

LA BIBLIOTECA DEL BENESSERE INTIMO

LIPEDEMA E SESSUALITÀ

**PER RISCOPRIRE
IL PIACERE OLTRE
LA DIAGNOSI**

UNA GUIDA PRATICA PER RITROVARE
BENESSERE, INTIMITÀ E FIDUCIA
NEL PROPRIO CORPO.

GUIDA PRATICA & WORKBOOK

*La***VR**

www.LAVR.IT

Benvenuta/o

nella Biblioteca del Benessere Intimo.

Crediamo che il benessere sessuale nasca prima di tutto dalla conoscenza. Per questo abbiamo creato **una collana di guide gratuite** pensate per offrire informazioni affidabili, spunti pratici e strumenti utili per vivere la sessualità con maggiore consapevolezza, libertà e serenità.

Ogni guida affronta un tema diverso e nasce dall'esperienza educativa de La Vita in Rosso insieme al contributo di professioniste e consulenti specializzate.

Buona lettura.

Il team de La Vita in Rosso

COSA TROVERAI IN QUESTA GUIDA

Ogni guida della Biblioteca del Benessere Intimo è pensata per accompagnarti in un percorso fatto di conoscenza, consapevolezza e strumenti pratici. Ecco cosa ti aspetta nelle prossime pagine.

Un percorso per comprendere come il lipedema possa influenzare il rapporto con il corpo, l'intimità e il piacere, con informazioni, strumenti pratici e spunti per ritrovare benessere e consapevolezza.

In questa guida troverai:

- Un nuovo modo di guardare il tuo corpo, oltre la diagnosi.
- Riflessioni su immagine corporea, femminilità e autostima.
- Spunti per vivere intimità e piacere con maggiore ascolto e gentilezza.
- Piccoli esercizi e momenti di riflessione per riconnetterti con te stessa.
- Idee, rituali e strumenti che possono accompagnarti nel tuo percorso di benessere.
- Le nostre esperienze personali e ciò che ci ha aiutato davvero.
- Risorse utili per continuare ad approfondire il tema del lipedema.

**RESPIRA.
QUESTA GUIDA
NON TI CHIEDE DI
CAMBIARE
IL TUO CORPO.**

**TI INVITA A CAMBIARE,
UN PASSO ALLA VOLTA,
LO SGUARDO CON CUI
LO GUARDI.**

A CURA DI

Erica Caneva

Consulente La Vita in Rosso®

Consulente sessuale

Federica Millesimo

Consulente La Vita in Rosso®

Esperta in educazione sessuale

Entrambe convivono con il lipedema e condividono, attraverso questa guida, riflessioni, esperienze e strumenti pratici maturati nel loro percorso personale e professionale.



PRIMA DI INIZIARE

Se stai leggendo questa guida, probabilmente il lipedema è entrato, in un modo o nell'altro, nella tua vita. Forse hai appena ricevuto una diagnosi. Forse convivi con questa condizione da tempo. O forse stai cercando di capire se alcune sensazioni che provi possano avere finalmente un nome.

Qualunque sia il motivo che ti ha portata qui, vorremmo dirti una cosa fin dall'inizio. **Questa non è una guida che ti insegnerà come curare il lipedema.**

Per quello esistono medici, fisioterapisti/e e professionisti/e altamente specializzati/e. Questa guida nasce per parlare di tutto ciò che troppo spesso rimane fuori dalla stanza del medico. Del rapporto con il proprio corpo.

IL CORPO CHE ABITI

Per molto tempo abbiamo pensato che il problema fosse il nostro corpo. Una di noi osservava continuamente le proprie ginocchia. L'altra era convinta che cambiare il seno avrebbe fatto dimenticare le gambe. Oggi sappiamo che il punto non era quello. Il punto era lo sguardo con cui ci osservavamo. Ed è proprio da qui che vogliamo iniziare. Non dal lipedema.

Ma dalla donna che ogni mattina si guarda allo specchio. **Perché, prima ancora di prenderci cura del corpo, abbiamo bisogno di imparare ad abitarlo con maggiore gentilezza.**

Dello specchio. Della femminilità. Dell'intimità. Del piacere.

E di tutte quelle emozioni che possono cambiare profondamente il modo in cui viviamo noi stesse. Perché il lipedema può interessare il corpo. Ma non deve decidere il modo in cui scegliamo di abitarlo.

COME USARE QUESTA GUIDA

Questa non è una guida da leggere tutta d'un fiato. Puoi iniziare dal primo capitolo oppure aprirla proprio dove senti di averne più bisogno. Troverai informazioni, riflessioni, testimonianze, piccoli esercizi e suggerimenti pratici. Prenditi il tempo che ti serve. Puoi tornare su una pagina più volte, sottolineare una frase, scrivere nei box o semplicemente fermarti a riflettere.

Non c'è un modo giusto per leggere questo workbook.

C'è solo il tuo modo. Ed è quello che conta. Non è necessario leggerla in ordine. Ogni capitolo può essere un punto di partenza diverso del tuo percorso.



UN ULTIMO PENSIERO

Questa guida non ha la pretesa di darti tutte le risposte.

Speriamo però che possa lasciarti qualcosa di altrettanto importante: qualche domanda in più, uno sguardo diverso sul tuo corpo e la consapevolezza che non sei sola.

