

# KUNSKAPSKÄLLAN

Fråga  
våra 6  
experter!

VÅRA EXPERTER I KUNSKAPSKÄLLAN SVARAR PÅ DINA FRÅGOR! SKRIV TILL OSS!

Vänd dig till våra experter [kunskapskallan@reumatikervarlden.se](mailto:kunskapskallan@reumatikervarlden.se).  
Fatta dig kort!

## SEX & SAMLEVNAD

Birgitta Hulter



Doktor i medicinsk vetenskap och auktoriserad specialist i klinisk sexologi.

## SJUKGYMNASTIK

Carina Thorstensson



Leg. sjukgymnast och doktor i medicinsk vetenskap på Registercentrum VGR i Göteborg.

## ARBETSTERAPI

Ulla Nordenskiöld



Arbetsterapeut och doktor i medicinsk vetenskap vid Sahlgrenska Akademin i Göteborg.

## HÄLSA

Bo Ringertz



Överläkare och docent vid reumatologkliniken på Karolinska universitetssjukhuset.

## EKONOMI

Ylva Yngveson



Chef för Institutet för privatekonomi hos Swedbank.

## JURIDIK

Nina Nordenskjöld



Jurist med många års erfarenhet. Har bland annat arbetat för Lärarnas Riksförbund och Socialstyrelsen.

## SEX & SAMLEVNAD

Börja med att tala om samlivet

**Hej! Jag är en 40-årig kille med svår artros i höft, knä och axlar som upplever att sexlivet blir allt svårare på grund av smärta, stelhet och andra komplikationer relaterade till samlagen. Därför undrar jag om det finns en broschyr/häfte om olika ställningar som kan vara adekvata för oss som inte praktiserar Kama Sutra längre?**

Frågvis

**BIRGITTA HULTER:** Hej anonym man! Du skriver att sexlivet har blivit svårare. Din kropp säger ifrån när sexuella övningar inte är anpassade efter din förmåga. Din partners inställning och aktivitet blir nu desto viktigare. Kanske kan hon anpassa sig och på så vis ge er båda nya möjligheter till sexuell njutning. Du efterlyser en broschyr med ställningar som kan vara lämpliga vid rörelsesvårigheter. Sådana broschyrer har funnits, men jag är osäker på om det finns i dag. I dag vill de flesta variera sig i samlivet och via internet finns ett stort utbud med olika samlagsställningar. Även Kama Sutra innehåller faktiskt en del bekväma varianter.

Men vi kan väl efterlysa bland våra läsare om ni vet någon bra källa för detta tema! På svenska finns inte så mycket information, men söker du på "sexual positions and disability" finner du en del, också med bilder. (En sida med information om ett och annat heter [www.disabilityboomb.com](http://www.disabilityboomb.com). På internet finns

också en "Guide to Sexuality and Arthritis").

Par som varit tillsammans några år kan fastna i gamla vanor, och även om de inte har svårt att röra sig eller har smärta kan sexlivet bli mindre tillfredsställande. Att efter några år ändra sitt sätt att vara tillsammans är inte helt lätt. Många människor har svårt att tala om samlivet. Det kanske låter konstigt, men makar kan vara blyga för varandra och känner att de inte riktigt kan dela sina innersta tankar, känslor och längtan när det gäller sexuell samliv. En större öppenhet i samtalet kan ge ökad glädje och båda parter kan bli mera nöjda med sexlivet.

Till att börja med är det alltså bra om ni kan tala om era olika tankar och känslor i samlivet. Därefter undersöka vad som kunde göras annorlunda. När man prövar något nytt är det viktigt att inte ha för bråttom, utan att låta det ta lite tid, känna sig för och inte ha för höga förväntningar, så att upplevelsen inte behöver bli en besvikelse. Lycka till med utforskandet!

## JURIDIK

Ingen ersättning för sklerodermi

**Jag har sklerodermi som är en kronisk autoimmun sjukdom, vilket innebär att kroppen reagerar mot den egna vävnaden på liknande sätt som immunförsvaret annars angriper till exempel virus. Till följd av sjukdomen har jag fått lila/röda fläckar på kroppen och**

**då främst i ansiktet och på halsen. Dessa fläckar är uppseendeväckande och vanprydande och svåra att täcka med make up. Fläckarna får jag leva med. Varken laser eller medicin hjälper.**

**Kan man få ersättning av ett försäkringsbolag för dessa vanprydande fläckar?**

Birgitta Malmros

**NINA NORDENSKJÖLD:** För att kunna komma i fråga för ersättning från ett försäkringsbolag krävs att sjukdomen finns med i det aktuella försäkringsbolagets sjukförsäkring. Jag har undersökt om din sjukdom sklerodermi finns med bland uppräknade sjukdomar hos tre stora försäkringsbolag, och dessvärre finns den inte med bland de uppräknade sjukdomar som omfattas av bolagens sjukförsäkringar.

Skälet till detta är svårt att uttala sig om. En orsak kan vara att det är få individer i Sverige som drabbas av denna sjukdom. Ytterst är det ju dock också en fråga om hur mycket en försäkringstagare är beredd att betala i försäkringspremie. Om din sjukdom hade omfattats av en sjukförsäkring kan ersättning normalt utges för klart framträdande ärr. Det är alltid en individuell bedömning som görs. Ett av försäkringsbolagen har en skala som baseras på Trafikskadenämndens tabell, där fränstötande ärr ger högst ersättning.

Man kan dock aldrig försäkra sig för en sjukdom som man redan har.