



SM E DISTURBI SESSUALI

Come la maggior parte delle persone, anche coloro che sono affetti da SM parlano difficilmente di disturbi sessuali. Quando si tratta di sesso, l'antico proverbio «*la parola è d'argento, il silenzio è d'oro*» purtroppo non vale più. Chi è insoddisfatto della propria vita sessuale, vuoi perché la passione ha lasciato il posto alla routine, vuoi perché qualcosa non funziona più così bene, non dovrebbe dare ascolto al vecchio detto popolare.

E pensare che la parola è d'oro per avere rapporti sessuali ap- paganti! Dialogare con il partner, ma anche con esperti quali psicoterapeuti, consulenti matrimoniali o sessuali potrebbe aiutare a esprimere i propri desideri, problemi e paure e cercare insieme una soluzione. Poiché le disfunzioni sessuali influiscono considerevolmente sia sulla qualità di vita, sia sul rapporto di coppia delle persone con SM, se ne parlerà apertamente anche qui sulla rivista FORTE, illustrando in breve i possibili disturbi delle parti intime e, contemporaneamente, le possibili soluzioni per affrontare al meglio questi disturbi.

Disfunzioni sessuali

Come risulta dalle risposte alle domande dirette (troppo spesso evitate anche dai medici), le disfunzioni sessuali sono molto frequenti tra le persone con SM; a seconda di fattori come la durata della malattia e l'entità della disabilità, l'incidenza dei disturbi sessuali nelle persone con SM è tra il 40% e l'80% nelle donne e tra il 50% e il 90% negli uomini. Una frequenza 3-4 volte maggiore, se confrontata con quella della cosiddetta «popolazione normale».

In base alla loro causa, le disfunzioni sessuali per le persone colpite da SM sono classificate come segue:

Disfunzioni sessuali primarie: hanno origine quando le lesioni esistenti nel midollo spinale o nel cervello compromettono direttamente la percezione e le funzioni sessuali. Negli uomini potrebbero manifestarsi in una perdita di erettilità o disturbi di eiaculazione. Le donne lamentano secchezza vaginale, perdita della libido, sensazioni poco gradevoli nella zona genitale oppure una limitata capacità di eccitamento, fino all'impossibilità di raggiungere l'orgasmo.

Disfunzioni sessuali secondarie: hanno origine indirettamente quando, per esempio, i disturbi di incontinenza della vescica complicano o, addirittura, non consentono una normale funzione sessuale. Inoltre, la fatica può ridurre l'interesse sessuale, la spasticità aumentare la difficoltà nel trovare la posizione adatta e, non da ultimo, i dolori possono azzerare la libido.

Quando i fattori psicosociali conducono a una percezione diversa del proprio corpo e limitano il piacere e il desiderio sessuale, si parla di **disfunzioni sessuali terziarie**. Affermazioni quali: «Come posso essere contemporaneamente amante e assistente?» oppure «Adesso che sono una persona non autosufficiente, non mi troverà più attraente!», indicano la presenza di disfunzioni sessuali terziarie.

Trattamento farmacologico per gli uomini

In caso di disfunzione erettile possono essere impiegate, con buoni risultati, sostanze quali Sildenafil, Verdenafil o Tadalafil. I possibili effetti collaterali da tenere in considerazione sono: diarrea, naso chiuso o arrossamento del viso. Rispetto ai farmaci della generazione precedente, queste pillole hanno il vantaggio di causare priapismo (erezione persistente e dolorosa superiore a un'ora) solo in rari casi.

La dose deve essere somministrata in base al singolo caso. I costi potrebbero essere coperti dalle casse malati, perciò non esitate a chiedere. Anche in seguito all'assunzione di Viagra è difficile che possiate avere un'erezione mentre guardate una partita di calcio in TV; piuttosto, è importante fare attenzione ed essere ricettivi agli stimoli e ai messaggi erotici della propria partner.

Misure per le donne

Per le donne si può porre rimedio a un ridotto secreto vaginale utilizzando diversi gel disponibili in commercio. Poiché la riduzione della sensibilità nell'apparato genitale rappresenta uno dei disturbi tipici, talvolta è necessario ricorrere ad altri metodi di stimolazione, quali la masturbazione, il sesso orale oppure l'utilizzo di un vibratore.

