ejercicios para el suelo pélvico

1. Juega con los músculos de tu suelo pélvico.

Alterna entre tensión y relajación en una rápida sucesión de pulsos cortos. Después, intenta mantener la tensión durante algunos segundos y luego conscientemente suelta. ¿Cuánto tiempo puedes aguantar manteniendo la tensión? ¿Cuántos segundos puedes mantener la tensión muscular al 100% y cuantos segundos al 50%? ¿Te resulta fácil soltar la tensión de nuevo? _____

2. Siente las sutiles diferencias.

Intenta activar tus músculos del suelo pélvico con tu mente. Primero imagina que interrumpes tu orina. En Segundo lugar, imagínate conteniendo el escape de gases. Y como tercer paso intenta contraer sólo la vagina. Los músculos del suelo pélvico están entrelazados de forma enrevesada, lo que hace que sea difícil notar las diferencias sutiles al principio. Con la práctica continuada te harás más sensible a estas diferencias. Intenta sintonizarte con lo que tu cuerpo te está diciendo. _____

3. El “ascensor en tu vagina”.

Imagina que hay un ascensor en tu vagina. Toma este ascensor hasta el primer piso y deja que algunas personas entren en él. Ahora, sube hasta el segundo piso, de nuevo deja que unas personas más entren. En el tercer nivel una persona más entra y, entonces, el ascensor desciende hasta el nivel bajo donde todos salen. Repite este ejercicio varias veces. _____

4. Simplemente siente

Este ejercicio es mejor hacerlo en la cama. Ponte lubricante en un dedo e introdúcelo en la vagina Haz los ejercicios para el suelo pélvico descritos arriba y concéntrate en sentir el movimiento de tus músculos alrededor de tu dedo. Intenta activamente apretar el dedo con tu vagina: Imagina introducirlo más profundamente. Después, libera totalmente la presión alrededor del dedo. No esperes que este ejercicio te excite sexualmente. _____

6. Explora diferentes formas de estimulación

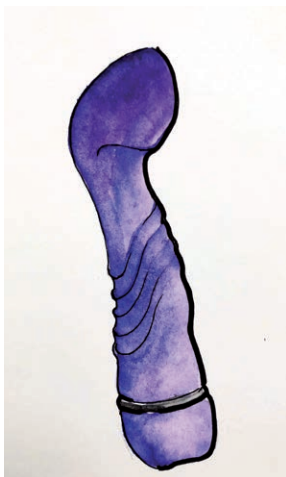
La mayoría de las mujeres tienen su forma, concreta y particular, de llegar al clímax cuando se dan placer a ellas mismas, una combinación única de ritmo, presión y estimulación. Lo han probado y comprobado, y durante años les ha llevado de forma segura al orgasmo.

¿Por qué no probar algo nuevo, con diferentes variantes de estimulación? La industria erótica ha desarrollado una gran variedad de artículos para que explores. El foco debería estar en el viaje, no en el destino. El objetivo no es sólo el orgasmo, sino disfrutar nuevas y diferentes sensaciones.

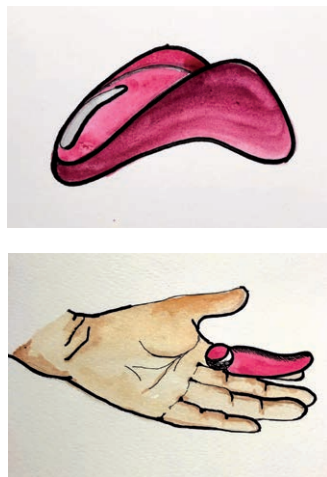
Aquí tienes algunos ejemplos:

1. Vibradores con una punta doblada que se inserta en la vagina, están dirigido a áreas sensible de la vagina (Vibradores Punto G)
2. Vibradores que se aplican solo a la parte externa del clítoris y la vulva. Los vibradores dedo pertenecen a esta categoría y se pueden usar para la estimulación adicional durante el coito.
3. Vibradores mixtos que se insertan en la vagina y también estimulan el clítoris por fuera (Vibradores rabbit)
4. Estimuladores de pulso de aire (succionador de clítoris), que se colocan en la parte externa del clítoris y aplican ondas de presión de aire pulsantes para la estimulación.

