

«NON HO L'ETA...per amarti!!»

Dott.ssa Chiara Nardini

Psicologa Psicoterapeuta Sessuologa clinica

Presidente Ass.ne EDUSEX

15 Giugno 2019 Silver Economy Forum Genova

Giugno 2018: gruppo di psicoterapia al femminile, 10 donne over50:
«Quali sono le parole che di getto associ alla parola *menopausa*?»

No desiderio sex

vecchiaia

invisibilità

sovrappeso

fine

discesa

depressione

inutilità

incontinenza

Con quali lenti guardiamo e giudichiamo la realtà (e noi stesse)?

- Produttività
- Performance
- Giovinezza
- Velocità
- Sensation seeking...
- Desiderabilità

E tutto il resto?!?!Noia



E che facciamo se per più di 40 anni abbiamo investito le nostre risorse per dare piacere all'altro, magari, dimenticandoci di noi?



Abbiamo bisogno di una nuova prospettiva

- **Non fingerci giovani**
- **Non fermare il tempo**
- **Non pensare a questa fase come una «seconda giovinezza»**

CAPIRE COME SI CAMBIA

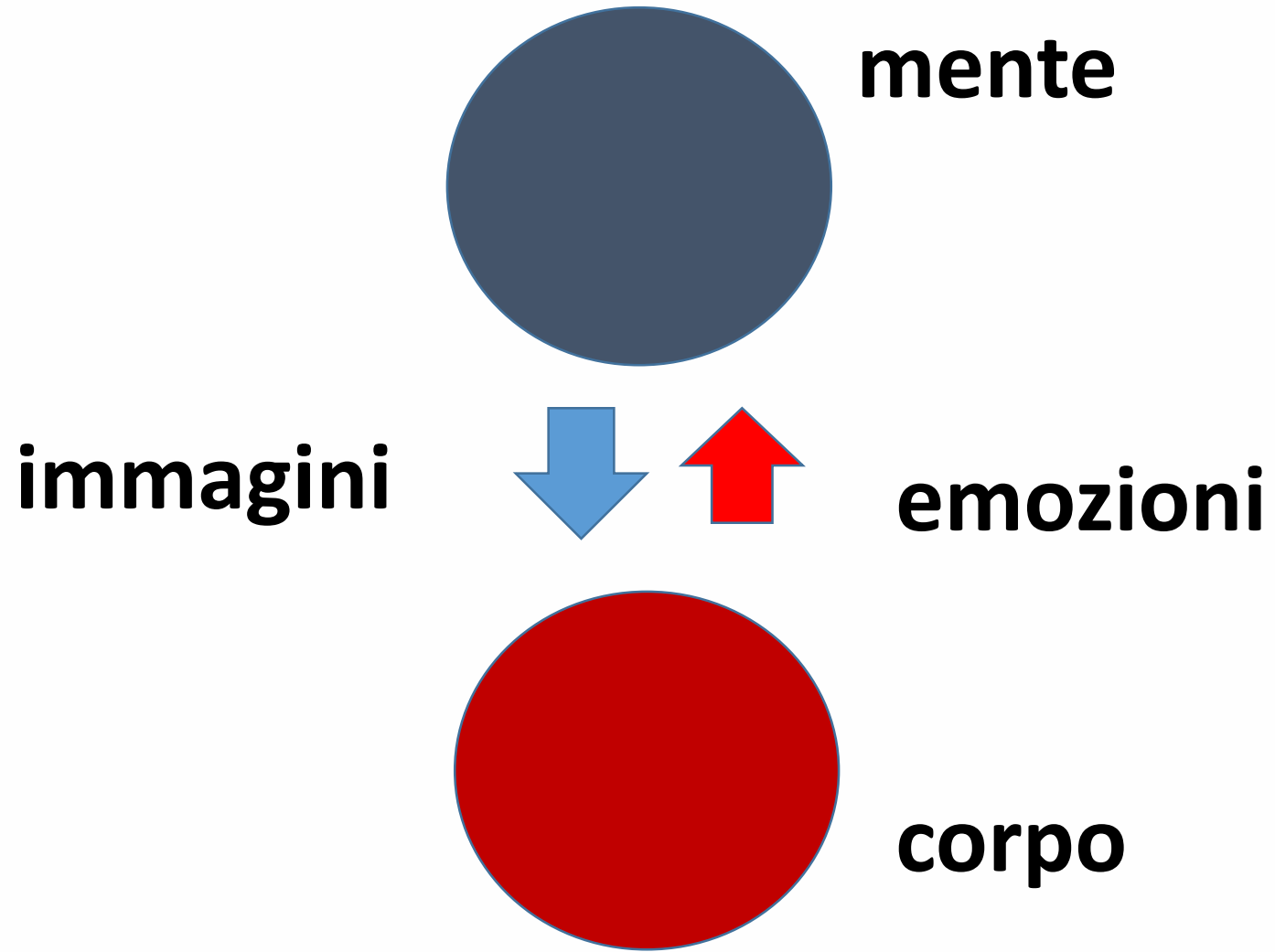
**E gestire il cambiamento
anche nella dimensione sessuale!**

Cambiamenti fisiologici fondamentali

- Calo della produzione degli estrogeni/calor desiderio istintivo
- Cambiamento nel tono dell'umore
- Secchezza vaginale/dispareunia
- Possibile presenza di dolori diffusi

Suggerimenti per una nuova sessualità over 50

- **SI PUO'**
- **Ricerca del proprio piacere**
- **Maggiore conoscenza di sè quindi maggiore possibilità di chiedere**
- **Cambiano i TEMPI (più lenti per Lei, più rapidi per lui)**
- **Desiderio responsivo (in risposta ad attivazioni non solo istintive)**
- **NO GRAVIDANZE INDESIDERATE!!!**
- **Ricerca di INTIMITA' e CONDIVISIONE**
- **Il corpo come luogo dell'eros**
- **Fantasie**





Grazie per l'attenzione

E buona esplorazione!!!

