

VOLONTARI PER LA



SCLEROSI MULTIPLA

SESSUALITÀ
E SCLEROSI MULTIPLA

INTRODUZIONE

La sessualità include molti aspetti della vita:

la propria immagine ed autostima; la percezione di sé stessi come attraenti o no; la parte erotica e sensuale; le relazioni interpersonali con entrambi i sessi. Include anche le aspettative che si hanno del proprio ruolo di moglie, marito, amante, familiare etc.

La maggior parte delle persone che acquisisce una condizione di disabilità riferisce cambiamenti nella frequenza, godimento e natura delle proprie attività sessuali: la Sclerosi Multipla non fa eccezione.

Questo libretto, indirizzato a chi ha la Sclerosi Multipla od al rispettivo ed eventuale partner, nasce dalla considerazione che la sessualità è parte integrante della vita, e non deve essere considerata un lusso da accantonare od ignorare rispetto agli altri problemi presentati dalla Sclerosi Multipla.

Le pagine che seguiranno hanno il compito di dare delle informazioni di base e degli spunti di riflessione personali o di coppia, ma è essenziale ricordare che le problematiche inerenti questo importante aspetto della vita di relazione vanno affrontate con gli specialisti competenti: neurologo, fisiatra, urologo e psicologo.

Ed è comune per le persone con Sclerosi Multipla avere domande e dubbi a proposito della funzione sessuale.

“Le mie risposte sessuali cambieranno, o scompariranno?”

“Il mio partner perderà interesse nei miei confronti?”

“Come posso provare piacere se la mia sensibilità è diminuita?”

“Che vita sessuale posso avere se non ho erezione, o provo dolore nell'atto sessuale, o non ho un orgasmo?”

“Le medicine possono alterare le mie prestazioni sessuali?”

“Che possibilità ho di mantenere una relazione sessuale soddisfacente o di trovare un partner?”

“Come posso dire al mio partner di provare qualcosa di sessualmente diverso?”

“Come posso parlare al mio partner di queste cose?”

“E se mentre faccio sesso perdo il controllo degli sfinteri?”

“Come posso essere un buon amante se mi sento così stanco?”

“Come posso farmi aiutare a risolvere i problemi sessuali?”



ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLA RISPOSTA SESSUALE

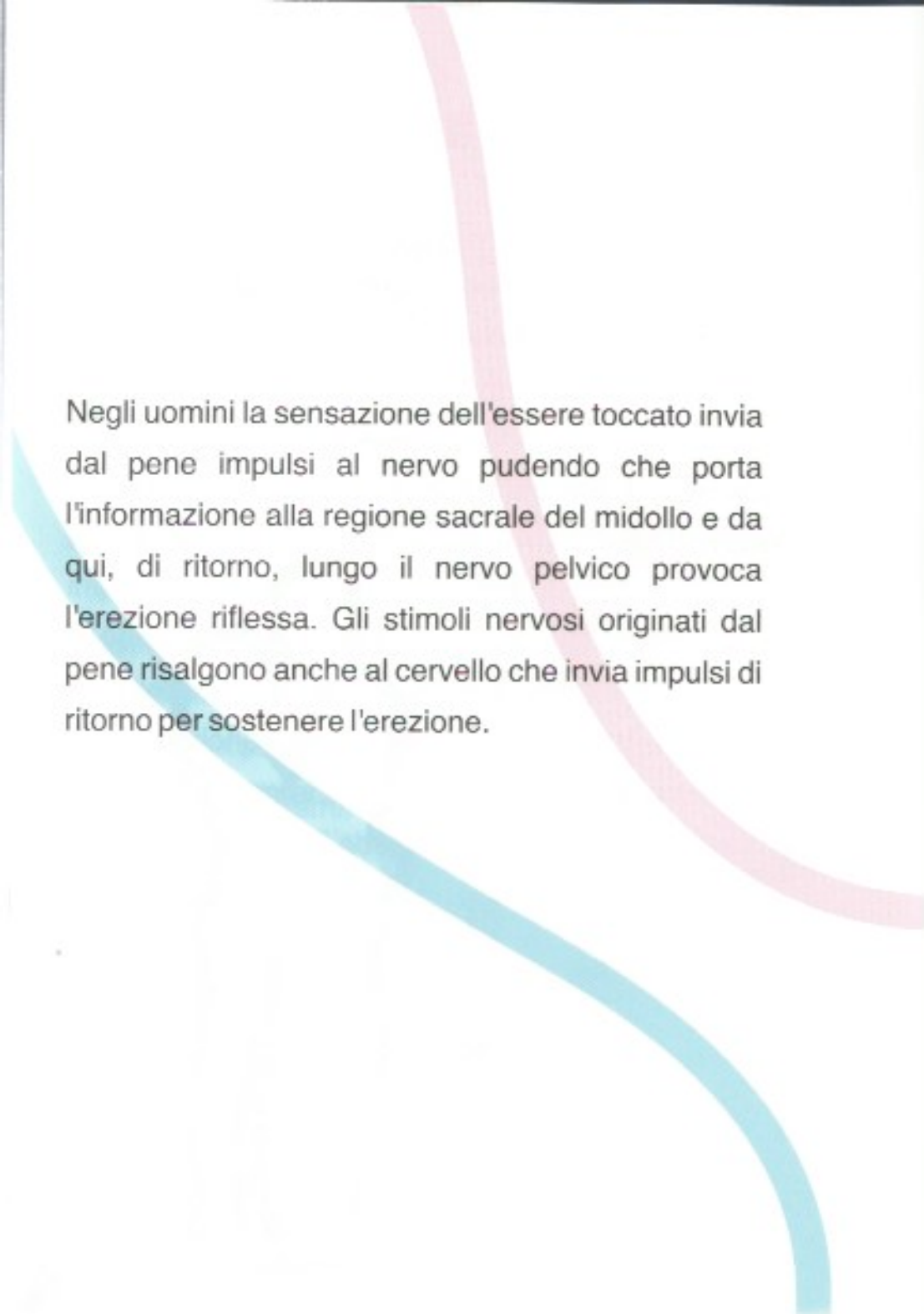
L'attività sessuale è caratterizzata da una componente neuromotoria e da una, non meno importante, componente psicologica.

Il primo segno di risposta sessuale nell'uomo è l'erezione; nella donna la lubrificazione vaginale.