CAPITOLO 1

QUANDO ALLO SPECCHIO VEDI SOLO IL LIPEDEMA

Ci sono giorni in cui lo specchio sembra raccontare una storia diversa da quella che vorremmo vivere. Non vediamo il nostro sorriso. Non vediamo il nostro sguardo. Non vediamo tutto quello che il nostro corpo ci permette di fare ogni giorno.

Vediamo solo quella parte che ci fa soffrire.

Per Erica, per molto tempo, sono state le ginocchia.

Lo sguardo si fermava sempre lì. In spiaggia, davanti allo specchio, osservando le altre donne. Era come se tutto il resto scomparisse.

Per Federica, invece, il pensiero correva spesso al seno. Era convinta che modificarlo avrebbe spostato l'attenzione dalle gambe e l'avrebbe fatta sentire finalmente più a suo agio.

Due storie diverse.

Un meccanismo molto simile.

Quando conviviamo con il lipedema, è facile che una parte del corpo finisca per occupare tutto lo spazio, fino a diventare il filtro attraverso cui giudichiamo noi stesse.

Ma una diagnosi non può raccontare chi sei. E nemmeno una parte del tuo corpo può farlo.

ERICA RACCONTA

"Per anni mi sono accorta di guardare continuamente le ginocchia delle altre donne. Era un confronto automatico, quasi involontario. Solo quando ho iniziato a farci caso ho capito quanto spazio mentale occupasse quel pensiero."

FEDERICA RACCONTA

"Pensavo che un seno più grande avrebbe riequilibrato il mio corpo. Oggi so che il cambiamento di cui avevo davvero bisogno non riguardava una taglia in più."

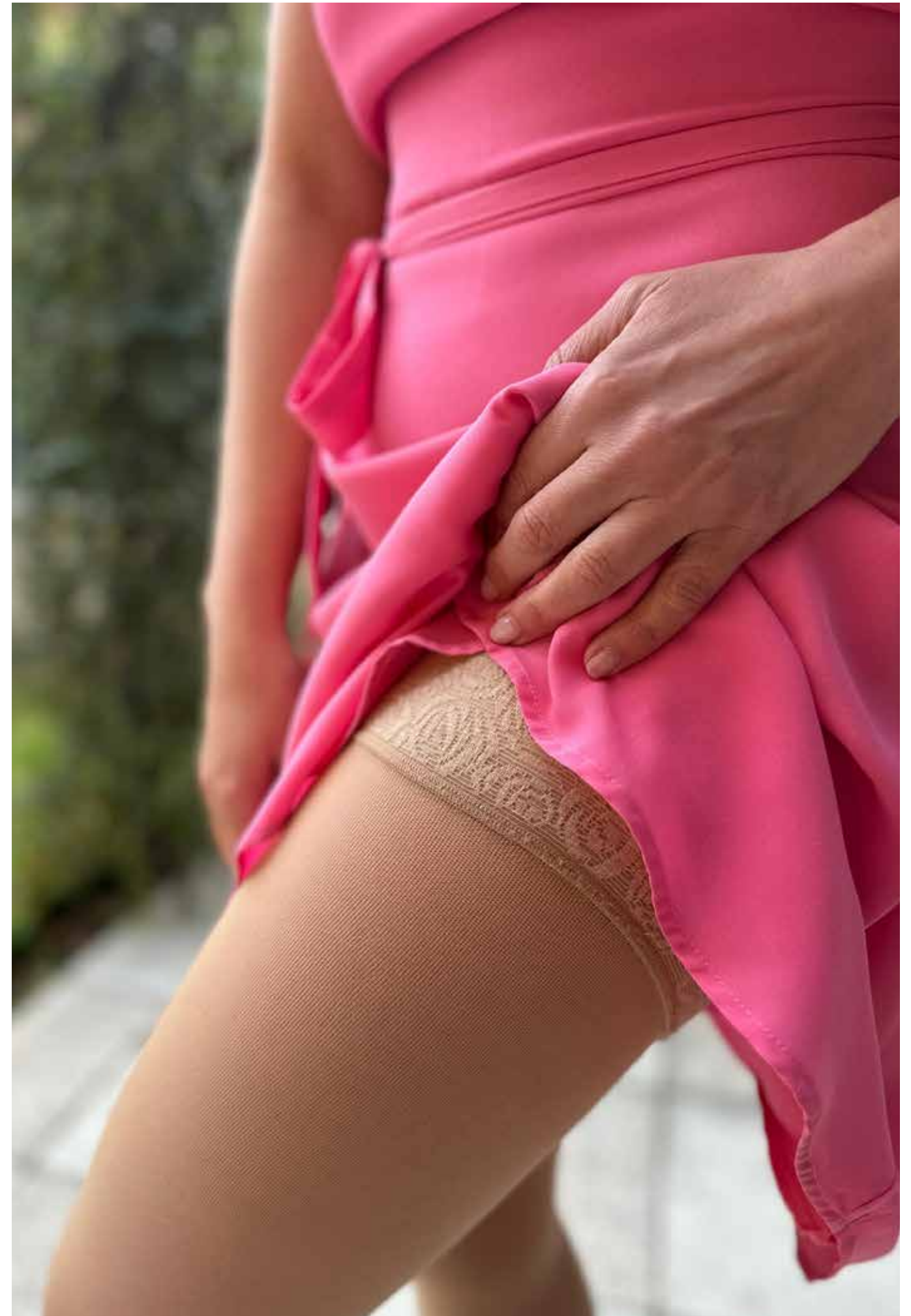
FERMATI UN MOMENTO

C'è una parte del tuo corpo che, senza accorgertene, osservi più di tutte le altre?