1.



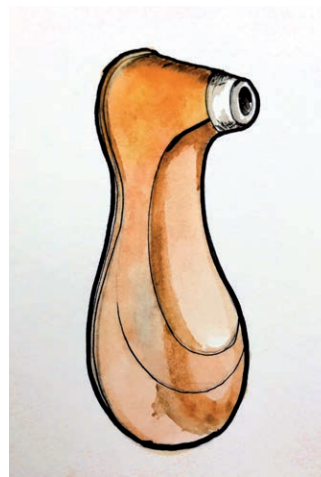
2.



3.



4.

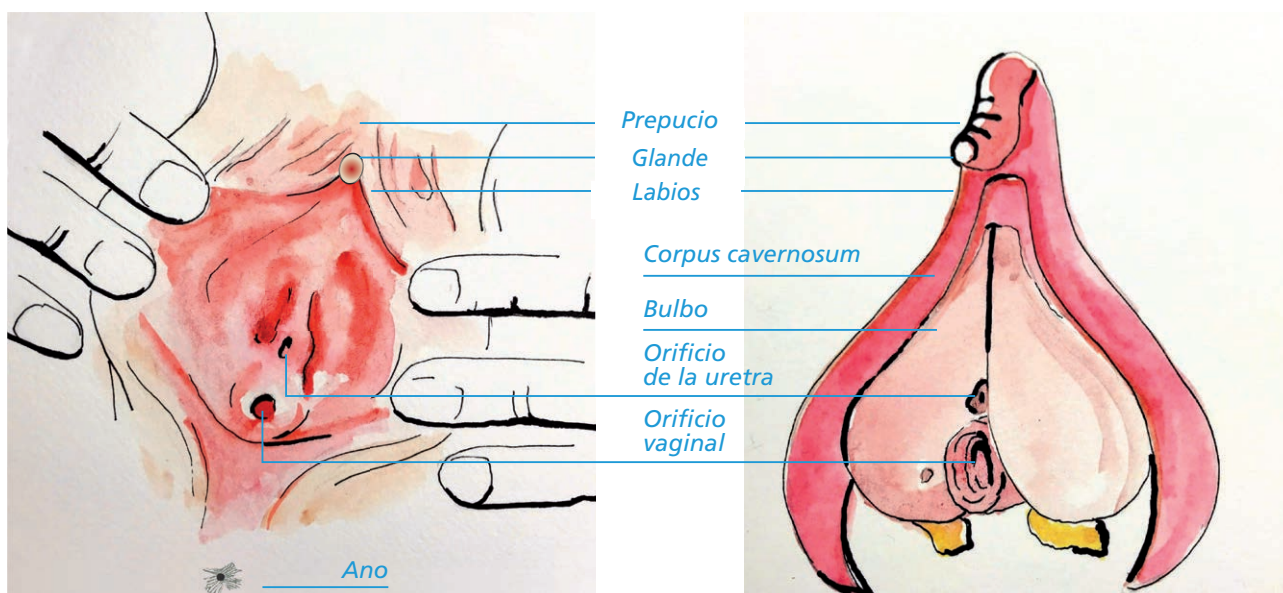


Los modernos juguetes eróticos de alta calidad tienen diferentes ritmos y niveles de intensidad, están hechos de silicona clínicamente probada, son silenciosos y a menudo son resistentes al agua y recargables. La moderna tecnología digital permite encontrar estos dispositivos con descripciones del producto muy fáciles de entender (sobre el material, tamaño, alimentación y explicaciones detalladas de cómo usarlo) Los productos se envían discretamente con un embalaje que no revela ni el contenido ni el origen del envío.

Y una pregunta: ¿Conoces bien tu clítoris?