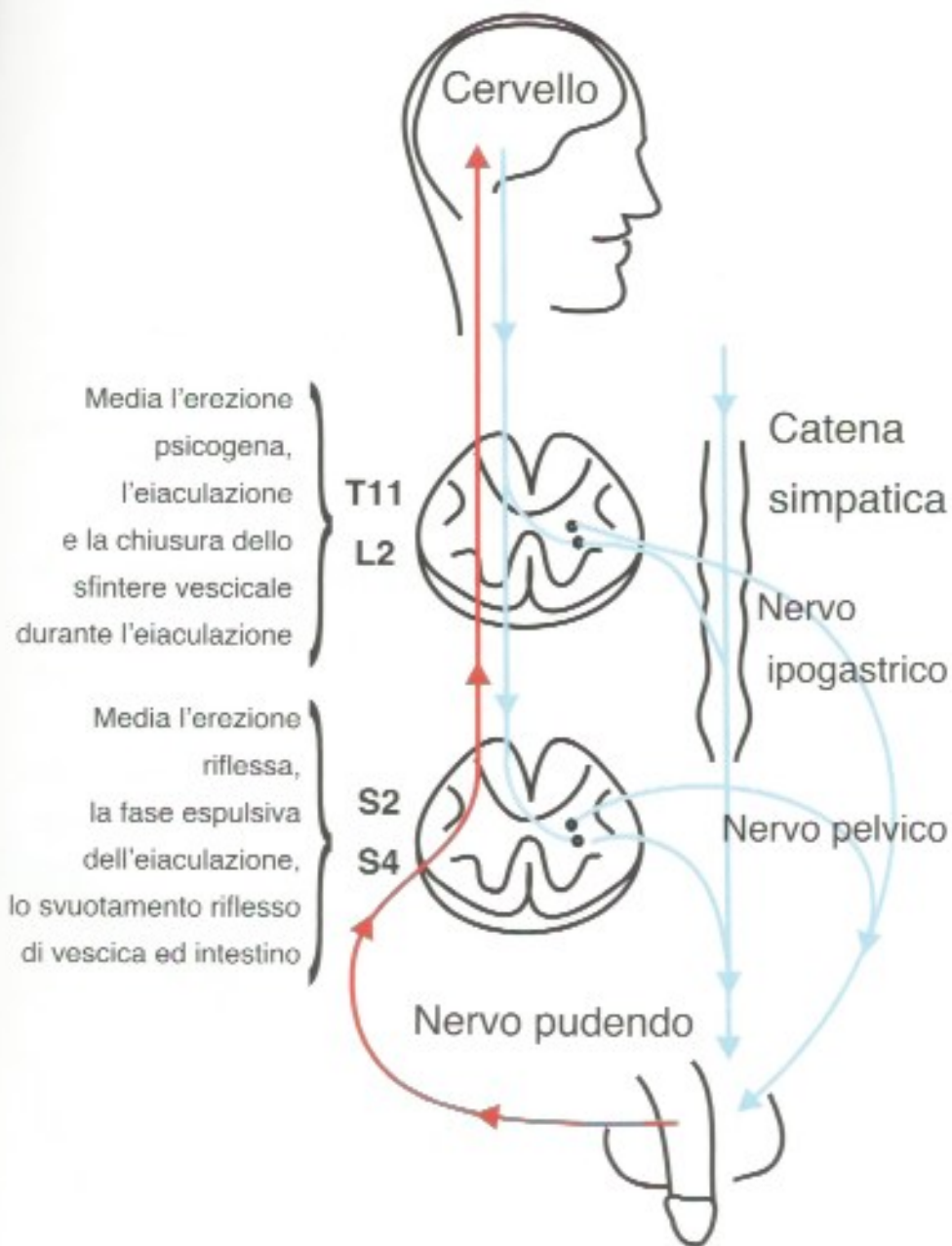
Sia l'erezione che la lubrificazione vaginale sono risposte involontarie, cioè noi non possiamo attivarle "volontariamente" così come invece possiamo muovere volontariamente un braccio od una gamba.


Abitualmente il meccanismo riflesso e quello psichico sono associati ma questo fa comprendere come l'ansietà od eventi distraenti o la paura del fallimento possano causare una disfunzione nell'attività sessuale anche in presenza di circuiti nervosi "sani".





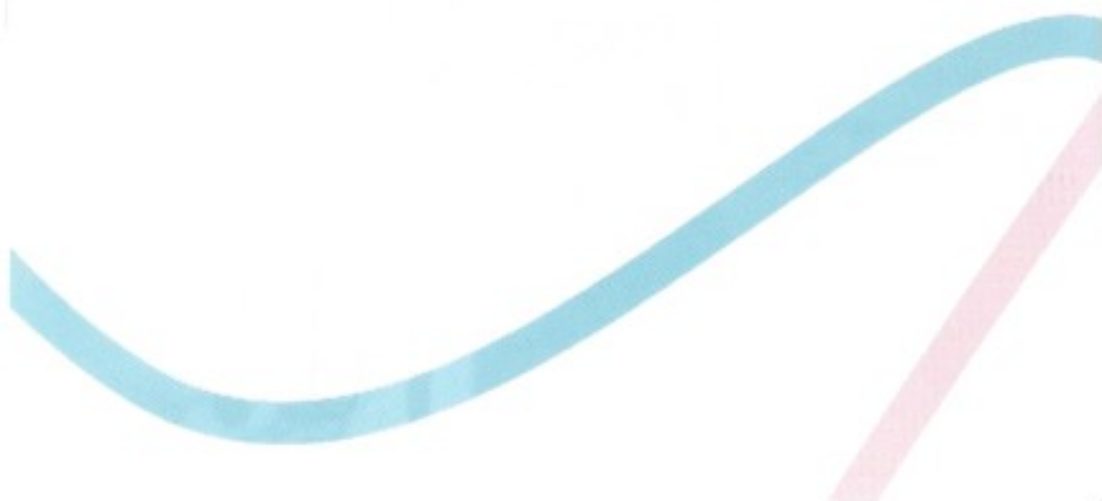
Negli uomini la sensazione dell'essere toccato invia dal pene impulsi al nervo pudendo che porta l'informazione alla regione sacrale del midollo e da qui, di ritorno, lungo il nervo pelvico provoca l'erezione riflessa. Gli stimoli nervosi originati dal pene risalgono anche al cervello che invia impulsi di ritorno per sostenere l'erezione.