Scrivila qui.

Adesso chiediti:

È davvero quella parte del corpo a farti soffrire...
o è il modo in cui hai imparato a guardarla?





CAPITOLO 2

IL CORPO NON È IL TUO NEMICO

Quando ricevi una diagnosi, può succedere una cosa silenziosa. Senza accorgertene, inizi a vivere il corpo come qualcosa da combattere. Ogni dolore diventa una conferma. Ogni gonfiore un motivo di frustrazione. Ogni specchio una prova. È comprensibile.

Ma vivere in guerra con il proprio corpo è estenuante.

Prendersi cura di sé non significa fingere che il lipedema non esista. Significa scegliere di non lasciare che sia l'unica cosa che definisce il rapporto con il proprio corpo.

Questo passaggio richiede tempo. Non è un punto di arrivo. È un percorso fatto di piccoli gesti, nuove consapevolezze e tanta gentilezza verso sé stesse.

COMPLETA QUESTA FRASE.

Oggi il mio corpo mi ha permesso di...

Può essere qualcosa di molto semplice.

Camminare.

Abbracciare qualcuno.

Ballare.

Riposare.

Respirare profondamente.

Ogni risposta è importante.

CAPITOLO 3
PRENDERSI CURA DI SÉ È MOLTO PIÙ CHE CURARE UNA
PATOLOGIA

Quando si riceve una diagnosi, è normale concentrare tutte le energie sulla cura. Visite. Controlli. Trattamenti. Calze compressive. Movimento. Alimentazione.

Sono aspetti importanti e, per molte donne, rappresentano una parte fondamentale della quotidianità. Ma c'è una domanda che raramente ci viene posta.

Come stai, oltre ai sintomi?

Perché prendersi cura di sé significa anche concedersi ciò che ci fa sentire bene. Un massaggio. Un profumo che ci piace. Un momento tutto nostro. Un capo d'abbigliamento che ci fa sentire belle. Una passeggiata. Una serata con il partner. Una risata con un'amica.

Sono gesti semplici.

Eppure ci ricordano una cosa fondamentale: siamo molto più della nostra diagnosi. Il lipedema può richiedere attenzioni quotidiane. Ma non dovrebbe occupare ogni spazio della nostra vita.

CAPITOLO 4
SESSUALITÀ E LIPEDEMA: PERCHÉ SE NE PARLA COSÌ POCO?

Per molte donne il lipedema non cambia solo il rapporto con il proprio corpo. Cambia il modo di viverlo. Può succedere di sentirsi meno desiderabili. Di evitare alcune situazioni.

Di tenere sempre accesa una piccola voce interiore che dice:
"Chissà cosa penserà."

Oppure:
"Vorrei sentirmi più libera."

Questi pensieri non riguardano solo la sessualità. Riguardano l'intimità con sé stesse.
Per questo crediamo sia importante parlarne. Non perché esista un modo giusto di vivere il piacere. Ma perché ogni donna dovrebbe sentirsi libera di viverlo nel modo che la fa stare bene. Anche quando convive con una patologia. Anche quando il suo corpo è diverso da quello che immaginava. **La sessualità non richiede un corpo perfetto. Richiede un corpo ascoltato.**

FERMATI UN MOMENTO

Rispondi senza pensarci troppo.
Qual è un piccolo gesto che ti fa sentire bene e che negli ultimi mesi hai trascurato?

Prova a regalartelo
questa settimana.



ERICA RACCONTA

"Per tanto tempo pensavo che le calze compressive avrebbero raccontato qualcosa di me prima ancora che potessi raccontarmi io. Poi ho capito che potevano essere semplicemente uno strumento di cura. Il resto dipendeva dal modo in cui decidevo di viverle."

FEDERICA RACCONTA

"Il percorso che ho fatto mi ha insegnato che femminilità e sensualità non dipendono da una parte del corpo. Dipendono da come impariamo a guardarci."

CAPITOLO 5

IL PIACERE NON È PERFORMANCE. È ASCOLTO.

Quando si parla di piacere, spesso immaginiamo qualcosa di straordinario. In realtà, il piacere inizia molto prima. Inizia da una carezza che ci rilassa. Da una sensazione piacevole sulla pelle. Da un momento in cui smettiamo di giudicarci.

Ogni donna vive il piacere in modo diverso.

E ogni giorno può avere bisogni diversi. Ci saranno giornate in cui avrai voglia di sperimentare. Altre in cui sentirai il bisogno di delicatezza. Altre ancora in cui il regalo più grande sarà semplicemente concederti tempo. Ascoltare il proprio corpo significa anche rispettarne i ritmi. Il piacere non è una prestazione. Non è qualcosa da dimostrare.

È un modo per riconnettersi con sé stesse.

PROVA QUESTO

La prossima volta
che ti ritagli
un momento tutto per te,
prova a chiederti:

Di cosa ha bisogno
il mio corpo oggi?

