

Perte de la libido après un cancer gynécologique Surmonter un désir sexuel

(ÉDITION FÉMININE)

Trucs et astuces pour une vie sexuelle active avec vous-même et/ou votre partenaire



Dr. Kathrin Kirchheiner

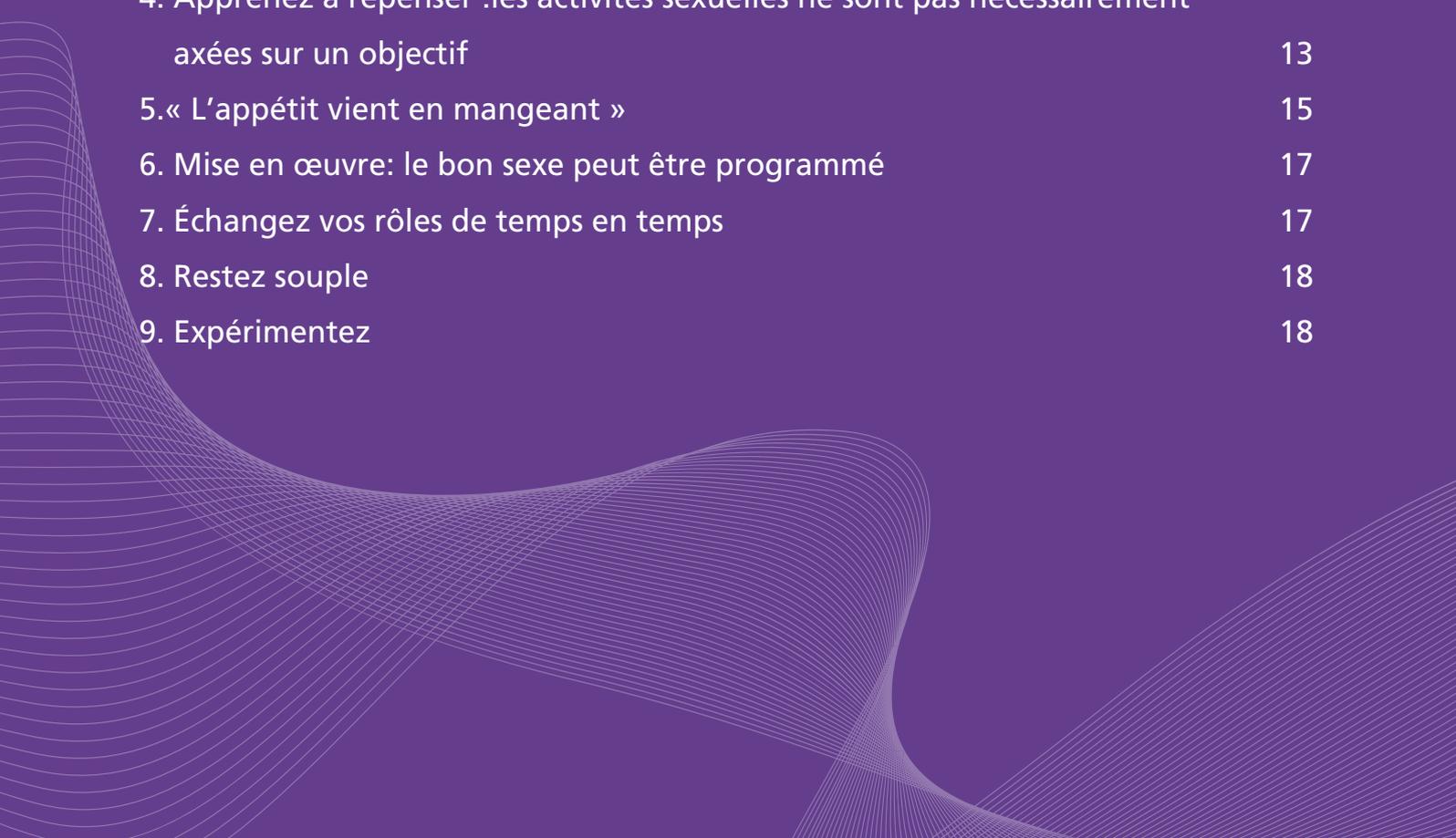


Sommaire

CONSEILS POUR LES SOINS INTIMES (sans partenaire)

1. Intégrez la sensualité dans votre vie quotidienne 4
2. Entrez en contact avec votre corps 6
3. Explorez vos fantasmes sexuels 6
4. Soyez inspirée par le matériel érotique 6
5. Entraînez votre plancher pelvien 7
6. Explorez différentes formes de stimulation 9

ASTUCES POUR L'INTIMITÉ AVEC VOTRE PARTENAIRE

1. Prenez du temps ensemble pour vous rapprocher et pour la sensualité 11
 2. Parlez de sexe 12
 3. L'influence des médicaments et des maladies sur le désir 13
 4. Apprenez à repenser : les activités sexuelles ne sont pas nécessairement axées sur un objectif 13
 5. « L'appétit vient en mangeant » 15
 6. Mise en œuvre: le bon sexe peut être programmé 17
 7. Échangez vos rôles de temps en temps 17
 8. Restez souple 18
 9. Expérimentez 18
- 



Votre libido a-t-elle diminué ou même disparu après le diagnostic de cancer ou les traitements?

Vous n'êtes certainement pas la seule! La perte de libido est un problème assez commun chez les survivants du cancer, et elle est due aux effets secondaires des traitements, aux déséquilibres hormonaux et au stress. Au moment du diagnostic et du traitement, de nombreuses femmes ont l'impression d'être en „mode survie“, ce qui signifie que les sentiments et les activités sexuelles ne sont pas une priorité.