Nel caso in cui le donne abbiano perdite di urina durante il sesso, è meglio urinare prima del rapporto (eventualmente attraverso auto-cateterizzazione). Nel caso in cui la spasticità complichino il rapporto sessuale (coito) e la penetrazione, può essere utile ricorrere a farmaci antispastici, le cui dosi corrette dovranno essere individuate in base al singolo caso.

Limiti e ulteriori influenze

Non esiste alcun metodo rapido per risvegliare la libido sopita, ma si dovrebbe tenere a mente che la sessualità non si riduce solo alle reazioni fisiche. In altre parole, la sessualità va oltre la sola prestanza o la capacità di raggiungere l'orgasmo; la sicurezza, la tenerezza e il desiderio sono sfaccettature importanti del corteggiamento. Iniziate insieme al vostro partner un viaggio di scoperta ed esplorate nuove dimensioni della vostra sessualità malgrado le possibili limitazioni funzionali.

Allo stesso tempo è importante sapere che un interesse sessuale minore o mancante non è una condizione patologica, soprattutto se entrambi i partner non lo considerano un problema e se il legame poggia su altre fondamenta.

La consulenza rivolta alle persone con SM mira non tanto a creare una «vita sessuale normale» quanto più a favorire la partecipazione al gioco tra i sessi, laddove questo sia il desiderio della persona colpita da SM. La soddisfazione sessuale non è determinata tanto dall'entità dei disturbi sessuali, quanto più dalla capacità della coppia di sviluppare strategie per superare e affrontare i sintomi della malattia nel miglior modo possibile.

Testo: Dr. med. Claude Vaney, Neurologia FMH, Medico primario del reparto di SM e riabilitazione neurologica, Clinica Montana di Berna, Crans-Montana

CONSIGLI PRATICI

Non fate mistero dei vostri desideri sessuali

Non date per scontato che il partner intuisca le vostre esigenze sessuali. Un commento allusivo di mattina, una telefonata carica di impazienza nel corso della giornata o una breve lettera d'amore sono segnali che dicono al partner: ti voglio!

Create un'atmosfera gradevole e stimolante

In base al vostro desiderio, stendetevi su un comodo divano o su un letto; altri potrebbero preferire un letto ad acqua o una morbida moquette, la sedia a rotelle oppure la vasca da bagno, e, ancora, la luce soffusa o intensa, a lume di candela o nell'oscurità.

Pianificate il sesso

È sbagliato credere che il contatto sessuale debba presentarsi da solo e spontaneamente. I neo innamorati pianificano ogni dettaglio e nulla viene lasciato al caso; perciò quando gli obblighi quotidiani ci tolgono le energie, l'incontro sessuale va pianificato attentamente con il partner, secondo l'esperienza e in un momento in cui si è entrambi riposati e rilassati.

Evitate attività che uccidono il desiderio

Una cena abbondante con 2 bottiglie di vino è certamente meravigliosa, ma se poi sperate in un incontro intimo, rimarrete delusi perché tutto si potrebbe ridurre soltanto a un abbraccio fraterno. È dimostrato che la ginnastica o altre attività sportive non troppo estenuanti migliorano la sensibilità corporea e aumentano il desiderio sessuale.

Usate la vostra fantasia

Raccontatevi reciprocamente le fantasie sessuali e nel caso in cui esse non vi bastino, prendete spunto da opere sull'argomento.

Giocate insieme

Scoprite altri modi, diversi dal rapporto sessuale, per raggiungere l'orgasmo; osservatevi l'un l'altra mentre vi masturbate, sperimentate per scoprire dove e come il corpo del partner reagisce con maggior piacere alla stimolazione, massaggiatevi reciprocamente.

Riconsiderate l'obiettivo

Non tutti i contatti sessuali devono concludersi necessariamente con un orgasmo congiunto. Concedete a voi stessi e al vostro partner la gioia di stare insieme, senza puntare necessariamente al culmine del piacere.

Siate aperti a mezzi ausiliari

Oli o lozioni profumate per massaggiare il corpo, lubrificanti per vagina o magari anche un vibratore; potete utilizzare tutti quei mezzi che risvegliano i sensi e che aumentano il piacere sessuale di entrambi i partner.

Parlate di sesso

I manuali e i filmati sul sesso in cui vengono mostrate diverse posizioni non mancano. Cercate le pubblicazioni che più vi piacciono, guardatele insieme e parlatene per capire cosa preferite.