Non cercare una
risposta "giusta".

Lascia che
sia il tuo corpo
a suggerirtela.



**DA QUI IN AVANTI
NON TROVERAI
SOLUZIONI MIRACOLOSE.**

**TROVERAI IDEE.
STRUMENTI.
POSSIBILITÀ.**

**SCEGLI CIÒ CHE
RISUONA CON TE.**

CAPITOLO 6

RITUALI E STRUMENTI CHE POSSO ACCOMPAGNARTI.

Piccoli gesti che non cambiano la diagnosi,
ma possono cambiare il modo in cui vivi il tuo corpo.

IL RITUALE DEL TOCCO

Per molte donne con lipedema il rapporto con il tocco cambia.

Ci sono giornate in cui alcune zone del corpo risultano più sensibili. Altre in cui si tende, quasi senza accorgersene, a evitare il contatto perché si teme che possa essere fastidioso o doloroso. Ma il contatto non è fatto solo di intensità. Può essere anche leggero. Curioso. Giocoso. Può diventare un modo per riavvicinarsi al proprio corpo con dolcezza, senza aspettative e senza fretta. A volte basta una carezza diversa dal solito per ricordarci che il nostro corpo è ancora capace di regalarci sensazioni piacevoli. E che il piacere può iniziare molto prima dell'intimità vera e propria.

ERICA E FEDERICA RACCONTANO

Durante la nostra diretta ci siamo soffermate su un concetto che ci sta molto a cuore: quando conviviamo con il lipedema, non dobbiamo necessariamente cercare stimoli sempre più intensi.

Spesso il punto di partenza migliore è l'esatto contrario. Riscoprire la delicatezza. Un tocco lento. Una carezza. Un momento in cui il corpo non viene giudicato o "messo alla prova", ma semplicemente ascoltato.

Per molte persone è proprio da qui che ricomincia la voglia di lasciarsi andare.



FERMATI UN MOMENTO

Se il tuo corpo potesse scegliere una carezza,
oggi quale sarebbe?

- Una mano.
- Una piuma.
- Un massaggio.
- Un abbraccio.
- Oppure semplicemente qualche minuto di ascolto.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Uno dei kit che amiamo di più è
il Kissable Massage Powder.

È un elegante cofanetto che unisce una soffice piuma sensoriale a una polvere da massaggio baciabile, disponibile in diverse profumazioni, così da poter scegliere quella che più ti incuriosisce o ti rappresenta.

Ci piace perché invita a rallentare.

La piuma permette di esplorare il corpo con estrema leggerezza, trasformando ogni carezza in un momento di ascolto.

La polvere, oltre a lasciare la pelle morbida e vellutata, aggiunge una dimensione in più all'esperienza: profumo, gusto e una piacevole sensazione asciutta sulla pelle.

È un invito a riscoprire il contatto senza fretta, lasciando spazio alla curiosità, al gioco e alla complicità.

Per noi è il simbolo perfetto di un'idea che attraversa tutta questa guida: la sensualità non nasce dall'intensità, ma dalla qualità della presenza con cui scegliamo di vivere ogni gesto.



QUANDO IL PIACERE INIZIA DALL'ASCOLTO

Non sempre il primo passo è cercare sensazioni più intense.

A volte il primo passo è riuscire semplicemente a essere presenti. Con il lipedema può capitare di vivere il corpo con una certa cautela: il dolore, il fastidio o la paura che alcune zone siano troppo sensibili possono portare a rimanere “nella testa”, invece che nelle sensazioni. In questi casi può essere utile creare un momento dedicato esclusivamente all'ascolto del corpo, senza obiettivi e senza aspettative.

Tra i prodotti che troviamo particolarmente interessanti c'è l'**Arousal Sex Oil con CBD**.

COS'È IL CBD?

Il CBD (cannabidiolo) è un composto naturale estratto dalla pianta di canapa. A differenza del THC, non ha effetti psicotropi, quindi non altera la percezione né provoca uno stato di “sballo”.

In cosmetica e nei prodotti per il benessere viene apprezzato soprattutto per la piacevole sensazione di comfort che può contribuire a creare durante il massaggio e il contatto con il corpo.

Ci piace perché invita a rallentare e a prestare attenzione alle sensazioni piacevoli che possono emergere dal contatto.

Può essere utilizzato durante l'autoerotismo oppure condiviso con il partner come parte di un massaggio intimo o di un momento di esplorazione reciproca.

Non è pensato per “risolvere” il dolore legato al lipedema, né sostituisce alcun trattamento medico. Il suo valore sta nel favorire una maggiore connessione con il proprio corpo e nel rendere più semplice concentrarsi sulle sensazioni piacevoli, anziché lasciare che il disagio occupi tutto lo spazi.

Perché il piacere, a volte, nasce proprio da questo: **concedersi il tempo di ascoltare il proprio corpo con curiosità e gentilezza.**



IL RITUALE DELL'ESPLORAZIONE

Ogni corpo ha una sensibilità diversa.

E la sensibilità può cambiare anche da un giorno all'altro. Ci sono momenti in cui desideriamo un tocco leggero. Altri in cui abbiamo voglia di sensazioni più intense ma sempre rispettose del nostro corpo. Per questo **non esiste uno strumento “giusto” per tutte**. Esiste quello che, in quel momento, ti fa stare bene.