En termes simples, le sexe peut être la dernière chose qui vient à l'esprit d'une patiente atteinte de cancer pendant cette période. Beaucoup de femmes ont besoin de se remettre non seulement physiquement, mais aussi mentalement. Et parfois, il peut être difficile de raviver le désir sexuel et de reprendre une vie sexuelle active après une si longue pause. Ce guide est là pour vous donner, à vous et à votre libido, un petit coup de pouce.

La sexualité englobe bien plus que le simple désir sexuel menant à des rapports sexuels avec votre partenaire. A grande échelle, elle s'étend également à l'intimité, la sensualité et au soin, à la fois de vous-même et de votre partenaire. De plus, cela peut être vu comme un signe de vitalité, de dynamisme et, enfin, de retour à une vie normale. Pour de nombreux survivants du cancer, la libido représente la défaite du cancer, une victoire à célébrer et c'est indéniablement une chose pour laquelle cela vaut la peine de se battre. Dans ce sens, le désir sexuel ne se limite pas à avoir un partenaire. Si vous êtes célibataire, ce livret est certainement fait aussi pour vous.

Il propose des idées et des conseils pour raviver votre désir sexuel et rendre les activités sexuelles plus agréables, même avec une faible libido - quel que soit votre âge, votre statut relationnel ou votre orientation sexuelle.

Une petite note comme avertissement déclencheur: ce livret n'est pas écrit d'un point de vue théorique ; il provient d'années de pratique clinique et comprend des conseils concrets et pragmatiques pour l'auto-assistance. Il n'est pas issu d'un milieu honteux ou tabou.

Parfois, je nomme explicitement les choses telles qu'elles sont et cela peut dépasser les limites de votre zone de confort. Je veux vous encourager à respecter ces limites, mais aussi à garder l'esprit ouvert. Laissez la curiosité vous guider pour essayer de nouvelles choses.

Certaines des idées et des conseils contenus dans ce livret conviendront à votre personnalité et à votre style de vie, d'autres non. Mais j'espère que vous pourrez retenir une ou deux suggestions qui vous aideront à amorcer un changement positif dans votre vie sexuelle.

Je vous souhaite le meilleur et un passionnant voyage pour raviver votre désir!

Kathrin

Conseils pour les soins intimes (sans partenaire)

1. Intégrez la sensualité dans votre vie quotidienne

En dehors des activités sexuelles, réfléchissez à comment stimuler tous vos sens et soyez plus consciente de votre corps. Prenez le temps de faire quelque chose de bien pour vous. Assurez-vous d'éteindre à la fois votre téléviseur et votre téléphone portable pendant un certain temps pour vous concentrer consciemment sur votre sensualité.

Quelques idées et suggestions:

- Portez des vêtements sensuels dans des matières agréables comme des pyjamas ou des chemises de nuit en soie
- Après la douche, prenez du temps pour appliquer doucement et sensuellement des crèmes sur votre corps, et focalisez-vous sur la sensation du toucher
- Utilisez des huiles parfumées ou mettez votre parfum favori
- Allumez des bougies et créez une atmosphère sensuelle
- Mettez votre musique préférée et écoutez-la attentivement sans rien faire d'autre
- Ou plongez-vous dans la contemplation d'une magnifique œuvre d'art



Quelles idées
viennent immédiatement à l'esprit
quand on pense à la sensualité ?
Qu'est-ce qui est sensuel pour
vous personnellement ?

Un petit exercice de pleine conscience:

Prenez un petit morceau de votre chocolat préféré et laissez-le fondre dans votre bouche pendant au moins trois minutes sans saliver ou mâcher. Pendant ce temps, focalisez-vous sur la texture du chocolat et sur comment elle change: le parfum, le goût, les différents arômes, et la façon dont votre corps réagit à l'expérience de l'indulgence différée. Savourez tout le plaisir du chocolat fondant avec tous vos sens.



2. Entrez en contact avec votre corps

Vous n'avez peut être pas envie de vous faire plaisir en ce moment. Ce n'est pas un problème. Faites un effort conscient pour trouver du temps dans un espace privé pour entrer en contact avec votre corps - votre vulve et votre vagin, et caressez-vous intimement même si vous n'êtes pas sexuellement excitée. Vous toucher de cette manière ne doit pas nécessairement avoir un objectif précis, ni être à caractère sexuel ou conduire à la masturbation. Tout d'abord, ça devrait être affectueux et agréable. Prenez votre temps pour caresser votre corps sans intentions sexuelles. Concentrez-vous sur le fait de devenir plus consciente de la réaction de votre corps à ces contacts intimes.

Par exemple: vous pouvez froter et masser votre vulve avec une huile pour le corps, caresser vos lèvres et explorer votre vagin avec vos doigts.

3. Explorez vos fantasmes sexuels

Parfois, vous êtes tellement occupée dans votre vie quotidienne qu'il est difficile de laisser le désir sexuel se développer. Fantasmes et rêveries sont une étape hors de la vie quotidienne et stimulent votre sensualité, votre créativité et votre dynamisme.

Dans vos fantasmes, vous pouvez expérimenter et explorer n'importe quoi, y compris des histoires sexuellement excitantes ou de nature romantique. La façon dont vous utilisez vos fantasmes ne dépend que de vous; ils sont tout à fait normaux et naturels. Et la beauté des fantasmes, c'est qu'ils n'appartiennent qu'à vous. Vous créez et guidez vos pensées et aventures - et personne ne les juge. Il est très important de se rappeler que les fantasmes ne représentent pas les désirs sexuels; ils peuvent également représenter des actes et pratiques sexuelles que vous ne voulez pas mettre en œuvre dans la vraie vie.