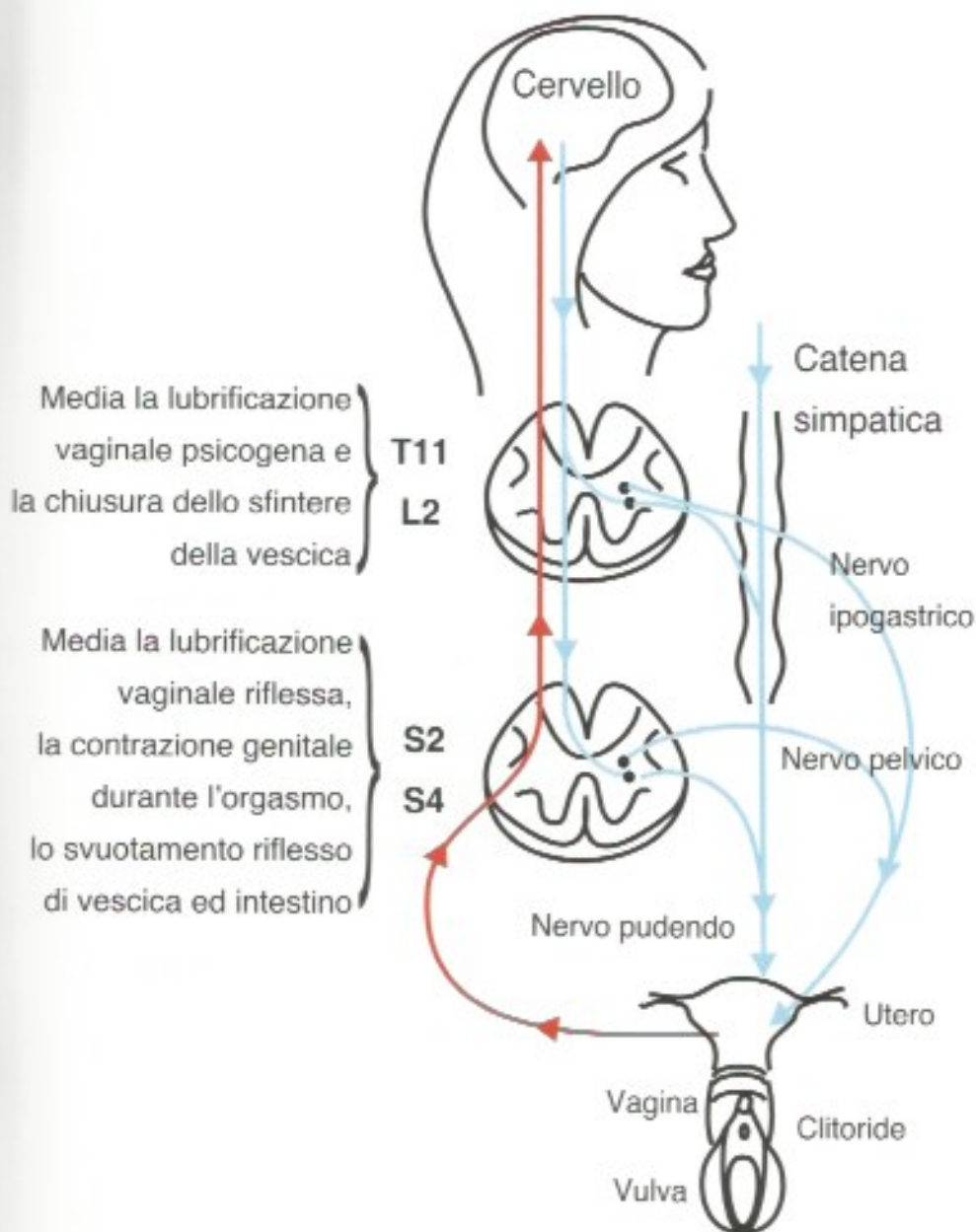




Nella donna, gli equivalenti dell'erezione, cioè la lubrificazione vaginale, la risposta clitoridea, l'ingorgo delle mammelle etc. utilizzano gli stessi circuiti nervosi.