Le vibrazioni possono essere un modo delicato per riscoprire il piacere, senza fretta e senza aspettative. Possono aiutare a riportare l'attenzione sulle sensazioni piacevoli, lasciando da parte, anche solo per qualche minuto, il giudizio verso il proprio corpo. Non devono fare qualcosa “al posto tuo”. Possono semplicemente accompagnarti nell'ascolto di ciò che ti piace.

Per questo motivo abbiamo scelto **Echo 2**.



La sua forma ergonomica e le diverse modalità di vibrazione permettono di sperimentare con gradualità, trovando l'intensità più adatta al momento. Che tu sia da sola o in coppia, ricorda che non esiste un modo corretto di utilizzarlo. **Esiste il tuo modo.**

FERMATI UN MOMENTO

Chiediti:

Quando è stata l'ultima volta che hai dedicato tempo al tuo piacere senza sentirti in dovere di ottenere un risultato?

QUANDO VUOI PORTARE CON TE UN PROMEMORIA DI PIACERE

La sensualità non inizia quando si spengono le luci. Spesso nasce molto prima. Nasce da come ci vestiamo. Da un profumo. Da un dettaglio che scegliamo di indossare. Da qualcosa che ci fa sorridere anche se nessun altro ne conosce il significato. Sentirsi sensuali non significa apparire in un certo modo. Significa **sentirsi in connessione con quella parte di sé che ha voglia di giocare, immaginare e lasciarsi sorprendere**. Anche questo può essere un modo per prendersi cura di sé.

Un'idea da provare:

Il **Vesper** è un esempio perfetto di questa filosofia..

È un elegante collana da indossare che, quando lo desideri, si trasforma in un gioiello vibrante dedicato al piacere. Per molte donne rappresenta un modo discreto e raffinato per ricordarsi che la sensualità può accompagnarle durante tutta la giornata.

Accanto al Vesper puoi valutare anche il **Tease Ring**, un anello pensato per il piacere condiviso, che unisce praticità e gioco vibrante in un unico accessorio.



FEDERICA RACCONTA

"Indossare qualcosa che mi ricorda che la mia sensualità esiste anche nelle giornate più difficili è un piccolo gesto che mi fa stare bene. Non lo faccio per gli altri. Lo faccio per me."

IL RITUALE DEL SOLLIEVO

Chi indossa **calze compressive** sa bene che, soprattutto nei mesi più caldi, il comfort può diventare una vera sfida. Calore. Sudore. Pelle che si irrita. Sfregamenti tra le cosce.

Sono piccoli disagi che, sommati tra loro, possono rendere più pesante anche una semplice giornata estiva. Per questo crediamo molto nell'importanza di trovare piccoli accorgimenti che migliorino la qualità della vita. A volte basta davvero poco per stare meglio.

Un prodotto che ci regala una piacevole sensazione di freschezza. Un rituale di benessere a fine giornata. Oppure una soluzione pratica che ci accompagni quando siamo fuori casa. Anche questi sono gesti di cura. E anche questi fanno parte del volersi bene.



ERICA RACCONTA

"In estate utilizzo spesso le auto-reggenti compressive. La fascia in silicone, con il caldo e il sudore, a volte tende a irritare la pelle. Ho scoperto che applicare una piccola quantità di Good To Go crea un piacevole effetto seta che riduce lo sfregamento e rende la calza molto più confortevole da indossare."

FEDERICA RACCONTA

"Per me è diventato un alleato contro lo sfregamento interno delle cosce, un fastidio che molte donne con lipedema conoscono bene. Lo tengo sempre in borsa perché il formato è praticissimo e, quando serve, mi aiuta a vivere con più serenità anche le giornate più calde."



DALLA NOSTRA ESPERIENZA

Tra i **lubrificanti**, **Good To Go** è quello che utilizziamo più spesso anche fuori dalla sfera dell'intimità. La sua formula a base siliconica lascia la pelle morbida e setosa, creando una barriera che può aiutare a ridurre gli sfregamenti. È uno di quei prodotti che sorprende proprio per la sua versatilità. Nasce come lubrificante, ma può diventare un prezioso alleato anche nella vita di tutti i giorni.

Noi, ad esempio, lo utilizziamo:

- per ridurre lo sfregamento tra le cosce;
- sotto le fasce in silicone delle calze compressive quando la pelle tende a irritarsi;
- al mare, per proteggere la pelle dall'attrito causato da sabbia e salsedine durante lunghe camminate.

FERMATI UN MOMENTO

Qual è quel piccolo accorgimento che ti semplifica davvero la quotidianità e che consiglieresti a un'altra donna con lipedema?

**QUANDO VUOI TRASFORMARE IL CALDO
IN UN MOMENTO DI BENESSERE**

Ci sono giornate in cui il caldo sembra togliere energia. Le gambe sono più pesanti. Le calze compressive sembrano ancora più calde. Hai solo voglia di qualcosa che ti regali una sensazione piacevole. Anche questo è prendersi cura di sé. A volte basta rallentare qualche minuto, respirare e concedersi un piccolo rituale di benessere. Non serve aspettare un'occasione speciale. Può essere il modo in cui scegli di concludere una giornata impegnativa.