Autorisez-vous à franchir cette marche hors de la vie quotidienne et vers votre monde imaginaire. Pourquoi ne pas écrire le script de votre propre fantasme?

4. Soyez inspirée par le matériel érotique

Les films et autres médias peuvent vous mettre de bonne humeur et stimuler votre désir sexuel. Il existe de nombreuses façons de stimuler votre imagination.

Quelques suggestions:

- Nouvelles et romans érotiques, si vous aimez créer vous-même un „film dans votre tête“
- Magazines érotiques, si vous préférez le matériel visuel
- Poèmes, musique et art, si vous appréciez l'érotisme subtil
- Livres audio ou podcasts érotiques, si vous êtes plutôt auditive

Le matériel érotique est bien plus que de la pure pornographie et une représentation explicite d'actes sexuels. Pourtant, la pornographie elle-même est désormais également disponible sous de nombreuses formes différentes. Il y a aussi des films érotiques produits pour les femmes par des femmes, dans lequel les besoins féminins sont soulignés (par exemple, par Erika Lust).

5. Entraînez votre plancher pelvien

Le plancher pelvien est un réseau complexe de muscles enserrant les organes pelviens (vessie, utérus et rectum) et scelle la cavité abdominale en dessous tout en enfermant l'urètre, le vagin, le rectum et l'anus.

La capacité d'alterner entre tension et relaxation des muscles de votre plancher pelvien contribue grandement à la santé sexuelle. Une certaine force musculaire du plancher pelvien est nécessaire pour l'excitation sexuelle et atteindre l'apogée. Les contractions des muscles du plancher pelvien favorisent généralement la circulation sanguine dans la zone du bassin, en particulier dans le clitoris et le vagin. Cela pousse le fluide lubrifiant à travers la paroi vaginale et la rend humide.

L'inconvénient: si les muscles du plancher pelvien ne peuvent plus être consciemment détendus et sont en permanence contractés, le flux sanguin diminue et le vagin ne sera pas lubrifié. De plus, des douleurs peuvent survenir pendant les rapports sexuels parce que le canal vaginal se resserre et devient trop étroit.

Entraîner les muscles du plancher pelvien, c'est avant tout être capable d'alterner consciemment entre contractions et détentes et essayer d'augmenter l'écart entre les deux phases.

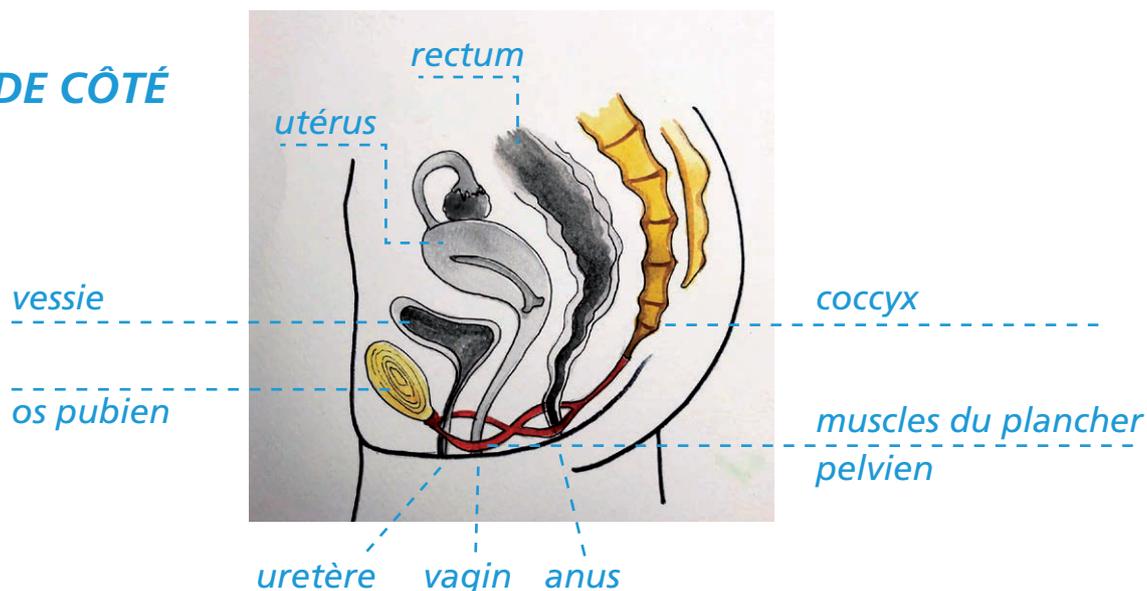
Comment trouver les muscles du plancher pelvien?

Imaginez que vous interrompiez délibérément le jet d'urine en serrant le sphincter de votre urètre. Vous sentirez le plancher pelvien se contracter.

Il est important de garder les muscles abdominaux, les fesses et les jambes relâchés et de respirer profondément avec l'abdomen.

Placez un doigt sur votre région périnéale, la région entre le vagin et l'anus. Lorsque vous tendez les muscles du plancher pelvien, vous sentirez la contraction sous votre doigt.