Gli impulsi nervosi possono insorgere anche solo con uno stimolo psichico, per esempio attraverso la vista o l'odore del proprio partner od attraverso fantasie sessuali.





SESSUALITÀ E SCLEROSI MULTIPLA

La Sclerosi Multipla può avere un effetto sulla fisiologia della risposta sessuale e questi effetti possono essere presenti anche nei primi stadi della malattia in assenza di deficit delle altre funzioni.

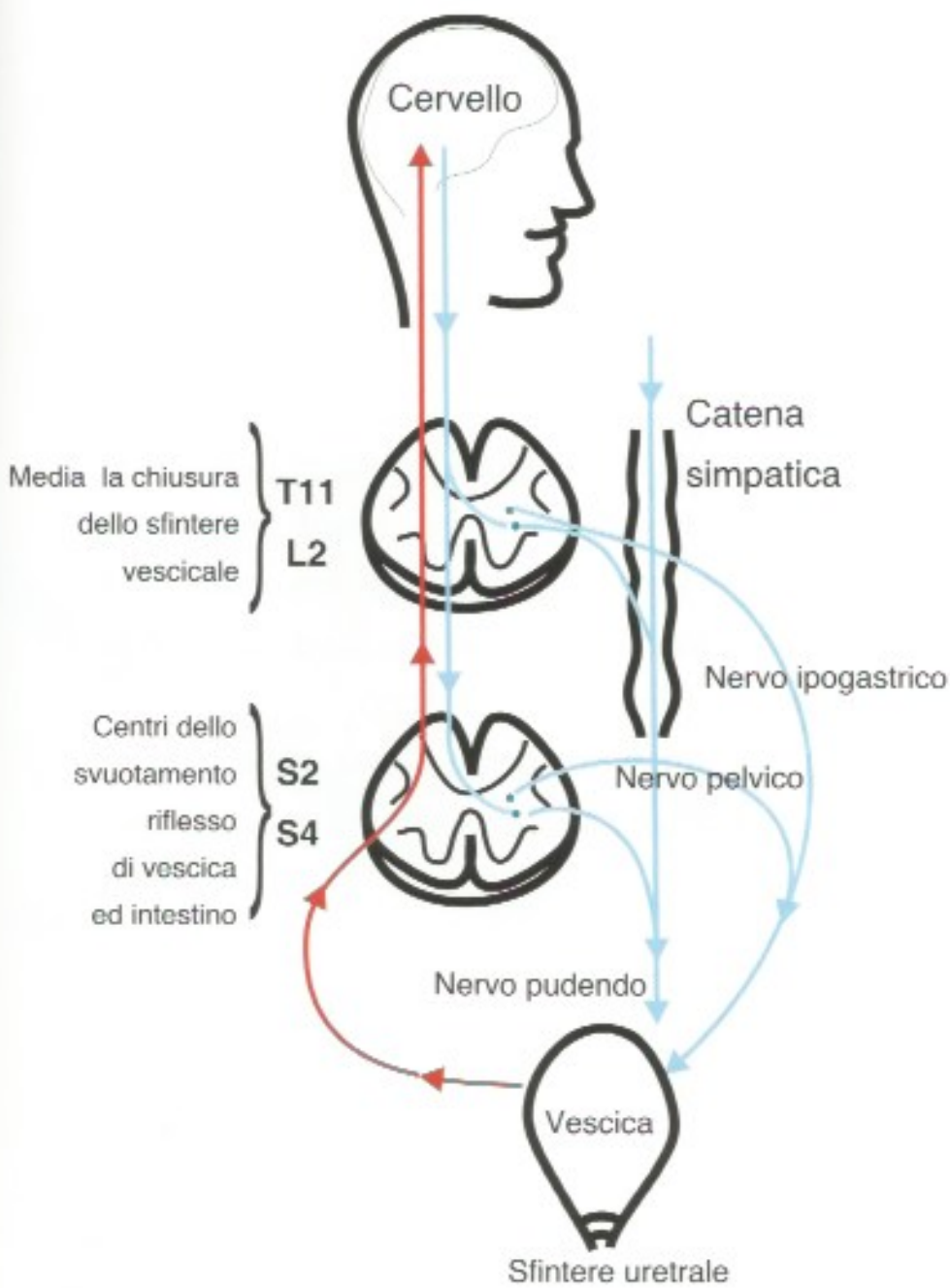
Vi può essere difficoltà nell'avere o mantenere un'erezione, una eiaculazione troppo rapida, troppo lenta o di forza ridotta, le sensazioni possono essere alterate, gli spasmi possono richiedere cambiamenti nell'abituale posizione dell'atto sessuale; vi può essere una insufficiente lubrificazione vaginale; la stimolazione clitoridea o vaginale può risultare dolorosa.