ERICA RACCONTA

"D'estate è uno dei prodotti che uso di più. La sensazione fresca sulla pelle mi dà immediatamente sollievo dopo una giornata con le calze compressive. E quando sono in coppia diventa anche un modo divertente per trasformare quel momento in un gioco fatto di carezze e complicità."

FERMATI UN MOMENTO

Quando è stata l'ultima volta che
hai trasformato un gesto di cura
in un momento di piacere?

La nostra proposta:

La **Mousse Crepitante** unisce due aspetti che ci piacciono molto.

Da una parte regala una piacevole sensazione di freschezza, particolarmente apprezzata nei mesi estivi. Dall'altra trasforma un gesto quotidiano in un'occasione di contatto, gioco e leggerezza.

Puoi applicarla da sola, concedendoti qualche minuto tutto per te. Oppure puoi coinvolgere il/la partner e lasciare che sia lui o lei ad applicarla con un massaggio delicato.

Prendersi cura del corpo può diventare anche un modo per nutrire la relazione.



QUANDO HAI BISOGNO DI RITROVARE LEGGEREZZA

Ci sono giornate in cui il dolore, la stanchezza o il gonfiore sembrano occupare tutti i pensieri. È normale. Ma proprio in quei momenti può essere utile ricordarsi che anche il nostro stato d'animo merita attenzione. Un piccolo rituale. Una fragranza che associamo a qualcosa di positivo. Un gesto che ci faccia sorridere. Non cambia la diagnosi. Può però cambiare il modo in cui affrontiamo quella giornata.

Pheros-pheromone cream è una crema-balsamo profumata pensata per accompagnare il benessere e la sicurezza in sé. I feromoni non sono una formula magica.

Sono un piccolo gesto che può ricordarti che meriti di sentirti bene anche nelle giornate più difficili.

FERMATI UN MOMENTO

Qual è il tuo piccolo rituale quando hai bisogno di ritrovare energia?



QUANDO IL DESIDERIO PASSA ATTRAVERSO L'IMMAGINAZIONE

Ogni coppia vive l'intimità in modo diverso. C'è chi ama la dolcezza. Chi la complicità. Chi la leggerezza. E chi, con curiosità e consenso reciproco, sceglie di esplorare anche giochi di ruolo, dinamiche di dominazione e sottomissione o elementi appartenenti al mondo BDSM.

Avere il lipedema non cambia questa possibilità. Può semplicemente invitare ad ascoltare ancora di più il proprio corpo. Ci saranno giornate in cui alcune zone saranno più sensibili. Altre in cui sarà sufficiente scegliere strumenti più delicati o adattare il gioco ai propri bisogni.

La parola chiave rimane sempre la stessa: ascolto. Non esiste un modo giusto. Esiste quello che fa sentire bene entrambi, nel rispetto reciproco e del proprio corpo.

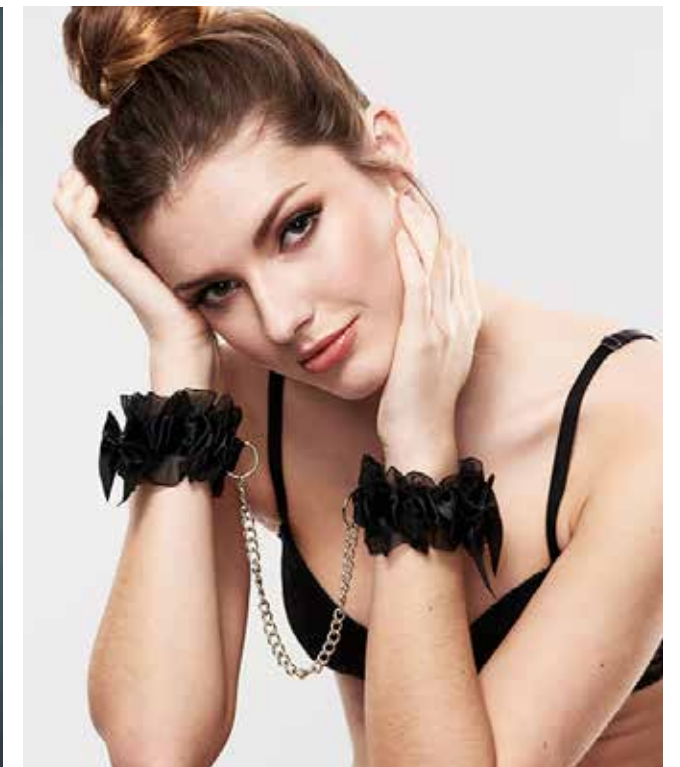
FEDERICA RACCONTA

"Una delle cose che mi piace ripetere è che il lipedema non deve decidere quali fantasie possiamo vivere. Se una pratica ci interessa, possiamo semplicemente trovare il modo di adattarla al nostro corpo e viverla in sicurezza."

Per chi desidera avvicinarsi a questo mondo o viverlo con maggiore delicatezza, può essere utile scegliere strumenti morbidi e pensati proprio per il comfort.

Ad esempio:

- **Tassel Flogger**, un flogger con frange morbide che permette di sperimentare sensazioni graduali e modulabili.
- **Black Satin Blindfold**, una fascia in raso estremamente versatile che può essere utilizzata come benda oppure, con un po' di fantasia e sempre nel rispetto del consenso, anche come morbido strumento di legatura.
- **Manette Frou Frou**, rivestite in tessuto, ideali per chi cerca un primo approccio al bondage in chiave soft, privilegiando comfort e delicatezza.



