Fibromialgia
La rivista italiana

ANNO 3 - **NUMERO 5**

GENNAIO - FEBBRAIO 2019

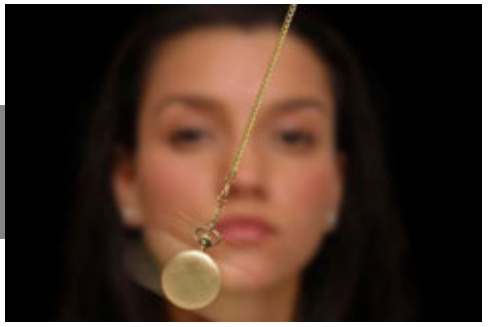
continua la **RACCOLTA FONDI 2018 FIBROMIALGIA**

ABBIAMO BISOGNO DI TUTTO IL TUO AIUTO
PER PROSEGUIRE IL NOSTRO PERCORSO.
SOSTIENI la RACCOLTA FONDI 2018
e diventa parte del primo magazine italiano
interamente dedicato alla FIBROMIALGIA

In collaborazione con
UK Fibromyalgia
www.ukfibromyalgia.com

IPNOSI E SESSUALITÀ

Dott.ssa Laura Pedrinelli Carrara, Psicologa e psicoterapeuta



Una persona che soffre di fibromialgia ha una patologia che colpisce le fasce muscolari, provocando una sensazione di dolore diffusa, oltre a gonfiore e rigidità a causa dei muscoli continuamente in tensione. La sintomatologia è talmente ampia da diventare invalidante per la persona poiché influenza in modo rilevante la sua qualità di vita e la sua operosità, oltre che riversarsi sul tono dell'umore e sul vissuto psicologico.

Fra i diversi campi di vita, anche la sessualità ne subisce una ripercussione importante, spesso devastante. Come già specificato in precedenti articoli pubblicati in questa rivista, la persona può arrivare a vivere la sessualità come un momento di dolore più che di piacere, limitando così, o interrompendo addirittura, i momenti d'intimità col partner. La sessualità, però, è estremamente importante per una persona che soffre di fibromialgia. In effetti, avere dei rapporti sessuali piacevoli e gratificanti si ripercuote sull'umore in modo positivo e comporta esperienze di piacere su tutto il corpo producendo uno stato di rilassamento che si contrappone alla continua tensione muscolare.

L'ipnosi è una metodologia che può aiutare la persona con fibromialgia a migliorare il proprio stato psicofisico e a provare una sessualità più appagante.

Che cos'è l'ipnosi

Esistono diverse metodologie riguardo all'ipnosi, nel mio caso faccio riferimento all'ipnosi ericksoniana.

L'ipnosi è una condizione psichica tramite cui la persona sperimenta un profondo rilassamento durante il quale vive uno stato modificato di coscienza (trance), rimanendo pur sempre in contatto con la realtà circostante e non perdendo la propria capacità di scelta (ciò che vuole e ciò che non vuole). Questo stato può essere indotto da un operatore esterno o dalla persona stessa (autoipnosi) e permette alla persona di poter contattare ed esprimere le proprie emozioni e ricordare i propri vissuti in modo più semplice e immediato. L'obiettivo dell'ipnosi di Milton Erickson è quello di aiutare la persona a far emergere le proprie risorse interiori per utilizzarle in modo proficuo.

Ipnosi, fibromialgia e sessualità

L'ipnosi può essere impiegata anche per curare il dolore e le disfunzioni sessuali. Nel caso di persone affette da fibromialgia, si aiuta la persone a superare eventuali traumi, aspettative di dolore o esperienze personali negative per accedere liberamente al proprio piacere sessuale e sperimentare così una sessualità il più possibile serena e appagante.

L'ipnosi consente di ampliare le sensazioni positive, di farle diventare molto più forti, accrescendo il piacere del rapporto sessuale; allo stesso tempo, il trattamento ipnotico può essere mirato anche a diminuire lo stato del dolore, sia durante il rapporto sessuale che in generale.
In uno studio del 2007 di Pukall C, Kandyba K, Amsel R, Khalifè S, Binik Y. (Effectiveness of hypnosis for the treatment of vulvar vestibulitis syndrome: a preliminary investigation. J Sex Med; 4: 417-425) si utilizzarono le tecniche ipnotiche su pazienti affette da vulvodinia. Pazienti, quindi, che soffrivano di dolore diffuso o distinto, più o meno intenso, alla pressione o al contatto nella zona vulvare. Le pazienti furono sottoposte a sei sessioni di ipnoterapia e durante le visite ginecologiche si valutarono i diversi aspetti del dolore che provavano. I risultati, al termine della terapia ipnotica, furono che il dolore durante l'attività sessuale era diminuito tanto da migliorare la loro gratificazione intima e la vita sessuale.

Questo studio mostra come un disturbo importante collegato al dolore possa essere trattato con ipnosi producendo un miglioramento dello stato psicofisico e della vita sessuale. Di fatto, l'ipnosi è una metodologia che aiuta la persona a migliorare le sue capacità e funzionalità attraverso la stimolazione delle sue risorse e di un contatto maggiormente produttivo con la parte di sé più profonda e meno razionale.

Laura Pedrinelli Carrara, Psicologa Psicoterapeuta Formatrice di Senigallia (An). Formata in Sessuologia e in Psicologia Oncologica e delle Patologie Organiche Gravi. Ha pubblicato per la casa editrice Erickson e per Streetlib libri sulla riabilitazione cognitiva dell'anziano, sul benessere psicologico e sugli aspetti emozionali del paziente, del caregiver famigliare e dell'operatore.
Il suo sito http://www.laurapedrinellicarrara.it/