

Sexuella möjligheter i samband med MS-sjukdom

När man fått MS och sjukdomen påverkar samlivet behöver man information om vad som händer i kroppen. Även partnern behöver få kunskap. Det är bra om båda kan få möjlighet att tala med någon som vet hur samlivet kan påverkas.

Samtal om svårigheterna kan faktiskt underlätta. När man berättar om sina upplevelser och funderingar så kan situationen bli tydligare och därigenom lättare att hantera. Partnern behöver någon som lyssnar också på hans/hennes berättelse och tillfälle att ställa sina egna frågor till behandlaren. När det blir aktuellt med läkemedel för att stödja erektionsförmågan är det särskilt viktigt att båda parter har information om hur behandlingen fungerar så att de kan samarbeta för ett gott resultat. Recept på erektions- eller luststödjande farmaka är oftast inte tillräckligt för att hantera ett sexuellt problem. Båda parterns önsknings- och behov behöver få komma fram. Parsamtalen är därför en viktig grund i rehabiliteringen som varmt kan rekommenderas.

Några tips som kan underlätta samlivet

Den som fått MS behöver få tid för att hitta tillbaka till sig själv som individ efter att ha gått igenom omtumlande undersökningar, diagnos och behandling. Det kan underlätta om båda i paret kan planera in också **tid för sig själva**.

Tröttheten vid MS varierar under dygnet. Försök att lägga den sexuella samvaron på **tider då det finns kraft** kvar.

Om paret har upphört att vara nära och röra vid varandra kan en återkommande vilostund vara bra, då makarna håller om varandra, kysser, smeker och **vilar tillsammans**. Det kan, men behöver inte leda till en sexuell upplevelse. Får dessa stunder återkomma regelbundet, spelar det mindre roll om de inte alltid resulterar i lyckade samlag. Dessa vilsamma, intima stunder kan stärka samhörigheten. Sträva efter att flytta fokus från en viss "prestation" (erektion, samlag och orgasm) till att uppleva något skönt, vilsamt med ömsesidig njutning för båda parter.

Träning av sensualitet kan utveckla och förnya samarbetsförmågan, såväl den muntliga som den kroppsliga. Smekningsövningar kan öka uttrycken för längtan, spänning och njutning med varandra. När sexuella funktioner inte kan repareras eller kompenseras på annat vis kan **sensualitetsövningar** hjälpa till att förändra vanorna och ge en annan typ av tillfredsställelse.

Båda parter behöver fundera över vad de tycker om och vad de önskar göra med sin partner. På vilka sätt kan **lusten uppmuntras**? Hur kan samlivet göras **mer spännande**? Det kan handla om att göra något man inte brukar göra, att tänja sina egna gränser, att något lämna den bekväma zonen. Lusten behöver efter lång avhållsamhet, tändas långsamt och kärleksfullt av kel och smekningar över hela kroppen, hon/han behöver få lyssna inåt till sina egna sexuella känslor och ha gott om tid.

Vid försvagad erektion hos mannen och när kvinnan har svårt att bli våt i slidan kan signaler till dessa reaktioner behöva förstärkas med mera stimulering genom **direkt smekning** av könsorganen. En **vibrator** kan också vara användbar för detta ändamål. Då MS ger en överkänslighet i underlivet fungerar inte den vanliga smekningen som stimulans utan får motsatt effekt. Makar kan fortsätta att ge varandra den intima njutning som de förmår. Samlag kan genomföras på andra sätt än med penis i slidan. Kvinnan som vill vara sexuellt tillsammans med sin man kan använda andra delar av kroppen för att, kanske tillsammans med ett bra **glidmedel**, stimulera honom. Och mannen kan finna på nya sätt att kärleksfullt stimulera sin kvinna.

Hos **män** med erektionssvikt kan oron över svårigheterna bli ett hinder för njutning. Mannen spänner gärna sin bäckenbottenmuskulatur, och kanske låren, för att försöka pressa sin penis till full erektion. Denna muskelaktivitet kan försvåra erektionen ytterligare. Mannen bör i stället **koncentrera sig på njutning** och vara uppmärksam på sin partner. Han bör **spänna av** sin bäckenbotten och tillåta blodet att flöda in i penis, inte knipa och därmed pumpa blodet ut i musklerna.