FERMATI UN MOMENTO

Le fantasie non sono un obbligo.

Sono una possibilità.

C'è qualcosa che hai sempre pensato potesse incuriosirti, ma che non hai mai approfondito?

LA CURIOSITÀ È UN OTTIMO PUNTO DI PARTENZA

Esplorare la propria sessualità non significa dover provare tutto. Significa concedersi la libertà di conoscere ciò che ci incuriosisce. Anche leggere un libro, ascoltare un podcast o parlarne con il partner può essere un primo passo. La conoscenza permette di vivere qualsiasi esperienza con maggiore serenità, consapevolezza e sicurezza.

Vale per il BDSM. Vale per qualsiasi altro aspetto della sessualità. E vale anche quando conviviamo con il lipedema. Perché il diritto al piacere, alla scoperta e al gioco appartiene a tutti i corpi.

Se questo argomento ti incuriosisce, un buon punto di partenza può essere il libro **Be Kinky**.

È una lettura pensata per accompagnare chi desidera avvicinarsi al BDSM in modo informato, rispettoso e consapevole, sfatando molti stereotipi e offrendo spunti pratici per esplorare questo mondo in sicurezza.



Qualunque pratica scegliate di sperimentare, ricordate sempre alcuni principi fondamentali:

- il consenso deve essere libero, informato e reciproco;
- la comunicazione è parte integrante del piacere;
- è importante rispettare i propri limiti e quelli del partner;
- non esistono performance da raggiungere, ma esperienze da costruire insieme.

Non esiste un prodotto per il lipedema.

Esistono strumenti che possono aiutarti a stare meglio. Se sei arrivata fin qui, avrai notato una cosa. In questa guida non troverai promesse miracolose. Non troverai il prodotto che "risolve tutto". Perché non esiste.

Quello in cui crediamo, invece, è il valore dei piccoli gesti. Un trattamento che ti fa stare meglio. Una calza compressiva che ti accompagna nelle tue giornate. Un lubrificante che riduce gli sfregamenti. Una mousse fresca dopo una giornata estiva. Uno strumento che ti aiuta a riscoprire il piacere. Un dialogo sincero con il partner. Un momento dedicato solo a te.

Presi singolarmente possono sembrare dettagli. Insieme possono fare una grande differenza. Prendersi cura del proprio corpo significa ascoltarlo, rispettarlo e trovare ciò che funziona davvero per sé. Non esiste una strada uguale per tutte. Esiste la tua. E merita di essere percorsa con gentilezza.

Oltre il lipedema non significa oltre il tuo corpo.

Significa imparare, giorno dopo giorno, ad abitarlo con più gentilezza.

Perché il benessere non nasce dalla perfezione. Nasce dall'ascolto.



CAPITOLO 7 - LE NOSTRE STORIE

Due percorsi diversi. Una stessa convinzione.

Quando abbiamo pensato a questa guida, ci siamo chieste quale fosse il modo migliore per parlare di lipedema. Avremmo potuto limitarci a raccogliere informazioni. Oppure raccontare anche qualcosa di noi. Abbiamo scelto la seconda strada. Perché crediamo che le storie abbiano un potere enorme. Non per dire "ce l'abbiamo fatta". Ma per dire: **ti capiamo**.

Anche noi abbiamo attraversato momenti di fatica. Anche noi abbiamo avuto giorni in cui lo specchio sembrava un nemico. Anche noi abbiamo dovuto imparare a costruire un rapporto nuovo con il nostro corpo. Oggi non possiamo dire che sia tutto perfetto. Possiamo però dire una cosa con certezza: non siamo più le donne che eravamo all'inizio di questo percorso.

Erica

"Per molto tempo guardavo una sola parte del mio corpo. Le ginocchia. Le osservavo continuamente. Le confrontavo con quelle delle altre donne. Era come se il mio sguardo si fermasse sempre lì. Poi, poco alla volta, ho capito che il problema non erano le mie ginocchia. Era il modo in cui avevo imparato a guardarmi. Convivere con il lipedema significa ancora oggi fare attenzione al proprio corpo.

Indosso con costanza le calze compressive. Seguo i trattamenti. Mi prendo cura di me. Ma oggi tutto questo non nasce più dalla vergogna. Nasce dall'amore verso il mio corpo. E questo cambia completamente il modo in cui vivo ogni gesto."



Federica

"Per molto tempo ho pensato che il problema fosse il mio corpo. Cercavo di spostare l'attenzione altrove. Indossavo abiti che nascondessero le gambe. Avevo perfino iniziato a pensare a un intervento di chirurgia estetica per aumentare il seno. Credevo che, se il mio seno fosse stato più grande, nessuno avrebbe più guardato le mie gambe. Oggi quel pensiero non mi appartiene più.

Ho scoperto che la femminilità non dipende da una misura. Si costruisce ogni giorno attraverso il modo in cui scegliamo di guardarci. Di prenderci cura di noi. Di concederci piacere. Di sentirci belle, prima di tutto, ai nostri occhi."



COSA HA CAMBIATO DAVVERO IL NOSTRO PERCORSO?