I FARMACI

Alcuni farmaci che si usano nella Sclerosi Multipla possono avere effetti collaterali: i tranquillanti possono interferire con l'emissione dello sperma, gli antidepressivi possono interferire con l'erezione o con la lubrificazione vaginale, alcuni antispastici possono causare una riduzione nell'interesse sessuale.

IL CONTROLLO DEGLI SFINTERI

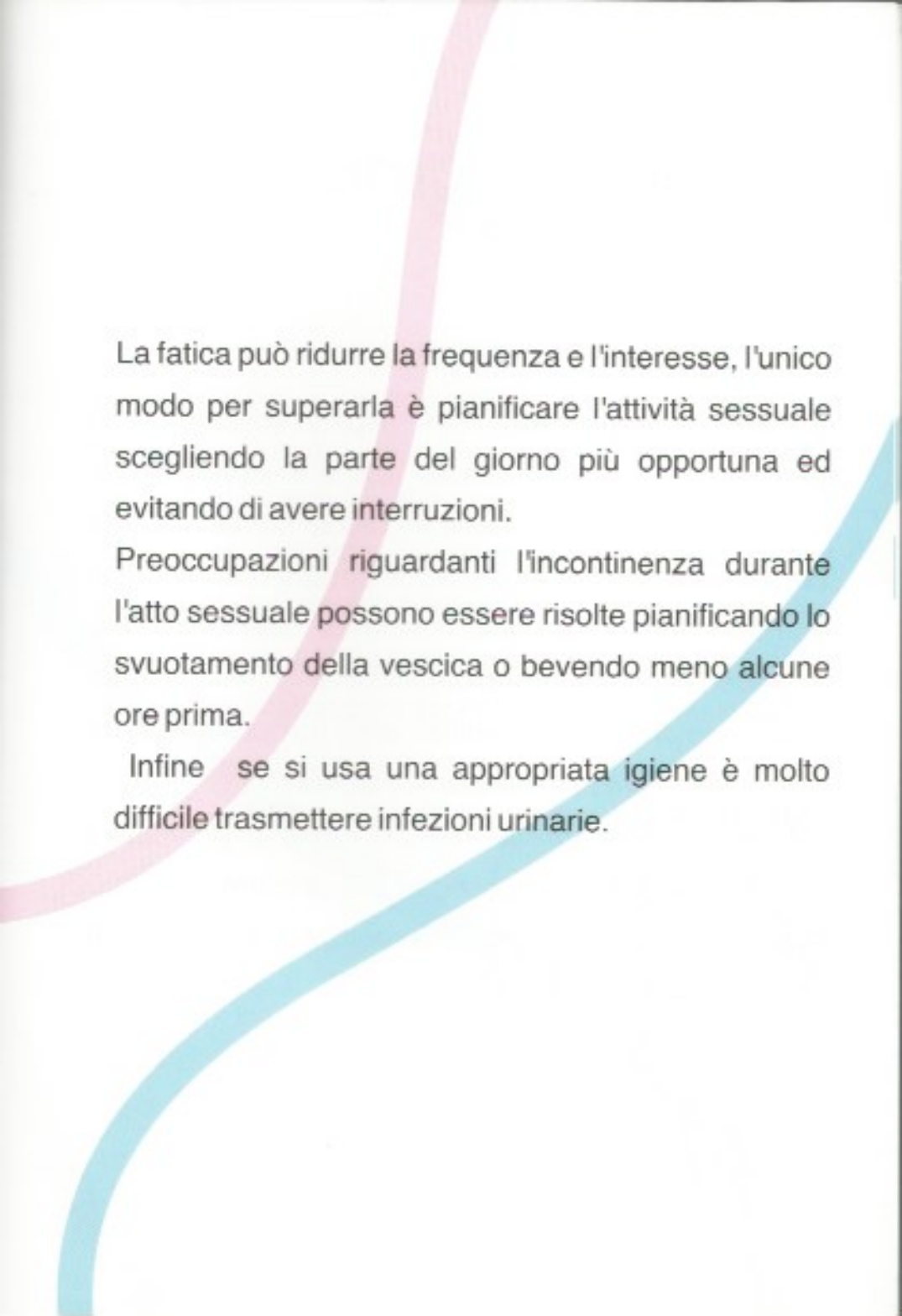
Le attività riflesse associate allo svuotamento vescicale ed intestinale sono controllati da nervi che escono da segmenti sacrali del midollo. Coincidono con la regione che media le risposte sessuali ed è comune trovare nella Sclerosi Multipla contemporaneamente incontinenza vescicale e disfunzione sessuale.