Sólo una pequeña parte del clítoris se localiza visiblemente fuera del cuerpo, a esto se le denomina "glándula del clítoris". Está rodeado por unos pliegues cutáneos para su protección. El clítoris en su totalidad es un tejido eréctil ("corpus cavernosum") y se localiza hasta 10 cm de tamaño dentro del cuerpo. Dos patas del clítoris se adentran profundamente en la pelvis y se unen frente al hueso púbico para formar el eje del clítoris. Además, dos bulbos del clítoris/vestibulares están situados a ambos lados de la abertura vaginal y la encierran elásticamente. Durante la excitación sexual, el clítoris se hincha y se erige como el pene. Las partes internas del clítoris también pueden ser estimuladas por el pene durante el coito. Sin embargo, la mayoría de las mujeres necesitan estimulación externa del glándula del clítoris durante las relaciones sexuales para alcanzar

Externa del glándula del clítoris durante las relaciones sexuales para alcanzar el clímax.



Consejos para la intimidad con tu pareja

Todos los consejos sobre el amor a ti misma y la actividad sexual crean una importante base para el contacto con tu pareja.

Cuando te das placer a ti misma no creas que estas negando la energía sexual de tu pareja o desperdiciando tu libido, ¡todo lo contrario! Cuanto más espacio te das a ti misma, enfocándote en tus propias necesidades, a la larga, se desarrolla un mayor deseo de intimidad compartida.

1. Crear juntos momentos de acercamiento y sensualidad

Aunque tengas poco interés sexual en este momento, intenta no rechazar la cercanía y el contacto físico.

Ideas para mostrar afecto físico y crear intimidad:

- Cogerse de la mano
- Poner tu brazo alrededor de tu pareja
- Abrazarse
- Darse arrumacos en el sofá o en la cama
- Tocar la cara de tu pareja y acariciarla
- Besar
- Darse masajes mutuamente
- Bailar juntos
- Ducharse o bañarse juntos

La ternura puede liberar hormonas que crean acercamiento y un sentimiento de conexión con tu pareja. Además, tiene un fuerte efecto calmante en tu cuerpo y le recuerda a tu pareja que la amas y la valoras.

2. Hablar sobre el sexo

A algunas parejas les resulta fácil hablar sobre sexo, mientras que a otras les resulta muy complicado. Sin embargo, la comunicación es esencial para iniciar un cambio positivo. Recuerda que tu pareja no tiene por qué ser capaz de leer tu mente o sentir tus necesidades, incluso en las relaciones más cercanas y familiares.

Si te resulta difícil hablar sobre el sexo:

- Avisa a tu pareja de que te gustaría atreverte a algo diferente y que, quizás, se pueda sorprender por el tema de conversación.
- Comienza estas conversaciones fuera de la cama y sin presión. Las conversaciones en torno a la intimidad no deberían surgir como algo casual, sino que deben tratarse con total atención.
- Hablar paseando – Algunas veces es más fácil hablar sobre temas delicados mientras se está dando un agradable paseo, preferiblemente en la naturaleza. Pasear te permite soltar y liberar tu mente. Hay menos presión ya que no hay un contacto visual constante. Encuentra un lugar donde estéis solos y podáis expresar vuestros sentimientos libremente.
- Puedes compartir esta guía con tu pareja y comentarle los temas que te gustaría tratar en más detalle.
- Si incluso estos primeros pasos te resultan incómodos, las conversaciones sobre sexo se harán más fáciles con la práctica. Con el tiempo, hablar libremente sobre sexo puede incluso resultar erótico y parte del juego previo. El deseo comienza en el cerebro y se estimula por anticipación e imaginación.
- No tengas miedo de buscar ayuda. A veces una sesión individual de asesoramiento con un sexólogo es suficiente para avanzar en la relación de pareja. Para problemas de larga duración, conflictos profundos o traumas, la terapia continuada con el sexólogo es muy útil.



