

AT LEVE MED
MULTIPLE SKLEROSE

SEXLIV



SEXLIV

Det er individuelt, hvad sex betyder for den enkelte, men mange anser et godt sexliv for at være en vigtig del af tilværelsen og parforholdet.

Nogle mennesker med multipel sklerose oplever slet ingen problemer i sexlivet, mens andre oplever, at sygdommen påvirker deres sexliv på forskellige måder, og at disse problemer kan forekomme i tidlige stadier af sygdommen. Multipel sklerose kan eksempelvis give forskellige fysiske symptomer, der påvirker evnen til at gennemføre et samleje. Sklerosetræthed, smerter og spasmer kan også påvirke sexlysten og parforholdet generelt.

MULTIPLE SKLEROSE OG SEXLYSTEN

Den seksuelle lyst sidder i hjernens lystcenter og ikke, som mange måske tror, i kønsorganerne. Multipel sklerose er en sygdom, der påvirker nervevævet i ryggraden og i hjernen, og hvis nervevævet i hjernens lystcenter beskadiges, påvirkes den seksuelle lyst. Nervebanerne kan også blive beskadiget og kan bevirke, at impulserne mellem hjerne og kønsorganer påvirkes. Denne kommunikation skal fungere, for at man kan få orgasme eller udløsning. Det kan også bevirke, at følesansen, og dermed evnen til at opfatte seksuel stimulans, bliver nedsat.

Både mænd og kvinder med multipel sklerose kan opleve nedsat interesse for sex. Sexlysten og den seksuelle formåen styres af et komplekst samspil mellem forskellige nervecentre i hjernen og nervebanerne. Hormoner spiller også en rolle. Sexlysten kan også påvirkes negativt af andre faktorer, hvis man fx føler sig nedtrykt eller simpelthen er for træt. Nogle oplever, at musklerne af og til er spastiske (stive og forkrampede) eller for svage til visse samlejestillinger, ligesom sklerose-træthed også kan påvirke sexlivet.

HVORDAN PÅVIRKER MULTIPLE SKLEROSE SEXLIVET HOS EN KVINDE?

Kvinder med multipel sklerose kan opleve, at skeden ikke bliver tilstrækkelig fugtig, og det kan vanskeliggøre samleje og give smerter. En del kvinder får problemer med at få orgasme. Føleforstyrrelser betinget af sygdommen kan betyde, at skeden og klitoris bliver mindre følsomme. Det modsatte kan imidlertid også forekomme – det vil sige, at man bliver overfølsom, så selv den blideste berøring, kan føles ubehagelig eller gøre ondt.

HVORDAN PÅVIRKER MULTIPLEL SKLEROSE SEXLIVET HOS EN MAND?

Mænd med multipel sklerose kan få problemer med at få og bevare erektion. Det kan også blive vanskeligt at få udløsning. Mænd kan også opleve føleforstyrrelser ligesom kvinder, hvor følelsen i penis er nedsat eller det modsatte, er overfølsom, hvor minimal berøring kan føles ubehagelig eller gøre ondt.

TAL MED DIN PARTNER OM JERES SEXLIV

Det kan være svært både for dig, der har multipel sklerose, og din partner at tilpasse jer de nye omstændigheder, som sygdommen bringer ind i jeres forhold. Dels ved man måske ikke nok om, hvad der sker i kroppen, dels kan det være svært at tale om sex, og hvad man kan gøre for at få sexlivet til at fungere tilfredsstillende. Tal med din partner og udforsk nye måder at have sex på. Sex og samliv kan være stimulerende og dejligt, selvom det indebærer andre elementer end samleje eller orgasme.

BEHANDLING OG BIVIRKNINGER

Noget medicin kan give bivirkninger, der påvirker seksualdriften og den seksuelle formåen. De typer af medicin, man i dag anvender til at behandle multipel sklerose, er imidlertid ikke kendt for at være forbundet med denne type bivirkninger. Hvis du tager anden medicin, kan du læse om bivirkningerne på indlægssedlen og drøfte eventuelle problemer med din læge.

SEKSUALITET OG FØLELSER

Når den ene part bliver kronisk syg af multipel sklerose, kan det flytte balancen i et parforhold. Støtte og pleje kan, ligesom skyldfølelse og bekymring for ikke længere at være attraktiv, også forandre den seksuelle relation. Det er ikke usædvanligt, at par oplever perioder med seksuel skuffelse, og det kan medføre, at man derefter undgår intimitet og fysisk nærhed.

Heldigvis lykkes det for mange at finde den rette balance i deres forhold, så sygdommen ikke lægger hindringer i vejen for at tale sammen og være åben omkring de elementer, der skal til for at bevare kærligheden i forholdet intakt.

HVAD KAN DU SELV GØRE?