VUE DE CÔTÉ



Exercices pour le plancher pelvien

1. Jouez avec les muscles de votre plancher pelvien

Alternez rapidement tension et relaxation, avec des impulsions courtes. Ensuite, essayez de tenir la tension pendant plusieurs secondes, puis relâchez-la consciemment. Combien de temps arrivez-vous à tenir la tension? Combien de secondes pouvez-vous maintenir 100% de la tension musculaire et combien de secondes avec 50 %? Pouvez-vous revenir à 0 %? Trouvez-vous facile de relâcher à nouveau la tension? _____

2. Sentez les différences subtiles

Essayez d'activer les muscles de votre plancher pelvien avec votre esprit. Dans un premier temps, imaginez interrompre votre flux urinaire. Dans un second temps, imaginez que vous essayez de retenir des pets. Et dans un troisième temps, essayez de resserrer uniquement le vagin. Les muscles du plancher pelvien sont entrelacés de manière complexe, il est donc difficile de se sentir ces différences subtiles au début. Avec une pratique fréquente, vous deviendrez plus sensible à ces différences. Essayez d'écouter ce que votre corps vous dit. _____

3. L'« ascenseur du vagin »

Imaginez qu'il y ait un ascenseur dans votre vagin. Prenez cet ascenseur jusqu'au premier étage et laissez quelques personnes monter. Puis continuez jusqu'au deuxième étage, permettant à nouveau à quelques personnes de plus d'entrer. Au troisième étage, une autre personne entre, puis l'ascenseur descend au sous-sol où tout le monde sort. Répéter cet exercice plusieurs fois. _____

4. Juste l'attraper

Cet exercice est plus facile au lit. Mettez du lubrifiant sur un doigt et insérez-le dans le vagin. Faites les exercices du plancher pelvien décrits ci-dessus et concentrez-vous sur la sensation des mouvements musculaires autour de votre doigt. Essayez de saisir activement votre doigt avec votre vagin: imaginez que vous l'aspirez plus profondément dans le vagin. Ensuite, relâchez complètement la prise autour de votre doigt. Ne vous attendez pas à ce que cet exercice soit sexuellement excitant. _____

6. Explorez différentes formes de stimulation

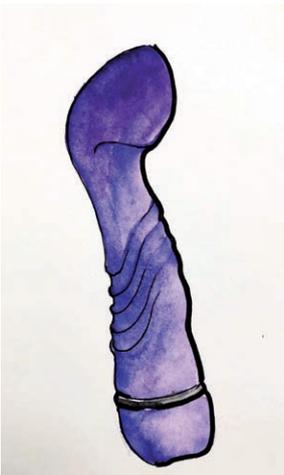
La plupart des femmes ont une façon spécifique de jouir lorsqu'elles se font plaisir, une combinaison unique de rythme, pression et stimulation. Elle a fait ses preuves et a, de manière fiable, pendant de nombreuses années, conduit à l'orgasme.

Pourquoi ne pas essayer quelque chose de nouveau, avec différents types de stimulation? L'industrie érotique a développé une grande variété d'appareils à explorer. L'accent doit être mis sur le voyage, pas sur la destination. Le but n'est pas seulement de culminer, mais de profiter de sensations nouvelles et différentes.

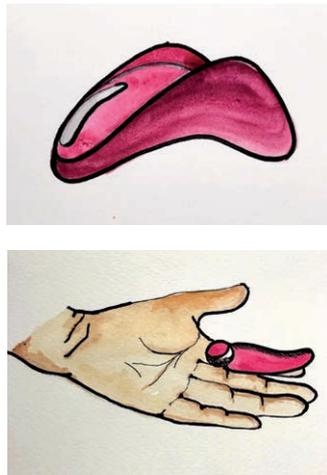
En voici quelques exemples:

1. Les vibromasseurs à pointe courbée insérés dans le vagin ciblent les zones sensibles du vagin („Vibromasseurs point G“)
2. Les vibromasseurs appliqués exclusivement sur la partie externe du clitoris et de la vulve. Les vibromasseurs à doigts appartiennent à cette catégorie et peuvent être utilisés pour une stimulation supplémentaire du clitoris lors des rapports sexuels.
3. Les vibromasseurs combinés qui sont insérés à la fois dans le vagin et stimulent le clitoris à l'extérieur („lapins vibrateurs“)
4. Les stimulateurs d'impulsions d'air, qui sont placés sur la partie externe du clitoris et appliquent de l'air pulsé par ondes de pression pour la stimulation.

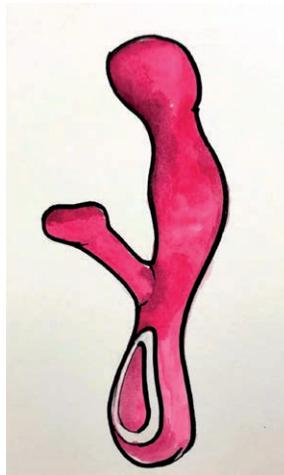
1.



2.



3.



4.