Algunas veces, una simple sesión de asesoramiento puede ayudar a superar un bloqueo mental e impulsar un pequeño cambio que se convierte en

3. La influencia de los medicamentos y las enfermedades en el deseo

Algunos medicamentos pueden inhibir la libido. Algunos de estos son los tranquilizantes y antidepresivos, pero también, ciertos medicamentos para la hipertensión y el corazón, así como la píldora anticonceptiva. Además, depende del equilibrio hormonal, que a menudo se ve afectado por los tratamientos del cáncer. Habla con tu médico sobre esto. A menudo hay medicamentos alternativos con menos efectos secundarios que impactan la vida sexual.

Otros motivos frecuentes son las experiencias negativas o dolorosas durante el sexo. Es totalmente comprensible, las mujeres reaccionan con sensibilidad a esas experiencias desagradables y su deseo se reduce con el tiempo.

El dolor durante el coito puede tener muchas causas que el ginecólogo puede aclarar: por ejemplo, dolor debido a la sequedad vaginal, inflamaciones, infecciones de hongos, excesiva tensión de los músculos del suelo pélvico.

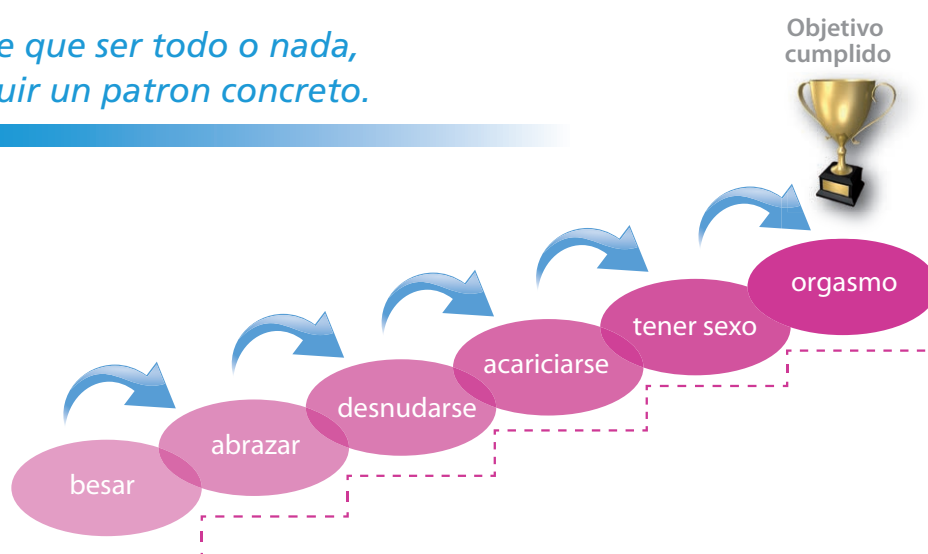
¡La actividad sexual nunca debe causar dolor!

4. Reflexiona: la actividad sexual no tiene que estar orientada a un objetivo

Probablemente tú y tu pareja habéis establecido algún tipo de rutina en vuestra vida sexual. A menudo, las relaciones sexuales siguen un cierto guión, y un paso lleva al otro.

Aquí tienes un ejemplo de sexo heterosexual orientado a un objetivo. El objetivo aquí es el orgasmo durante el coito. Cada actividad sexual prepara el terreno para el siguiente y sirve sólo para acercarse al objetivo.

*El sexo no tiene que ser todo o nada,
ni necesita seguir un patrón concreto.*



Si tienes poco interés sexual ahora, lo habrás comprobado ya internamente porque al besar o abrazar no tienes deseo de sexo. Es posible que incluso evites el contacto físico para no provocar expectativas en tu pareja.

El sexo no tiene por qué estar orientado a un fin concreto. Es hora de cambiar lo establecido!

