Società svizzera sclerosi multipla

Info-SM

Difficoltà sessuali

Molte persone con sclerosi multipla sperimentano disturbi sessuali. Quando il desiderio viene meno, sono molti i fattori in gioco. Da una parte vi sono cause fisiche, che possono essere affrontate con farmaci o ausili, ma la sclerosi multipla può anche provocare cambiamenti generali a livello di coppia e di sessualità. Ci vuole coraggio per affrontare l'argomento, ma ne vale la pena.

I punti più importanti in sintesi

- La sclerosi multipla non sempre è l'unico motivo delle disfunzioni sessuali.
- Le cause possono essere di natura fisica o psicologica.
- Un primo passo importante è parlarne e chiedere aiuto al proprio medico.
- Esistono terapie, metodi e farmaci che possono rivelarsi utili.

I disturbi sessuali non sono niente di anormale, ma non se ne parla volentieri. Molte persone ne soffrono. Nella popolazione media, i problemi sessuali interessano fino al 50% degli uomini e il 60% delle donne e la sclerosi multipla (SM) può intensificarli. Alcuni studi dimostrano che i disturbi sessuali sono molto comuni negli uomini con SM e compaiono anche in più della metà delle donne. Tuttavia, i disturbi della funzione sessuale non precludono necessariamente la possibilità di avere una vita sessuale appagante. A volte si manifestano solo in certe fasi o in determinate situazioni e possono essere trattati a seconda della causa, lasciando spesso spazio sufficiente per altre esperienze sessuali gratificanti.

Varietà dei disturbi sessuali

Il problema più ricorrente nelle persone con SM è la scomparsa pressoché totale del desiderio e della pulsione sessuale. «Sono troppo stanco» o «Provo disgusto al solo pensiero del sesso» sono affermazioni comuni. Altrettanto frequenti sono i disturbi della sensibilità: «Ogni contatto è doloroso», «Non sento quasi nulla quando mi accarezzo il clitoride», «Anche se mi viene voglia, la mia vagina rimane asciutta». La sessualità è resa difficoltosa anche da problemi di erezione, orgasmo ed eiaculazione: «Il mio membro non si irrigidisce», «L'orgasmo non è più così intenso», «Non ho eiaculazione».

Cause e comparsa

I problemi sessuali in presenza di SM hanno cause molteplici. Possono dipendere sia da fattori fisici che psicologici e comparire come conseguenza diretta o indiretta della malattia.

Spesso si assiste a una concomitanza di fattori. Le disfunzioni sessuali possono essere il risultato diretto di focolai infiammatori nel cervello o nel midollo spinale nonché di danni alla guaina nervosa. Tuttavia, gli stessi processi possono anche portare a spossatezza, spasmi, dolore, debolezza muscolare, problemi alla vescica, mancanza di mobilità e depressione. Questi sintomi, a loro volta, sono responsabili della scomparsa del desiderio o della limitazione della vita sessuale.

L'immagine del proprio corpo

La SM influenza la sessualità anche in modo indiretto. Il piacere del sesso, tra le altre cose, dipende anche da quanto le persone si sentono attraenti e desiderabili. Per via dei vari sintomi, le persone con SM possono iniziare a provare repulsione per il loro corpo, che non funziona più come prima, deve essere sottoposto a terapie e trattamenti e diventa il simbolo di limitazioni e quindi esattamente il contrario di piacere e desiderio. «Dopo un attacco, per un po' non riuscivo a guardarmi allo specchio e tanto meno ad accarezzarmi. Osservavo il mio corpo solo per trovare un punto per la prossima iniezione», racconta una giovane donna con SM. Quando i sintomi della SM alterano l'immagine del corpo, anche la percezione di sé cambia.

Non è una competizione

Spesso per gli uomini la sessualità è più legata alle prestazioni che al piacere. Molti hanno un'idea della virilità poco realistica. «In qualche modo ero convinto che un vero uomo avesse un pene grande, potesse farlo in qualsiasi situazione e per tutta la notte. Il mio era piccolo, non sempre si irrigidiva ed era impossibile farlo più di una volta per notte. Ci è voluto parecchio tempo prima che mi rendessi conto che anche altri uomini erano nella mia stessa situazione, anche senza SM». È un circolo vizioso: l'ansia da prestazione porta con sé la paura del fallimento; il fallimento provoca un'ansia da prestazione ancora più forte; la paura cresce e così alcuni assumono un atteggiamento di «rinuncia preventiva», tendendo a evitare determinate situazioni effettivamente improntate al desiderio, a volte rimuovendole anche mentalmente e trasformando sempre di più l'argomento in un tabù.

Rapporto di coppia e figli

La diagnosi di SM colpisce principalmente le persone tra i 20 e i 40 anni di età, quindi in una fase della vita incentrata sui temi del «rapporto di coppia» e dei «figli», a loro volta strettamente legati alla sessualità. Il fatto che la sessualità sia vissuta come soddisfacente o meno influisce, tra molti altri aspetti, sulla soddisfazione di entrambi i partner. Quando ci sono dei problemi di coppia, di solito non è chiaro se le difficoltà sessuali siano la conseguenza o piuttosto una delle cause.

Con la SM cambiano molte cose. Lo stress quotidiano aumenta e le prospettive o i piani per il futuro devono essere riconsiderati, proprio come la distribuzione dei ruoli in una relazione. Diventa più difficile creare momenti di erotismo quando il partner deve anche assumere il ruolo di persona curante. E i momenti di relax sono rari quando la stanchezza prende il sopravvento, i bambini hanno bisogno di attenzione o quando il carico psichico e lo stress quotidiano si fanno pesanti.