- Glidecreme er et godt hjælpemiddel ved tørhed i skeden og fås i håndkøb på apoteket. Hvis tørheden i skeden skyldes, at du er i overgangsalderen, kan det afhjælpes med lokal østrogenbehandling i skeden.
- Ved erektionsproblemer er der flere typer medicin, som kan hjælpe ved at øge blodtilstrømningen i penis.
- Tekniske hjælpemidler kan anvendes ved nedsat følsomhed og problemer med at få orgasme.
- Problemer på grund af spasticitet kan afhjælpes med receptpligtig muskelafslappende medicin.
- Besværes du af svage eller stive muskler, kan I benytte puder og finde andre stillinger, der fungerer bedre.
- Fortæl din partner, hvordan berøring føles for dig, hvis din hud er følelsesløs eller meget følsom. Forsøg at finde andre steder på din krop, hvor berøring er stimulerende og dejligt ("erogene zoner").
- Er du bekymret for ufrivillig vandladning under samleje, kan du sørge for at tisse inden I har sex.

- Der findes god information om urininkontinens, hvis du har problemer med det. I nogle tilfælde kan det være nødvendigt med en mere grundig urologisk undersøgelse.
- Hvis du som kvinde ofte har blærebetændelse, anbefales det at tisse både før og efter samleje.
- Hvis du føler dig for træt til sex, kan I vælge et tidspunkt på dagen, hvor du har mere energi.
- Tal åbent med din partner om, hvad I føler, og forsøg sammen at finde nye løsninger på problemerne.
- Rådfør dig altid med din læge og/eller MS-sygeplejerske, der fra deres arbejde med andre mennesker med multipel sklerose kender til de problemstillinger, du møder. Det kan også være, at du vil kunne få gavn af at blive henvist til en urolog eller en sexolog.



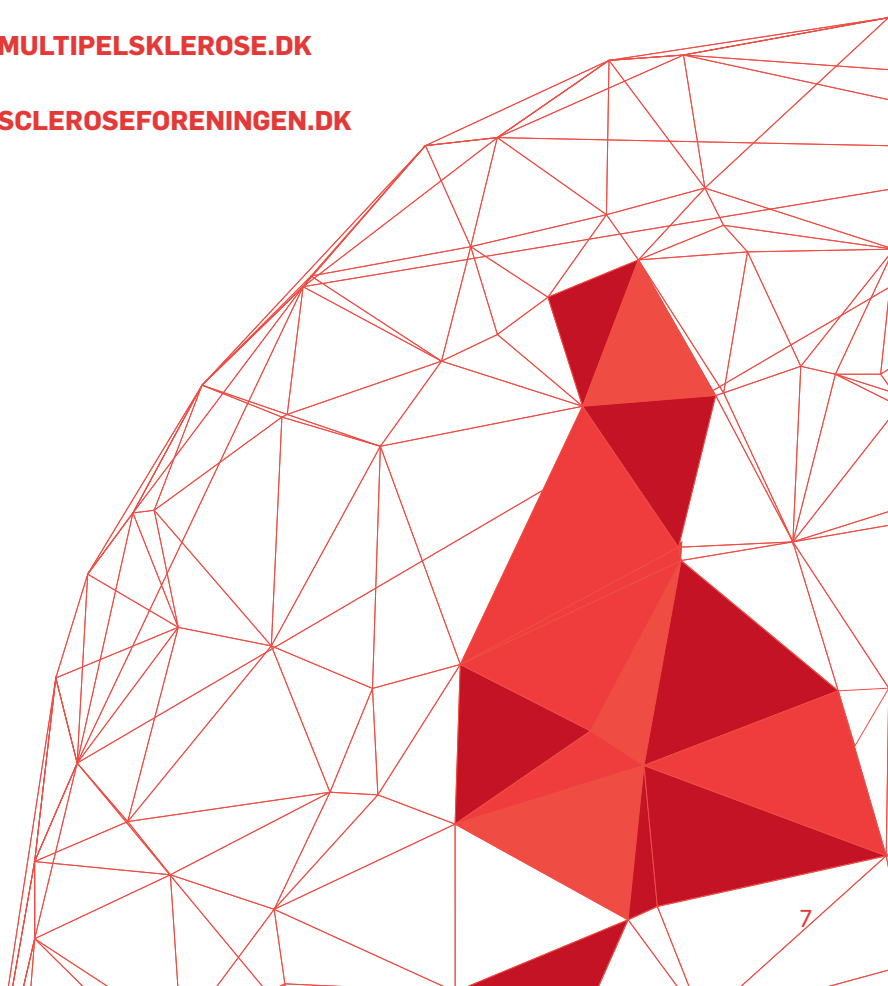
YDERLIGERE OPLYSNINGER OM MULTIPLE SKLEROSE

Vi håber, at denne folder har givet dig lidt mere viden og praktiske råd om, hvordan du kan leve videre med multipel sklerose. Selv om du har multipel sklerose, vil du finde ud af, at du stadigvæk kan leve et rigt liv, hvis du blot tilpasser dig de nye og ændrede forhold.

Ønsker du yderligere oplysninger om multipel sklerose, og vil du gerne i kontakt med andre i samme situation, så klik ind på en af disse hjemmesider:

WWW.MULTIPLESKLEROSE.DK

WWW.SCLEROSEFORENINGEN.DK





ALL-DK-0656 - Maj 2018



Biogen (Denmark) A/S
Stationsparken 37
2600 Glostrup

Tlf.: 7741 5757
ms@biogen.com

www.multipelsklerose.dk