ALCUNI SUGGERIMENTI

Lo spasmo degli adduttori può rendere il rapporto difficile, alcuni lo superano prendendo antispastici perché abbiano il massimo effetto nel momento in cui hanno pianificato l'attività sessuale od utilizzando cuscini per il posizionamento inibitorio.

Le donne possono sopperire alla lubrificazione vaginale con l'uso di una gelatina idrosolubile.



La fatica può ridurre la frequenza e l'interesse, l'unico modo per superarla è pianificare l'attività sessuale scegliendo la parte del giorno più opportuna ed evitando di avere interruzioni.

Preoccupazioni riguardanti l'incontinenza durante l'atto sessuale possono essere risolte pianificando lo svuotamento della vescica o bevendo meno alcune ore prima.

Infine se si usa una appropriata igiene è molto difficile trasmettere infezioni urinarie.

LA COMUNICAZIONE

Premesso che parlare degli aspetti sessuali della propria vita è spesso difficile anche in condizioni di "normalità" e che è più facile da raccomandare che da praticare, la Sclerosi Multipla può portare una varietà di cambiamenti fisici nella risposta sessuale che richiedono una buona comunicazione.

"Quando ti tocca i genitali senti un'ipersensibilità dolorosa mentre prima ti faceva piacere?"

"Quando ti accarezza, mentre prima ti provocava un'erezione, ora la stimolazione è insufficiente?"

"Vorresti provare qualcosa di diverso, ma hai paura che il tuo partner rifiuti l'idea?"

Purtroppo se non si comunicano le proprie percezioni ed aspettative, il proprio partner semplicemente può non rendersi conto dei nostri bisogni, od accorgersene ma essere incerto rispetto alla risposta da dare.

Effettivamente la comunicazione su questi argomenti può essere rischiosa, per cui è bene seguire alcuni suggerimenti per evitare che la comunicazione diventi uno scambio di battute ostili ed inutili.



Se chiedi qualcosa avendo timore di una risposta negativa non iniziare accusando con frasi del tipo “non ti preoccupi dei miei sentimenti.”

Non ridicolizzare le richieste del partner o rifiutarle senza averne discusso.

Non iniziare a parlare se siete arrabbiati, o troppo stanchi o preoccupati o non avete abbastanza tempo.

Parlate per voi stessi e non per il vostro partner.

Ricordatevi di focalizzarvi sui vostri bisogni e non sulla capacità del vostro partner a darvi risposta.



COSA POSSONO FARE I FAMILIARI E GLI AMICI

Riconoscere che le persone sono esseri sessuali i cui bisogni sono naturali.

Aiutare le persone a realizzare che hanno il potenziale e la capacità di amare e di essere amati.

Discutere di sessualità e dei sentimenti relativi esprimendo la propria opinione sinceramente e soprattutto ascoltando con attenzione.

Incoraggiare le relazioni sociali.

Evitare la tendenza alla iperprotezione.

Essere di supporto al diritto delle persone ad esprimere la loro sessualità evitando giudizi.