Elige

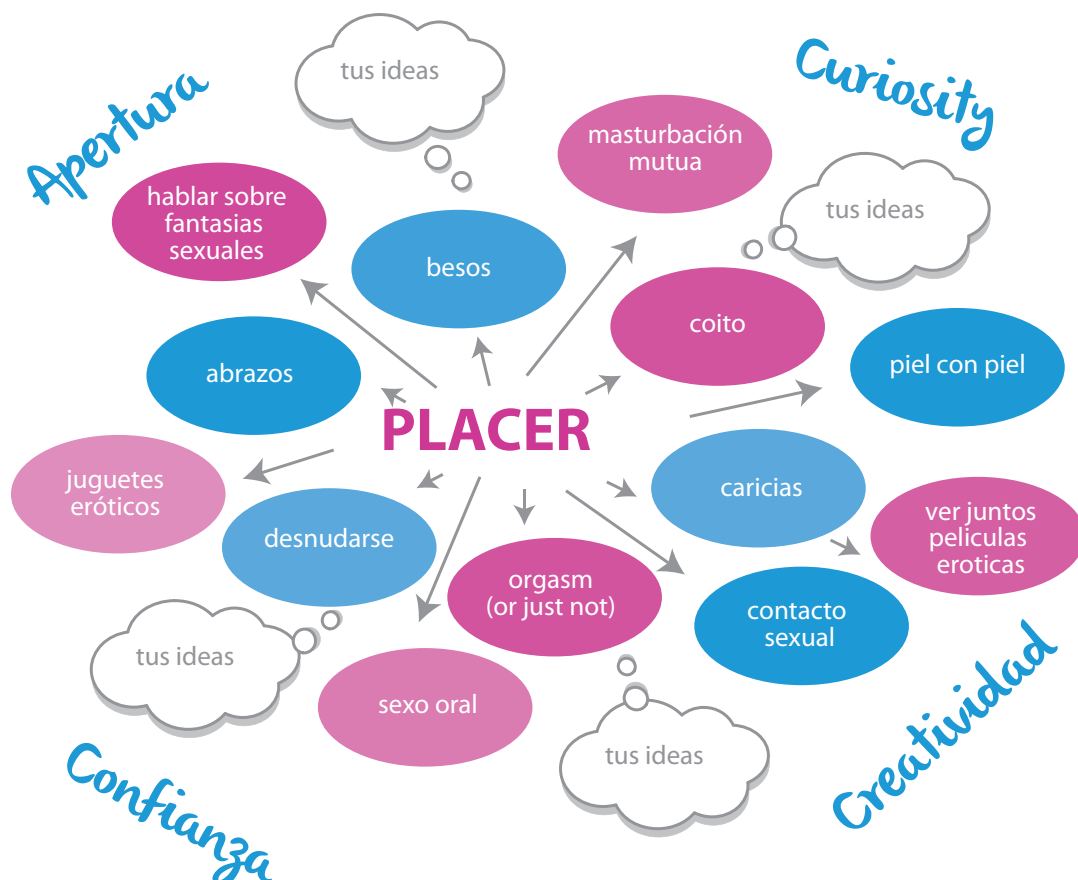
Piensa en la sexualidad como un menú del que tú puedes elegir, libremente, aquello que te guste. Olvida la rutina y los viejos guiones. Dedícate a tu pareja sin expectativas, sin presión y sin objetivo.

Antes de nada, elige con tu pareja actividades sexuales. Cada actividad sexual tiene sentido por sí misma y su finalidad es el máximo placer. Déjate llevar sin la presión de moverte hacia el guión.

Por ejemplo: las caricias íntimas pueden sostenerse fácilmente por sí mismas, sin tener en mente el acto mismo del coito como siguiente paso. Por el contrario, pon tu atención en el placer y la excitación. Ningún acto íntimo tiene otro que le siga automáticamente.

Permítete pensar en el sexo como un menú donde tú puedes elegir el plato que prefieras: ¿Quizás un combinado de aperitivos en vez de un plato principal?

Aquí tienes algunas sugerencias. ¿Qué otras ideas tenéis, tú y tu pareja?



Podéis explorar y disfrutar del camino juntos. La confianza y apertura hacia tu pareja son primordiales. Cuando la sexualidad no sigue un patrón conocido, se abre un gran espacio para la curiosidad y la creatividad, para intentar nuevas cosas y experimentar.

5. Apetito: a veces todo es cuestión de empezar

De jóvenes, las personas sanas sienten, espontáneamente, un deseo sexual respondiendo con una actividad sexual impulsiva.

“One glance is all I need. We can’t get our hands off each other.”