Lavorare come consulenti La Vita in Rosso ci ha insegnato qualcosa di prezioso: la sessualità appartiene a tutti i corpi. Anche quando convivono con una patologia. Ogni giorno incontriamo persone, ascoltiamo storie e scopriamo quanto il piacere, la femminilità e la relazione con il proprio corpo possano trasformarsi quando smettiamo di inseguire la perfezione e iniziamo ad ascoltarci davvero.

Le cose che avremmo voluto sapere prima

Se potessimo tornare indietro, ci sono alcune cose che ci diremmo. Forse non avrebbero cambiato la diagnosi. Ma avrebbero reso il cammino un po' più leggero.

- Non aspettare di amarti "quando starai meglio".
- Il tuo valore non cambia insieme al tuo corpo.
- Chiedere aiuto è un atto di forza.
- Non devi affrontare tutto da sola.
- La sessualità non finisce con una diagnosi.
- Il piacere non richiede un corpo perfetto.
- Le calze compressive non definiscono la tua femminilità.
- Ogni piccolo passo conta.
- Non confrontare il tuo percorso con quello delle altre persone.
- Il corpo merita rispetto, anche nei giorni in cui fai fatica ad amarlo.

*E tu?
Quale frase avresti avuto bisogno di leggere
all'inizio del tuo percorso?*

LE RISORSE CHE CONSIGLIAMO

Non esiste un unico percorso valido per tutte. Queste sono **alcune delle risorse** che, personalmente, ci hanno aiutato a orientarci e che ci sentiamo di condividere. Sono le realtà che, nel nostro percorso personale e professionale, abbiamo trovato più **affidabili e utili**. Speriamo possano essere un buon punto di partenza anche per te.

LIO - Lipedema Italia APS

È una delle realtà che più ci ha aiutato a comprendere il lipedema con informazioni aggiornate, approfondimenti e iniziative dedicate. Se stai iniziando questo percorso, per noi è un ottimo punto di partenza.
<https://lipedemaitalia.info/>

Erica

Clinica Linfologica Italiana di Padova
<https://clinicalinfologicaitaliana.it/>

Federica

Accademia Lipedema Italia
<https://accademialipedema.it/>

E adesso? Una lettera per te.

Cara lettrice,
se sei arrivata fino a questa pagina, grazie.

Grazie per il tempo che ti sei dedicata.
Sappiamo che convivere con il lipedema non significa affrontare soltanto una diagnosi.
Significa fare i conti con il proprio corpo.
Con lo specchio.
Con gli sguardi degli altri.
Con le giornate in cui ci si sente forti.
E con quelle in cui è tutto più difficile.

Se c'è una cosa che speriamo questa guida ti abbia lasciato, è questa:
non sei il tuo lipedema.
È una parte della tua storia.
Ma non racconta tutto ciò che sei.

Sei anche il tuo sorriso.
Le persone che ami.
Le passioni che coltivi.
Le emozioni che provi.
La tua capacità di prenderti cura di te.
La tua sensualità.
La tua femminilità.
La tua voglia di vivere pienamente.

Continua a cercare professionisti/e preparati/e.
Continua ad ascoltare il tuo corpo.
Continua a fare domande.
Continua a prenderti il diritto di stare bene.
E, soprattutto, continua a ricordarti che il piacere, la bellezza e la libertà
appartengono anche a te.

Con affetto,

Erica e Federica

Vuoi ritrovare facilmente tutti gli strumenti di cui abbiamo parlato?

Abbiamo creato una selezione dedicata nello shop de La Vita in Rosso,
dove trovi tutti i prodotti citati in questa guida,
raccolti in un'unica pagina.

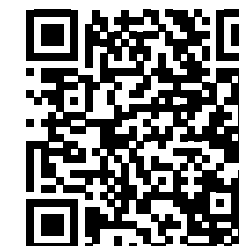
Scopri la selezione
Lipedema&Sessualità
nello shop online
>>>>>>>>



Questa guida fa parte della Biblioteca del Benessere Intimo.

Una collana di guide gratuite realizzate da La Vita in Rosso
per promuovere una cultura del benessere, della sessualità e
della relazione positiva con il proprio corpo.

Scopri tutte
le guide
>>>>>



HAI BISOGNO DI UN CONFRONTO O DI UNA CONSULENZA?

Ogni donna vive il lipedema, il proprio corpo e la sessualità in modo diverso.

Per questo non esistono risposte valide per tutte, ma percorsi che possono essere costruiti ascoltando bisogni, desideri e curiosità.

Se desideri un confronto, un consiglio personalizzato o vuoi scoprire gli strumenti di cui abbiamo parlato in questa guida, siamo a tua disposizione.

Contattaci



Erica Caneva
Consulente La Vita in Rosso
Consulente sessuale
erica_vicenza@lavr.it



Federica Millesimo
Consulente La Vita in Rosso
Esperta in educazione sessuale
federica_torino@lavr.it



Guarda la diretta completa
La guida nasce dalla diretta Instagram che abbiamo dedicato al tema "Lipedema e sessualità".



Continua ad approfondire
Leggi l'articolo dedicato sul blog de La Vita in Rosso.

SHOP ON-LINE SU **WWW.LAVR.IT**

SEGUICI
SUI SOCIAL



GUIDE GRATUITE DE LA VITA IN ROSSO

*La***VR**

www.LAVR.IT