Samma sätt är lämpligt för **kvinnan** som låser sig i den sexuella situationen, även då lusten är dålig och förmågan svag. Kvinnor vet att mannen oroas av att hon inte njuter, men hon kan inte kräva av sig själv att reagera på partnerns smekningar. Kvinnan behöver **utforska vad hon själv vill** göra med sin partner och med sig själv, vara mer uppmärksam på sina egna impulser att agera. Kvinnan bör stödjas att känna efter hur hon kan närma sig sin man med möjlighet till egen njutning. Hennes njutning behöver inte se ut som på film!

Det finns numera flera sorters **läkemedel** för att stödja mannens erektion. De har olika verkningsmekanism och finns i olika beredningar: tablett, gelé och injektion. De senare kan man få med läkemedelsrabatt. Medlen är oftast effektiva för att behandla erektionssvårigheter i samband med MS. Dessa förutsätter att lust finns och att man aktivt uppmuntrar erektionen. Inget av preparaten är effektivt för alla. Man behöver pröva sig fram för att finna det som är lämpligast och effektivast i det enskilda fallet. Val av läkemedel diskuteras med behandlande läkare som ordinerar och följer upp effekten av preparaten.

Låga **testosteronvärden** i samband med nedsatt lust hos mannen kan behandlas med testosteron i någon form. Brist på sköldkörtelhormon behöver också åtgärdas. En del kvinnor som besväras av nedsatt lust och känsel i underlivet kan ha nytta av **L'arginin** som säljs via hälsokostbutiker. L'arginin stimulerar kväveoxid som har betydelse för den sexuella känseln.

Kvinnor som har brist på östrogen kan ofta förbättras genom ett hormontillskott. Nu finns **östrogen** i många beredningsformer så det bör vara möjligt att finna något passande. Ett effektivt **glidmedel** kan också vara värdefullt för att göra samlagen njutbara. Det är inte alltid så lätt för mannen att uppfatta när det gör ont på kvinnan, så det är bra om båda parter försöker vara öppna om hur det känns och hur man vill lösa situationen. Samlag med in- och utrörelser av penis kan skava och vara onödigt påfrestande. Paret bör försöka ha en lugnare, inkännande och gnuggande samlagsstil. Det finns aldrig bara en lösning på problemet. Sök flera alternativa lösningar som kan ge båda glädje av samvaron.

Samspelet i paret är viktigt. Kvinnan bör aktivt ta hand om sitt känsliga underliv. Hon bör avstå från skav av alla slag. Att smörja underlivet med olivolja efter tvätt kan stimulera blodcirkulationen och därmed kroppens egen läkningsförmåga. Hon bör avstå från konstfiber i underkläder, trånga byxor och undvika avkylning. Kvinnor som är magerlagda bör följa upp sitt näringstillstånd och tillföra det som eventuellt saknas.

Eftersom samlivsproblem ofta är en **stressfaktor** bör man inte dra sig för att **söka hjälp**. Ökad fysisk aktivitet, rökstopp och viktminskning kan öka välbefinnandet, stärka konditionen och befrämja samlivet. Det är inte lätt att ändra på invanda mönster och den sexuella anpassningen kan ta sin tid.

Det är flera faktorer som bidrar till en förändrad sexuell livssituation hos en människa med kronisk sjukdom. Självuppfattningen påverkas, (vem är jag nu?), kroppen förändras, (hur ser jag ut och hur fungerar min kropp?), omgivningen reagerar, (vad tänker och känner min partner?). Alla dessa aspekter är viktiga att uppmärksamma för den som får MS och vill ta tillvara sina sexuella möjligheter.

Traditionen inom sjukvård har varit att fokusera på medicinsk behandling av sjukdom. Men - som människor är vi mer än våra kroppar. Vi behöver respekt också i andra aspekter av tillvaron, dvs. hur jag upplever min situation och hur mina relationer till andra påverkas av hälsa och sjukdom. Kropp, självkänsla och relationer, alla dessa aspekter behöver bli medvetna. För att kunna ta vara på livet behöver våra behov och önskningar bli tydliga och vi behöver se nya möjligheter.

Litteraturtips:

Hulter, B. (2004): *Sexualitet och hälsa - begränsningar och möjligheter*. Lund: Studentlitteratur.

Författare:

Birgitta Hulter, doktor i medicinsk vetenskap och auktoriserad sexolog, arbetar sedan tretton år med rehabilitering inom samliv och sexualitet. Birgitta Hulter har via det egna företaget SESAM AB privata mottagningar i Uppsala och Stockholm och är sedan 2001 verksam på råd- och stödenheten vid Neurologiska kliniken på Karolinska universitetssjukhuset i Huddinge.