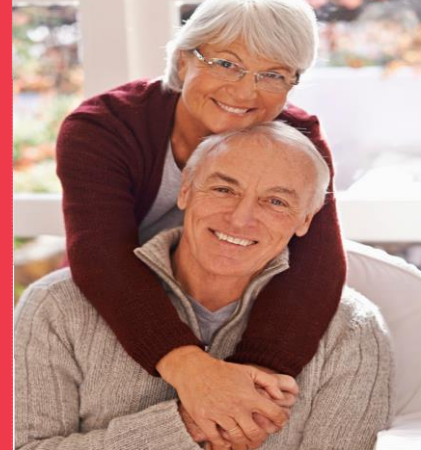


Sesso e intimità dopo un ictus

Molte persone hanno domande sulla sessualità e l'intimità dopo un ictus, ma sono troppo timide per chiedere. Ecco le risposte ad alcune domande frequenti.



È SICURO FARE SESSO CON IL MIO PARTNER DOPO UN ICTUS?

Sì. Le uniche eccezioni sono se la tua pressione sanguigna è fuori controllo, se hai avuto un infarto molto recente o se ti è stato detto specificamente dal tuo medico che non è sicuro.

LA MIA VITA SESSUALE E L'INTIMITÀ CON IL MIO PARTNER NON È PIÙ LA STESSA DOPO L'ICTUS. PERCHÉ?

La prima causa è l'ictus stesso, che può portare problemi fisici come debolezza o diminuzione della sensibilità su un lato del corpo. Questi problemi interferiscono con le attività sessuali. L'ictus può anche avere un impatto diretto sulla capacità del cervello di provare desiderio ed eccitazione sessuale.

Il nostro consiglio? Il tuo terapeuta può darti informazioni su come superare le barriere fisiche dell'attività sessuale, come diverse posizioni e supporti. Non essere timido nel chiedere - fa parte del suo lavoro.

Stanchezza - La stanchezza è un effetto collaterale comune dell'ictus. In seguito ad un ictus, condurre attività normali potrebbe richiederti più energia. Se ti stanchi nel fare la terapia o anche solo nell'andare in bagno, sicuramente non avrai molte energie per l'intimità.

Il nostro consiglio? Cerca di scegliere i momenti della giornata in cui sei più energico. Il tuo livello di energia dovrebbe migliorare man mano che ti riprendi dall'ictus. Se il tuo livello di energia non migliora, discuti con il tuo medico di famiglia sul tuo sonno, sul tuo umore e su altre possibili ragioni per il tuo continuo affaticamento.

Umore - La depressione colpisce molte persone dopo l'ictus, influenzando il tuo desiderio di intimità.

Il nostro consiglio? Sentirsi tristi o giù di corda dopo un ictus è un problema serio e può rallentare il tuo recupero. Se ti senti giù, parlane con il tuo medico di famiglia.

Farmaci - Alcuni farmaci che aiutano a prevenire un altro ictus possono influenzare le tue attività sessuali.

Il nostro consiglio? Se sei preoccupato che i tuoi farmaci stiano influenzando la tua attività sessuale, parlane col tuo medico. Non smettere mai di prendere farmaci senza prima averne discusso con il dottore.

Autostima e rapporto con il partner - A volte, dopo un ictus, le persone si sentono meno attraenti per i loro partner, o sentono che la loro relazione romantica si è trasformata in una dinamica di badante/paziente.

Il nostro consiglio? Dovresti comunicare apertamente queste preoccupazioni al tuo partner.

Comunicazione - L'ictus può influire sul nostro modo di parlare e comunicare. Avere una buona comunicazione è molto importante in una relazione.

Il nostro consiglio? Trova un momento in cui sia tu che il tuo partner vi sentite a vostro agio. Prenditi del tempo per parlare al tuo partner dei tuoi bisogni. Dagli la possibilità di rispondere e ascolta apertamente ciò che ha da dire. Il tuo logopedista può aiutarti con le difficoltà di comunicazione.

Controllo della vescica - Alcune persone devono usare un catetere per controllare la vescica. Altre hanno difficoltà con le perdite di urina.

Il nostro consiglio? Per gli uomini che usano un catetere, questo può essere coperto con un preservativo lubrificato. Per le donne, il catetere può essere legato alla gamba con del nastro adesivo per evitare che si strattoni. Se la perdita di urina è un problema, cerca di evitare posizioni che mettono pressione sulla vescica, ed evita di bere grandi quantità di acqua prima delle attività sessuali programmate.

Dolore - L'ictus può causare dolore alla spalla o dolore elettrico e formicolante su un lato del corpo. Il dolore può avere un impatto sulle tue attività sessuali.

Il nostro consiglio? Parla dei farmaci, degli esercizi e delle opzioni terapeutiche per trattare il tuo dolore con il tuo medico e con il tuo terapeuta.

COSA POSSO FARE PER MIGLIORARE L'INTIMITÀ CON IL MIO PARTNER DOPO UN ICTUS?

I nostri consigli sono:

- Inizia a reintrodurre prima altre attività intime come baci e abbracci;
- Pianifica in anticipo gli orari per le attività sessuali, quando entrambi i partner sono rilassati e ben riposati;
- Lasciati del tempo per "entrare nello spirito giusto" e creare un'atmosfera romantica;
- La comunicazione è fondamentale;
- Soprattutto, ricorda: il sesso e l'intimità non sono prestazioni. Non esistono successi e fallimenti.

DOVE POSSO TROVARE ALTRO SUPPORTO?

Alcune coppie potrebbero aver bisogno di ulteriore aiuto da parte di un terapeuta sessuale. Un terapeuta sessuale certificato vicino a te può essere trovato sul sito web del Board of Examiners in Sex Therapy and Counseling Ontario:
<http://www.bestco.info/>

Purtroppo, la terapia sessuale non è un servizio coperto dal piano di assicurazione sanitaria dell'Ontario.