Cercare sollievo e aiuto

Prendete il coraggio a due mani e affrontate il tema della sessualità. Per molti è difficile parlarne con il partner, ma cercate comunque di comunicare le vostre esigenze e i vostri sentimenti. Rivelate al vostro partner ciò che vi fa stare bene, i vostri desideri, cosa vi mette in difficoltà e cosa non volete.

Discutete con il vostro medico di fiducia e valutate insieme l'opportunità di effettuare accertamenti presso specialisti (urologi, sessuologi, psicologi).

Le disfunzioni sessuali possono avere molteplici cause e per questo vi sono anche diversi approcci con cui affrontarle.

Per prima cosa lo specialista escluderà i danni vascolari, i disturbi del sistema nervoso periferico e gli squilibri ormonali, determinando la funzione erettile con misurazioni relativamente semplici. Un uomo con normali erezioni notturne inconsce o che raggiunge l'erezione con la masturbazione probabilmente non è interessato da un disturbo organico. È importante sapere che, oltre alla sclerosi multipla e ai fattori psicologici, anche il diabete, l'ipertensione, l'arteriosclerosi, le malattie epatiche e renali, il fumo, l'alcol, le droghe e vari farmaci possono causare disturbi sessuali.

Che cosa aiuta?

Le donne possono utilizzare una crema lubrificante non grassa per alleviare i problemi di secchezza vaginale. Una crema può rendere anche più piacevole il contatto con i genitali. In caso di incontinenza, è utile bere molto poco nelle ore precedenti il rapporto e svuotare la vescica con un massaggio a percussione o applicando un catetere. Contro gli spasmi del pavimento pelvico o dell'interno coscia può essere utile assumere un farmaco antispastico al momento giusto. Cercate le posizioni che provocano meno spasticità. Se soffrite di disturbi sensoriali nella zona genitale, cercate altre zone erogene da stimolare. Provate con un vibratore, se fa per voi. L'importante è che tutto avvenga d'intesa con il partner e che le varie opzioni siano vissute come piacevoli da entrambi.

Farmaci solo con prescrizione medica

Parlate con il vostro medico in merito a eventuali farmaci utili. Contro la disfunzione erettile è possibile utilizzare preparati sia orali sia da applicare direttamente sul pene. Un esempio è il sildenafil (Viagra®), che aumenta l'apporto di sangue al pene, ma senza stimolazione sessuale. Per questo farmaco si consiglia particolare cautela ai pazienti con malattie cardiovascolari. Altri preparati utilizzati sono: l'apomorfina, che amplifica i segnali di piacere a livello centrale nel cervello, favorendo così l'erezione; la yohimbina, un composto con azione calmante e disinibente, che può migliorare la funzione erettile nei casi di impotenza psicologicamente indotta; il testosterone, un ormone che aumenta la libido, utilizzato solo in caso di carenza ormonale e privo di effetti sull'erezione. Il vostro medico può informarvi su ulteriori trattamenti farmacologici. Esistono inoltre ausili meccanici per l'erezione, come pompe vacuum e impianti.

Importante: non assumete mai farmaci senza prima consultare il vostro medico. Solo con il preparato adatto e la dose corretta avrete la certezza che il principio attivo sia compatibile con i farmaci della vostra terapia contro la SM. Evitate inoltre l'acquisto su internet di farmaci di dubbia provenienza; rivolgetevi sempre al vostro farmacista. Coinvolgete il vostro partner nella scelta, in modo che sia d'accordo con la vostra decisione.

Altri suggerimenti e idee

- **Il viaggio è la meta**

Non concentratevi sull'orgasmo, ma su tutto ciò che sperimentate e provate con il vostro partner. Ogni tanto seguite il motto: «È concesso tutto ciò che dona piacere, a parte fare sesso». Così si riducono ansia da prestazione e aspettative; e si può volare con la fantasia. Scoprite le vostre zone erogene; oltre ai genitali ce ne sono molte altre. Tracciate una mappa del corpo («body map»), esplorandovi con il tatto dalla testa ai piedi per decidere che cosa è piacevole e che cosa non lo è.

- **Il buon sesso non deve per forza essere spontaneo**

Scegliete un'ora del giorno in cui disponete di molta energia, soprattutto se soffrite di stanchezza (fatigue). Pianificate una pausa prima. Se la sera non va, forse il momento giusto è la mattina. Create un'atmosfera tranquilla e rilassata. Portate i bambini dai nonni, mettete un po' di musica e spegnete il telefono.

■ **Provare qualcosa di nuovo**

Coccole, carezze e massaggi: tutto questo fa parte di una sessualità piena. Ad alcuni piace la stimolazione orale e anale o ausili come i vibratori, mentre ad altri no. Guardate insieme un film erotico, liberate la fantasia. È concesso tutto quello che piace a entrambi, ma sempre nel rispetto dei limiti dell'altro. Questi piccoli preparativi e diversivi potranno anche sembrare artificiali e pianificati, ma possono aumentare il piacere e la gioia condivisa della sessualità.

■ **Consulenza professionale**

Se i problemi vanno avanti da molto tempo, possono rivelarsi utili i colloqui di coppia. Se necessario, la Società svizzera sclerosi multipla vi aiuta nella ricerca di professionisti in terapia sessuale o psicologi nella vostra regione. Un elenco generale di psicoterapeuti specializzati in SM è disponibile su www.sclerosi-multipla.ch

Infoline SM

091 922 61 10

Lunedì – giovedì,
ore 10.00 - 12.00 e 13.00 - 17.00
(chiuso il mercoledì pomeriggio e venerdì)

07/2022

Società svizzera sclerosi multipla
Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno
Informazioni: www.sclerosi-multipla.ch / 091 922 61 10
info@sclerosi-multipla.ch

La Società SM non accetta alcun sostegno finanziario dall'industria farmaceutica. Grazie per la Vostra donazione!