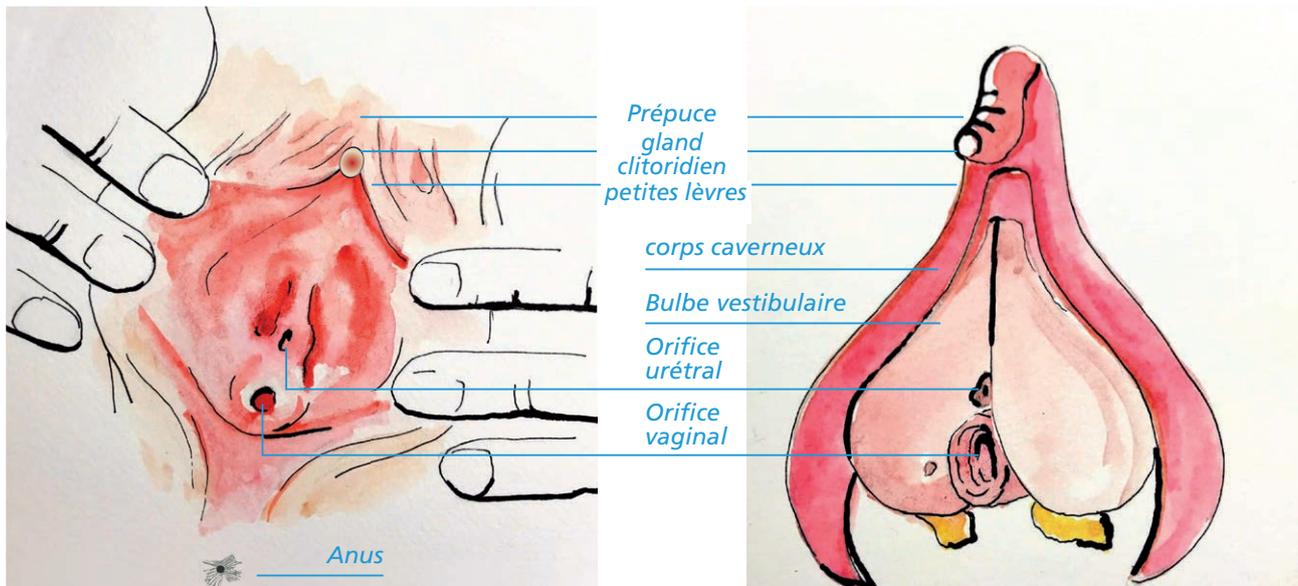


Les appareils modernes et de haute qualité ont des rythmes et des niveaux d'intensité différents, ils sont fabriqués avec du silicone médicalement testé, ils sont silencieux à utiliser, et sont souvent même étanches et rechargeables.

L'industrie érotique moderne en ligne fournit des descriptions de produits complètes (concernant le matériel, la taille, et la puissance électrique), ainsi que des explications détaillées sur l'utilisation. Les produits sont envoyés discrètement, avec un emballage extérieur qui ne révèle ni le contenu ni l'expéditeur.

Au fait, connaissez vous votre clitoris dans sa globalité?

Seule une petite partie du clitoris est visiblement située à l'extérieur du corps; cela s'appelle le „gland clitoridien“. Il est entouré d'un petit pli de peau pour le protéger. Tout le clitoris est un tissu érectile („corpus cavernosum“), mesurant jusqu'à 10 cm et situé à l'intérieur du corps. Deux pattes clitoridiennes pénètrent profondément dans le bassin et se rejoignent devant l'os pubien pour former la tige clitoridienne. De plus, deux bulbes clitoridiens/vestibulaires sont situés de part et d'autre de l'ouverture vaginale et l'enferment élastiquement. Lors de l'excitation sexuelle, le clitoris gonfle et s'érige comme un pénis. Les parties internes du clitoris peuvent également être stimulées par le pénis lors des rapports sexuels. Cependant, la plupart des femmes ont aussi besoin de stimulations du gland clitoridien pendant les rapports sexuels pour atteindre l'orgasme.



Astuces pour l'intimité avec votre partenaire

Toutes les astuces pour l'amour soi-même et l'activité sexuelle créent une base importante pour le contact sexuel avec votre partenaire.

Lorsque vous vous faites plaisir, ne pensez pas que vous entravez l'énergie sexuelle de votre partenaire ou que vous gaspillez votre libido - bien au contraire ! Plus vous vous donnez d'espace pour vous concentrer sur vos propres besoins, plus le désir d'intimité partagée peut se développer avec le temps.

1. Prenez du temps ensemble pour vous rapprocher et pour la sensualité

Même si vous avez peu ou pas d'intérêt sexuel en ce moment, essayez de ne pas exclure la proximité et les contacts physiques.

Voici quelques idées pour montrer de l'affection physique et créer de l'intimité:

- **Se prendre les mains**
- **Mettre votre bras autour de votre partenaire**
- **Se serrer dans ses bras**
- **Se blottir sur le canapé ou au lit ensemble**
- **Prendre le visage de votre partenaire dans vos mains et le caresser**
- **Embrasser**
- **Se masser mutuellement**
- **Danser ensemble**
- **Se doucher/se baigner ensemble**

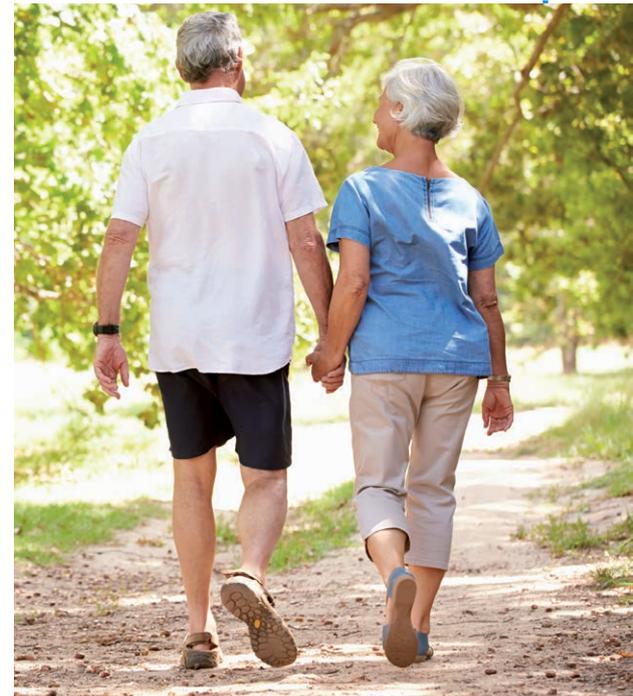
La tendresse peut libérer des hormones qui créent une proximité et un sentiment de connexion avec votre partenaire. De plus, elle a un fort effet calmant sur votre corps et rappelle à votre partenaire qu'il est aimé et apprécié.