Sin embargo, esto puede cambiar a lo largo de una relación y, con el tiempo, ser menos frecuente. Esto es normal, y el deseo sexual puede, también, disminuir con la edad, los desequilibrios hormonales y el estrés diario.

Las mujeres tienen diferentes razones y motivaciones para querer sexo: el deseo de un acercamiento afectivo, intimidad, reconocimiento, autoestima, y valoración. También hay otras simples razones más materiales que son igualmente válidas: Aliviar el estrés, relajarse, experimentar algo excitante, hacer sexo después de una pelea, o simplemente el deseo de hacer a tu pareja más feliz.

Así que, aunque no estés con ganas de hacerlo hay incontables razones para estar receptiva cuando tu pareja te hace insinuaciones sexuales.

La excitación sexual también puede desarrollarse lentamente durante la actividad íntima, si te tomas el tiempo para relajarte y abordar el asunto sin expectativas ni presión. Asegúrate de sentirte suficientemente cómoda como para dejarte fluir.

Simplemente participa en las actividades sexuales con una actitud positiva y observa si tu cuerpo reacciona naturalmente excitándose.

A esto se le llama deseo receptivo.

Se desarrolla lentamente y no de una manera espectacular, pero puede llevar de una forma segura a una vida sexual plena.

Por ejemplo:

“Todavía no he llegado pero me siento bien. Sigue. Poco a poco me estoy animando.”

Imagina el deseo receptivo como brasas encendidas en una fogata. Cuando soplas las brasas, suave y cuidadosamente, aparece una pequeña llama. Y con del tiempo, aptitud y paciencia las brasas se convertirán, poco a poco, nuevamente en fuego.



La clave: No es necesario que estés excitada para participar en una actividad sexual si tienes una mentalidad abierta y neutral. Esto, posiblemente, requiera salir de tu zona de confort proactivamente para fomentar las ganas, en vez de esperar a que aparezca un deseo espontáneo. Sin embargo, reconoce tus límites y no te fuerces a una actividad sexual en la que no quieras participar. ¡El sexo nunca debería convertirse en una tarea o causar estrés!

¡Simplemente cuestiona tus creencias! Porque no te vas a animar si tu no quieres animarte.

6. Puesta en práctica: El buen sexo se puede planificar

Piensa sobre cómo te sientes cuando planificas tus vacaciones con tu pareja: reservas el viaje, imagináis planes excitantes, hacéis la maleta y, finalmente, os subís al avión. Imaginarlo anticipadamente es parte de la experiencia y aumenta el placer.

Imaginar anticipadamente nuestros momentos para la actividad sexual nos trae una excitación similar.

Algunos consejos para la planificación:

- Organiza regularmente “noches de cita” o viajes cortos con tu pareja que te permiten salir de tu cotidianidad y rutina común por unas horas.
- Reserva estas citas, por ejemplo, anotándolo como entrada en tu agenda y dales la prioridad máxima. Cancellalo sólo en caso de extrema emergencia, no por obstáculos ordinarios del día a día. Igual que unas vacaciones.
- En una “noche de cita”, el objetivo principal es sentirse física y emocionalmente cercana a tu pareja y elegir actividades enfocadas al placer mutuo. Esto no tiene por qué terminar en el coito. No pongas demasiada presión en tu papel y no persigas el sueño de una noche de cita perfecto.
- Crea unas condiciones de entorno óptimo para tus citas. Por ejemplo, busca una zona privada con agradable temperatura y una atmósfera acogedora (música, velas, y cualquier cosa sensual).
- No esperes el deseo espontáneo, especialmente si has pasado por un nivel bajo de libido durante un largo periodo de tiempo. Enfócate en el placer compartido.
- Planificar esa noche de cita imaginándolo, anticipándolo mentalmente con tu pareja te ayudará a animarte y desearlo.

