

In alternativa la donna può fissarlo a lato, l'uomo può coprirlo con un preservativo lubrificato. L'utilizzo di gel o lubrificanti può rendere l'attività sessuale più piacevole. Altri suggerimenti:

- Non assumere liquidi prima del rapporto
- Posizionare una protezione sul letto
- Preparare lenzuola pulite in caso di incidente
- Evitare posizioni che favoriscono la pressione sulla vescica

Per impotenza si intendono tutti quei problemi che possono interferire con lo svolgimento del rapporto sessuale quali: perdita di desiderio, impossibilità ad ottenere l'erezione, problemi di eiaculazione. Oggi ci sono molte opzioni per affrontare questi problemi. Per molti il trattamento iniziale è una medicina da assumere per bocca. Se questo non funziona le opzioni possibili comprendono iniezioni o impianti al pene, uso di appositi device. Ne parli con il suo medico per trovare la soluzione migliore, specie se è iperteso o ha problemi di cuore.

Consigli per rendere piacevole la vita sessuale

- Comunichi i suoi sentimenti onestamente e apertamente
- Se ha difficoltà a parlare usi il contatto fisico che è un modo dolce e intimo di esprimere i propri pensieri, sentimenti, necessità e desideri
- Si prenda il tempo necessario affinché lei o il partner si abitui ai cambiamenti del suo corpo e del suo aspetto
- Si mantenga pulito e curato per essere gradevole a sé e al partner
- Esplori il suo corpo per scoprire le aree più sensibili
- Inizi il rapporto sessuale quando si sente rilassato e riposato e quando ha abbastanza tempo per provare e dare piacere
- Cerchi di programmare in anticipo il rapporto sessuale
- Valuti quali sono le parti del suo corpo meno sensibili o che le causano dolore. Non abbia paura di un gentile massaggio in queste aree
- Usi dei cuscini per facilitare il mantenimento di una posizione adeguata
- Se il rapporto sessuale è troppo difficile si ricordi che vi sono altre forme piacevoli di fare l'amore come toccarsi, accarezzarsi, massaggiarsi, ecc.



*Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino
Dipartimento di Neurologia d'Urgenza e Pronto Soccorso*

Direttore: Dott. Giuseppe Micieli

UC Malattie Cerebrovascolari/Stroke Unit

Direttore: Dott.ssa Anna Cavallini



La sessualità

**Opuscolo informativo per
il paziente e i familiari**

Per ulteriori informazioni rivolgersi al personale medico e infermieristico della Stroke Unit

Recuperare la propria vita sessuale dopo un ictus fa parte del ritorno alla vita normale. La necessità di amare e di essere amati, e avere gli stimoli fisici e mentali che la sessualità fornisce è importante. Tuttavia riprendere la propria attività sessuale dopo un ictus può essere problematico, sia per Lei che per il suo/la sua partner. L'ictus può infatti cambiare il suo corpo e il modo in cui lei vive il suo corpo. Entrambi questi aspetti possono influenzare negativamente la sessualità.

Dopo un ictus spesso viene riferita una riduzione sia del desiderio sessuale che dei rapporti. Le donne riferiscono una forte riduzione della lubrificazione della vagina e della loro capacità di avere un orgasmo. Gli uomini hanno spesso difficoltà o impossibilità a carico sia dell'erezione e che della eiaculazione.

La comunicazione è la chiave per risolvere i problemi

Parlare di sesso è, per molte persone, difficile ancor di più se si è incapaci di comprendere o di pronunciare le parole o se si hanno episodi di riso o pianto incontrollati (problemi comuni dopo un ictus).

Ma è cruciale parlare apertamente e onestamente con il proprio partner circa le necessità e i desideri sessuali e dare al partner la possibilità di fare altrettanto.

La paura di avere un altro ictus durante un rapporto sessuale è frequente, ma è raro che questo accada. Parli di questo suo timore con il partner. Farà sentir meglio entrambi. Un supporto medico vi può aiutare.

Come iniziare?

- Inizi reintroducendo attività familiari quali il baciarsi, toccarsi, abbracciarsi
- Create un ambiente tranquillo, senza tensioni dove entrambi vi possiate sentire a vostro agio.

Depressione, farmaci, dolore

La depressione colpisce frequentemente sia i pazienti che i familiari dopo un evento ictale. Quando si è depressi si tende ad avere meno interesse per la vita sessuale. La buona notizia è che la depressione può essere trattata farmacologicamente. Le medicine possono aumentare il vostro interesse per l'attività sessuale ma possono anche avere effetti collaterali che interferiscono con la vostra capacità di trarre gioia dal sesso.

Lo stesso si può dire per l'ansia, la pressione alta, la rigidità, i problemi del sonno e le allergie. Tutti problemi che si possono trattare farmacologicamente ma anche in questi casi le medicine possono interferire negativamente con la capacità di provare piacere. Se la sua capacità di provare piacere è diminuita dopo l'ictus ne parli con il suo medico e gli chieda se i farmaci che sta prendendo possono interferire negativamente con l'attività sessuale e discuta della possibilità di variare la terapia.

Dopo l'ictus si possono avere problemi di dolore e il dolore può ridurre il desiderio sessuale, indurre impotenza o ridurre la capacità di avere un orgasmo. Parli con il suo medico su come si può controllare il suo dolore.

Incontinenza e impotenza

Se ha problemi nel controllare la sua vescica e/o lo svuotamento intestinale potrebbe avere paura di affrontare un rapporto sessuale nel timore che possa accadere un incidente spiacevole. Una soluzione può essere quella di andare in bagno appena prima dell'attività sessuale, se possibile.

Se siete portatori di un catetere vescicale potete chiedere al vostro medico il permesso di rimuoverlo prima del rapporto e poi di riposizionarlo.