2. Parlez de sexe

Certains couples trouvent facile de parler de sexe alors que d'autres peuvent trouver cela très difficile. Pourtant, une communication ouverte est essentielle pour initier un changement positif. N'oubliez pas que votre partenaire ne peut pas lire dans votre esprit ou ressentir vos besoins, même dans la relation la plus proche ou la plus familière qui soit.

Si vous trouvez difficile et peu familier de parler de votre vie sexuelle:

- Annoncez à votre partenaire que vous aimeriez essayer quelque chose d'audacieux et qu'il peut être surpris par le sujet de conversation.
- Commencez ces conversations en dehors de la chambre et sans contrainte de temps. Les conversations à propos de l'intimité ne devraient pas se faire sur un mode décontracté comme n'importe quel sujet, mais devraient être au centre de l'attention.
- „Marcher et parler“ - Parfois, il est plus facile de discuter des sujets difficiles lors d'une promenade agréable, de préférence dans la nature. La marche vous donne de l'espace pour vous détendre et libère votre esprit. Il y a moins de pression car il n'y a pas de contact visuel constant. Trouvez un endroit où vous êtes seuls tous les deux et pouvez exprimer vos sentiments librement.
- Vous pourriez partager ce livret avec votre partenaire et lui décrire les conseils dont vous aimeriez discuter plus en détail.
- Même si ces premières étapes semblent peu faciles, les conversations sur le sexe deviennent plus faciles avec la pratique. Avec le temps, parler librement de sexe peut même devenir érotique et faire partie des préliminaires. Le désir commence dans le cerveau et il est stimulé par l'anticipation et l'imagination.
- N'ayez pas peur de demander de l'aide. Parfois, une seule séance de conseil avec un sexologue suffit pour vous aider à avancer de façon autonome en couple. Pour les problèmes persistants ou les conflits et traumatismes profonds, une thérapie sexuelle au long cours peut aider.



Parfois, une seule séance peut aider à surmonter un blocage mental et déclencher un petit changement qui permet un développement ultérieur par vous-même. Comme un jeu de dominos qui nécessite un premier coup de pouce pour prendre de l'élan.

3. L'influence des médicaments et des maladies sur le désir

Certains médicaments peuvent inhiber la libido. Que ce soient des médicaments pour le psychisme, tels que des antidépresseurs ou des tranquillisants, mais aussi certains médicaments contre l'hypertension ou le cœur, et la pilule contraceptive. Cela dépend aussi de l'équilibre hormonal, qui est souvent affecté par les traitements contre le cancer. Parlez-en à votre médecin; il existe souvent des médicaments alternatifs avec moins d'effets secondaires affectant votre libido.

D'autres raisons courantes sont des expériences négatives ou même douloureuses pendant les rapports sexuels. Naturellement, les femmes réagissent avec sensibilité à de telles expériences désagréables et leur désir peut diminuer avec le temps.

La douleur pendant les rapports sexuels peut avoir de nombreuses causes qui doivent être clarifiées par un gynécologue: par exemple, des douleurs dues à la sécheresse vaginale, des inflammations, mycoses, une tension excessive du plancher musculaire pelvien, etc.

L'activité sexuelle ne doit jamais provoquer de douleurs!

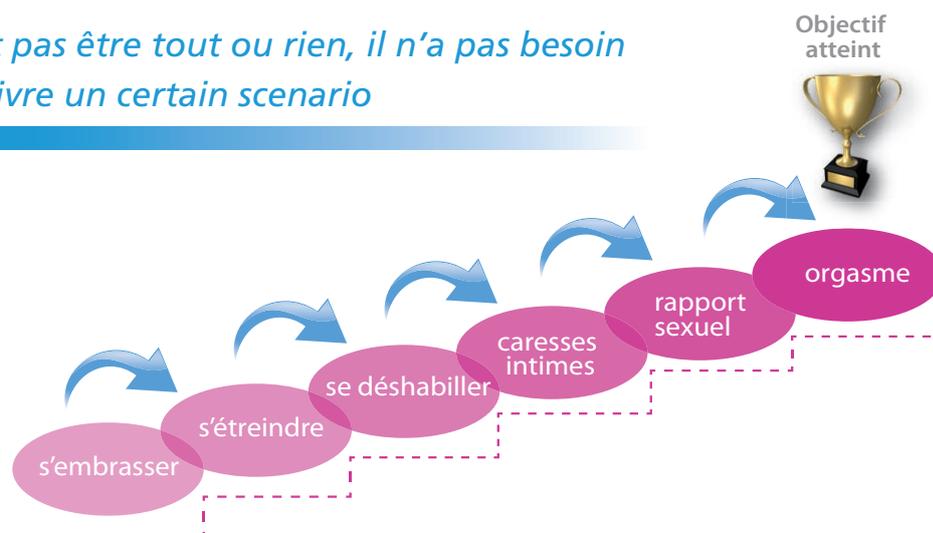
Apprenez à repenser : les activités sexuelles ne doivent pas nécessairement être axées sur un objectif

Vous et votre partenaire avez probablement développé une certaine routine dans votre vie sexuelle.

Très souvent, les activités sexuelles suivent un certain scénario et une étape déclenche la suivante.

Voici un exemple de „sexe orienté vers un but“ hétéro-sexuel: le but ici est l'orgasme pendant les rapports sexuels. Chaque activité sexuelle ouvre la voie à la suivante et ne sert qu'à se rapprocher du « but ».