7. Intercambio de papeles de vez en cuando

En una relación, uno de los dos suele tomar más la iniciativa que el otro en las actividades sexuales. ¡Cambiad los roles! Sentiréis algo distinto al invitar o ser invitados a esa intimidad ya sea con palabras o lenguaje corporal. Esta nueva experiencia ayuda a quitaros presión, tanto tú como tu pareja. Al hacer esta inversión de roles, sed claros sobre vuestras expectativas. Las actividades íntimas, como hemos mencionado, no tienen que seguir un guión. Si hablamos con claridad desde el principio y establecemos límites podemos quitar presión.

Pregúntale a tu pareja cómo se siente con este intercambio de rol.

8. Stay flexible

Los hombres con disfunción eréctil o las mujeres con dolor vaginal crónico pueden disfrutar de algunos aspectos de la sexualidad, pero sentirse superados por otros. Muchas personas también pueden sentirse realizadas sexualmente y experimentar placer sin llegar al clímax.

CONSEJO:

La masturbación es un acto muy íntimo que puede crear una gran cercanía.

Si sólo uno de los dos en la pareja tiene ganas, el otro puede intentar jugar un rol de apoyo durante la masturbación.

Puedes abrazar a tu pareja, mirarla a los ojos, apoyarla, admirarla, animarla e inspirarla sin involucrar tu propio cuerpo. Sólo permitís estar cerca el uno del otro, física y emocionalmente.

9. Experimentar

La sexualidad es un proceso de desarrollo y aprendizaje que dura toda la vida. Esto significa que las preferencias, necesidades o aversiones sexuales pueden cambiar a lo largo de tu vida. Salid como pareja de vuestra zona de confort de vez en cuando y ampliad vuestro espacio alejando fronteras. Podéis verlo como un juego sexual donde os permitís intentar cosas en broma, asumís riesgos y exploráis nuevos territorios juntos, sin tener que comprometeros a una nueva práctica sexual. Para hacer esto es importante tener una buena comunicación (sexual) como pareja para acordar esos desplazamientos de límites. Salir de la rutina conocida intentando algo completamente diferente puede ser excitante y aumentar la libido. Especialmente en relaciones sólidas de larga duración es estimulante cuando tu pareja encarna un rol diferente y aparece de repente como un extraño.

Ideas y sugerencias:

- Independientemente de la forma en la que habitualmente practiquéis sexo intentad extender la duración. Eso que más os gusta hacer ralentizadlo y prolongadlo como mínimo tres veces de lo habitual.
- Juega con la excitación de tu pareja aumentándola sin buscar el orgasmo, y después deja que la excitación disminuya lentamente. A esto se le llama juego límite.
- Incluye juguetes sexuales de forma divertida. Las distintas estimulaciones e intensidades pueden llevar a vivir excitantes experiencias completamente diferentes. Por ejemplo, las mujeres en relaciones heterosexuales pueden beneficiarse de estimulación adicional de las partes externas del clítoris durante el coito.

ENGAGe agradece a los autores, colaboradores y a los miembros de su grupo ejecutivo el trabajo y capacidad constante en la actualización de este folleto.

ENGAGe desea expresar su sincera gratitude a la autora:

Dr. Kathrin Kirchheiner (Austria). ENGAGe también desea agradecer a Dr. Zoia Razumova (Suecia), Dr. Stéphanie Smet (Belgica), Dr. Remi A. Nout (Países Bajos)

Y Dr. Murat Gultekin (Turquía) por la revisión médica de esta guía.

Agradecimientos especiales a los pacientes Icó Tóth (Hungría), Kim Hulscher (Países Bajos),

Eva-Maria Strömsholm (Finlandia), Maria Papageorgiou (Grecia), Linda Snoep

(Países Bajos), y Anne De Middelaer (Belgica) por sus valiosos comentarios.

Así mismo, agradecemos a Thomas Montgomery y Veronika Feheregyhazy por su ayuda en la traducción al inglés y edición, y Agnes por las imágenes proporcionadas.

Traducción al español: ASACO, Asociación de Afectados por Cáncer de Ovario y Ginecológico

Información de contacto ENGAGe

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

Email: engage@esgo.org

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

ENGAGe recomienda contactar con la asociación de pacientes local.