Le sexe ne doit pas être tout ou rien, il n'a pas besoin non plus de suivre un certain scénario



Si vous avez peu d'intérêt sexuel en ce moment, vous „vérifierez“ probablement déjà intérieurement en vous embrassant et en vous étreignant que vous n'avez aucun désir de rapports sexuels. Vous pourriez même esquisser tout contact physique pour éviter de déclencher les attentes de votre partenaire.

Le sexe n'a pas à être orienté vers un but. Il est temps de repenser et de changer ce schéma!

Prends et choisis!

Considérez la sexualité comme un menu à partir duquel vous pouvez choisir librement ce que vous voulez. Oubliez la routine et le „bon vieux script“ ! Engagez-vous avec votre partenaire sans attentes, sans pression, et sans but.

Choisissez des activités sexuelles à l'avance avec votre partenaire. Chaque activité sexuelle est autonome et l'objectif est de prendre le maximum de plaisir. Laissez-vous tenter sans la pression d'aller plus loin dans le script.

Par exemple: les caresses intimes peuvent facilement se suffire à elles-mêmes, sans avoir à l'esprit un rapport sexuel comme étant la „prochaine étape“. Concentrez-vous plutôt sur le plaisir et l'excitation. Aucun acte intime n'en a un autre qui le suit automatiquement.

Pensez-y comme un menu sexuel ou vous pouvez prendre et choisir tout ce que vous voulez : peut-être un mélange d'entrées plutôt que le plat principal?

Voici quelques suggestions. Quelles autres idées avez-vous, vous ou votre partenaire?



Vous pouvez explorer et profiter du voyage ensemble. La confiance et l'ouverture d'esprit à l'égard de votre partenaire sont primordiales. Lorsque la sexualité ne suit pas un schéma familier il y a de la place pour la curiosité et la créativité, pour essayer de nouvelles choses et faire des expériences.

5. « L'appétit vient en mangeant »

Lorsque nous étions jeunes et en bonne santé, nous avons souvent ressenti un désir et un appétit sexuel spontanés et répondu par une activité sexuelle impulsive.

„Un seul regard, c'est tout ce dont j'ai besoin. Nous ne pouvons plus nous lâcher l'un l'autre“.

Cependant, cela peut changer au cours d'une relation à long terme et devenir moins fréquent. Le désir sexuel normal et spontané peut aussi décliner naturellement avec l'âge, les carences hormonales et le stress de la vie quotidienne.

Les femmes ont de nombreuses raisons et motivations différentes pour vouloir des relations sexuelles: le désir de proximité, d'intimité, de reconnaissance, d'affirmation de soi et d'appréciation. Il y a aussi des raisons plus simples et terre-à-terre tout aussi valables: soulager le stress, se détendre, vivre quelque chose d'excitant, se réconcilier après une dispute ou tout simplement le désir de faire plaisir à son partenaire.

Alors même si vous n'êtes pas d'humeur, il existe d'innombrables bonnes raisons d'être réceptive lorsque votre partenaire vous fait des avances sexuelles.

L'excitation sexuelle peut aussi croître lentement lors d'activités intimes, si vous prenez le temps de vous détendre et d'aborder le sujet sans attentes ni pressions. Assurez-vous que vous vous sentez suffisamment à l'aise pour vous laisser aller.

Engagez-vous simplement dans des activités sexuelles avec une attitude positive et notez si votre corps réagit naturellement en à l'excitation.

C'est ce qu'on appelle le „désir réactif“.

Il se développe lentement et de manière peu spectaculaire, mais peut mener de manière sûre à une vie sexuelle épanouie.

Par exemple:

„Je n'en suis pas encore là, mais ça fait du bien. Continue. Je me mets lentement dans l'ambiance.“

Imaginez le désir réactif comme des braises incandescentes devant un feu de camp. Quand on souffle doucement sur les braises et précautionneusement, une petite flamme apparaît. Et avec le temps, l'aptitude et la patience, les braises vont lentement mais sûrement se transformer à nouveau en feu.



Le point clé est: vous n'avez pas besoin d'être sexuellement excitée pour vous engager dans une activité sexuelle si vous êtes dans un état d'esprit ouvert et neutre. Cela peut signifier que vous allez vous pousser hors de votre zone de confort en essayant de vous mettre dans l'ambiance, au lieu d'attendre que le désir spontané ne se produise. Cependant, sachez reconnaître vos limites et ne vous forcez pas à des activités sexuelles dans lesquelles vous ne voulez pas vous engager. Le sexe ne devrait jamais devenir une corvée ou provoquer du stress !

Remettez simplement en question votre état d'esprit ! Parce que vous ne pouvez pas vous mettre dans l'ambiance si vous ne le voulez pas.

6. Mise en œuvre : le bon sexe peut être programmé

Pensez à ce que vous ressentez lorsque vous planifiez vos vacances avec votre partenaire: vous réservez le voyage, faites des plans, faites votre valise et montez enfin dans l'avion. L'anticipation fait partie de l'expérience et augmente le plaisir.

Planifier du temps pour une activité sexuelle peut procurer une anticipation et une excitation similaires.

Quelques conseils pour planifier:

- Organisez régulièrement des « soirées rendez-vous » (ou de courts voyages) avec votre partenaire, qui vous permettent de sortir de votre vie quotidienne et de votre routine pendant quelques heures.
- Rendez ces rendez-vous contraignants, par exemple en les inscrivant dans votre agenda, et en leur donnant la priorité absolue. N'annulez qu'en cas d'extrême urgence, mais pas pour des raisons ordinaires et quotidiennes. Comme vous le feriez pour des vacances normales.
- Lors d'un rendez-vous amoureux, l'objectif principal est de se sentir physiquement et émotionnellement proche de votre partenaire et de choisir des activités sexuelles axées sur un plaisir mutuel. Cela peut mais ne doit pas nécessairement conduire à des rapports sexuels. Ne vous mettez pas trop de pression pour être performant et ne poursuivez pas le rêve de la „nuit de rendez-vous parfaite“.
- Créez des conditions environnementales optimales pour vos soirées rendez-vous. Par exemple, prévoyez un endroit calme, un espace privé avec une température agréable et une ambiance plaisante (musique, bougies, etc. ou toutes autres idées).
- Ne vous attendez pas au désir sexuel spontané, surtout si vous souffrez d'une baisse de libido depuis un long moment. Concentrez-vous sur le partage du plaisir.
- Un horaire de nuit à date fixe et une planification conjointe avec votre partenaire créeront de l'anticipation, ce qui peut vous aider à vous mettre dans l'ambiance.

7. Changez de rôle de temps en temps

Dans une relation, un partenaire a tendance à prendre plus d'initiative pour les activités sexuelles. Échangez les rôles! Ce sera très différent pour vous deux d'inviter votre partenaire ou d'être invité par votre partenaire à des activités intimes (avec des mots ou un langage corporel). Cette nouvelle expérience peut vous aider, vous et votre partenaire, à soulager la pression. Pour que cette inversion des rôles fonctionne, soyez claire sur vos attentes. Les activités intimes, comme dit plus haut, ne doivent pas suivre un script défini. Parfois, cela soulage la pression d'être clair dès le départ et de fixer des limites.

Demandez-vous l'un et l'autre, ce que cela fait d'être dans le rôle opposé.

8. Restez souple

Les hommes souffrant de dysfonction érectile ou les femmes souffrant de douleurs vaginales chroniques peuvent jouir de certains aspects de l'intimité sexuelle mais sont submergés par les autres. De nombreuses personnes se sentent également épanouies sexuellement et éprouvent du plaisir sans avoir besoin de parvenir à l'orgasme.

ASTUCE:

La masturbation est un acte très intime qui peut vous rapprocher

Si seul l'un des partenaires est dans le jeu, l'autre peut essayer de l'encourager pendant qu'ils se masturbent.

Vous pouvez tenir votre partenaire, le regarder profondément dans les yeux, le soutenir et l'admirer, l'encourager et l'inspirer sans impliquer votre propre corps. Restez juste proches l'un de l'autre physiquement et émotionnellement.

9. Expérimentez

La sexualité est un processus d'apprentissage et de développement tout au long de la vie. Cela signifie que les préférences sexuelles, les besoins, les désirs et les aversions peuvent changer tout au long de votre vie. Sortez de temps en temps de votre zone de confort et repoussez vos limites en tant que couple. Vous pouvez considérer ça comme un „jeu sexuel“ où vous vous permettez d'essayer les choses de manière ludique, prendre des risques et explorer de nouveaux territoires ensemble - sans avoir à vous engager dans de nouvelles pratiques sexuelles. Ce faisant, il est important d'avoir une bonne communication (sexuelle) en tant que couple afin que vous puissiez discuter des changements de limites.

Bouleverser votre routine familière en essayant quelque chose de complètement différent peut être excitant et augmenter votre libido. Surtout dans les relations solides à long terme, c'est exaltant lorsque votre partenaire endosse un autre rôle et se sent étonnamment comme étranger.

Idées et suggestions:

- Peu importe comment vous et votre partenaire avez habituellement des relations sexuelles, essayez de les prolonger. Tout ce que vous préférez faire généralement, ralentissez-le et prolongez-le au moins trois fois plus longtemps.
- Jouez avec l'excitation de votre partenaire: augmentez-la sans viser l'orgasme, puis laissez l'excitation redescendre lentement. C'est ce qu'on appelle le „bord“ ou le „jeu de bord“.
- Incorporez des jouets sexuels de manière ludique. Différentes stimulations et intensités peuvent conduire à des expériences complètement différentes - et souvent passionnantes-. Par exemple, les femmes qui ont des relations hétérosexuelles en particulier, peuvent sentir une stimulation supplémentaire de la partie externe du clitoris lors des rapports sexuels.

ENGAGe souhaite remercier les auteurs, les contributeurs, les membres du Groupe Exécutif d'ENGAGe pour leur disponibilité constante, le travail et la mise à jour de cette brochure.

ENGAGe souhaite exprimer sa sincère gratitude à l'auteur Dr. Kathrin Kirchheiner (Autriche). ENGAGe veut aussi remercier les Dr. Zoia Razumova (Suède), Dr. Stéphanie Smet (Belgique), Dr. Remi A. Nout (Pays-Bas) et Dr. Murat Gultekin (Turquie) pour la révision médicale de cette brochure.

Des remerciements particuliers vont aux patientes Icó Tóth (Hongrie), Kim Hulscher (Pays-Bas), Eva-Maria Strömsholm (Finlande), Maria Papageorgiou (Grèce), Linda Snoep (Pays-Bas), et Anne De Middelaer (Belgique) pour leurs commentaires et remarques avisés.

Nous voulons aussi remercier Thomas Montgomery and Veronika Feheregyhazy pour leur aide pour la traduction et l'édition et Agnes Szuhai pour nous avoir fourni les illustrations de cette brochure.

La traduction de cette brochure en français a été réalisée par Pascale Jubelin de l'association IMAGYN: www.imagyn.org

Informations pour contacter ENGAGe

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

Email: engage@esgo.org

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

ENGAGe vous conseille de contacter les associations de patientes de votre pays!





ENGAGe 
ESG  | European Network of Gynaecological
Cancer Advocacy Groups

