

Info-SM

Informazioni Specialistiche della Società svizzera sclerosi multipla



Disturbi sessuali

Molte persone colpite dalla sclerosi multipla (SM) incontrano i disturbi sessuali. Quando il desiderio svanisce, dipende da fattori di natura diversa. Da un lato ci sono i disturbi fisici, che possono essere risolti farmacologicamente o con altri mezzi. Dall'altro la SM può causare cambiamenti nella vita di coppia e nella sessualità. Discuterne richiede coraggio ma aiuta tanto.

La sessualità e i problemi ad essa associati continuano ad essere un tema difficile da affrontare nonostante siano molte le persone che dichiarano di avere disturbi funzionali della sessualità, arrivando ad una percentuale del 50% tra gli uomini e fino al 60% tra le donne nella popolazione media. La sclerosi multipla può comunque causare un peggioramento della situazione. Dagli studi svolti si rileva che nelle persone colpite dalla SM i problemi sessuali rappresentano più o meno la regola negli uomini e si manifestano in più della metà delle donne.

Le disfunzioni sessuali tuttavia non precludono la possibilità di condurre una vita sessuale soddisfacente. Infatti, per lo più compaiono solo saltuariamente o in determina-

te situazioni e, a seconda della causa, sono risolvibili e lasciano sufficiente spazio per esperienze sessuali gratificanti.

Varietà dei disturbi sessuali

I problemi lamentati maggiormente dalle persone colpite dalla SM sono il calo o l'assenza di desiderio: «Sono troppo stanco», «La sola idea del sesso mi ripugna». Disturbi della sensibilità: «Qualsiasi contatto mi procura dolore», «Non provo quasi nulla toccandomi la clitoride», «Anche

per conviverci meglio



Società svizzera
sclerosi
multipla

quando provo piacere, la mia vagina non si lubrifica». Disfunzioni erettili: «Il mio pene non si indurisce.» Problemi di orgasmo e di eiaculazione: «Non raggiungerò più un orgasmo intenso», «Non ho l'eiaculazione.»

Cause e insorgenza

Le cause dei disturbi sessuali nella sclerosi multipla sono molteplici. Possono essere di natura organica ma anche di natura psicologica e pertanto una conseguenza diretta o indiretta della malattia. Nella maggior parte dei casi i problemi legati alla sessualità sono determinati da una concomitanza di fattori. Possono essere una conseguenza diretta dei processi infiammatori nel cervello o nel midollo spinale e del processo di demielinizzazione che determinano la comparsa di sintomi quali stanchezza, spasticità, dolori, debolezza muscolare, disturbi vescicali, riduzione della mobilità e depressioni. Questi disturbi possono portare ad una completa assenza del desiderio o ad una limitazione della vita sessuale.

L'immagine del proprio corpo

Tra le conseguenze indirette della SM sulla sessualità ricordiamo particolari elementi psicologici. Il piacere del sesso, tra le altre cose, può dipendere da quanto ci si sente attraenti e desiderabili. A causa dei diversi sintomi, alcune persone con SM cominciano a provare disgusto per il proprio corpo: «Non funziona più come al solito», deve essere sottoposto a cure e terapie diventando perciò simbolo di limitazioni e non di desiderio e piacere.



«Dopo una ricaduta per lungo tempo non sono più riuscita a guardarmi allo specchio e meno che mai a toccarmi. Guardavo il mio corpo solo per trovare un altro punto dove fare l'iniezione successiva!», racconta una giovane donna. Se l'immagine del proprio corpo cambia a causa dei sintomi della SM, cambia anche l'immagine di sé.

Il sesso non è una competizione

Per gli uomini spesso la sessualità è più legata alla prestazione che al piacere. Molti uomini hanno una visione poco realistica della virilità. «In un certo qual modo ero convinto che un uomo, per essere un vero uomo, dovesse avere un pene grande e riuscire a fare sesso in ogni situazione e per tutta la notte. Il mio era piccolo e non raggiungeva sempre l'erezione e avere più di un rapporto per notte era impossibile. Mi ci è voluto abbastanza tempo prima di arrivare a capire che le stesse cose potevano capitare anche ad uomini non ammalati di SM.» Si crea un circolo vizioso: l'ansia da prestazione causa la paura del fallimento; la paura porta veramente al fallimento; il fallimento determina un'ansia da prestazione ancora più grande; la paura aumenta e così alcune persone con SM creano un «comportamento sfuggivo», limitano le situazioni di desiderio, alcune volte i pensieri vengono rimossi, e il tema diventa così un tabù.

Relazioni di coppia e figli

La diagnosi di SM colpisce soprattutto persone tra i 20 e i 45 anni e quindi in una fase della vita in cui i temi «coppia» e «figli» hanno un'importanza fondamentale. Questi temi a loro volta sono in stretta relazione con la sessualità. Il fatto che la sessualità sia vissuta in modo soddisfacente o meno influisce, tra tanti altri aspetti, sulla soddisfazione di entrambi i partner. Il più delle volte non è possibile stabilire se i problemi sessuali sono una conseguenza o la causa dei problemi di coppia.

Con la SM alcune cose cambiano. Aumenta lo stress quotidiano, si modificano le prospettive di vita e i piani per il futuro così come i ruoli nella relazione. L'erotismo è più difficile da creare se uno dei partner si è assunto il ruolo dell'infermiere. Non è facile trovare dei momenti di relax, dove si può recuperare dalla stanchezza, quando ci sono i figli che reclamano attenzione o quando lo stress psicologico e le fatiche quotidiane sono troppo grandi.

Cercare sollievo e aiuto

Trovate il coraggio di parlare di questo tipo di problemi. Nonostante la sessualità sia un tema difficile da affrontare con il partner, tentate di esprimergli le vostre esigenze e sensazioni. Dite al partner ciò che vi procura benessere, cosa desiderate, cosa vi comporta difficoltà e ciò che invece non volete. Prendete un appuntamento con il vostro medico di fiducia che sicuramente saprà dirvi se, per chiarire la vostra situazione, sia utile rivolgersi a degli specialisti come urologi, consulenti sessuali e psicologi. A tale proposito non dimenticate che essendo molti i fattori che influiscono sulla sfera sessuale sono anche

molte le vie che possono essere percorse per affrontarne i relativi disturbi.

Chiarite le cause delle vostre disfunzioni sessuali. Lo specialista è in grado di escludere danni vascolari, disturbi del sistema nervoso periferico e disfunzioni ormonali e con esami relativamente semplici valutare la funzione erettile. Nel caso in cui ad esempio un uomo presenta delle erezioni notturne spontanee o raggiunge l'erezione con la masturbazione, è molto improbabile che vi sia un danno organico. È importante ricordare che le disfunzioni sessuali oltre che dalla SM e da fattori psichici, possono essere causate dal diabete, dalla pressione alta, dall'arteriosclerosi, dalle patologie renali ed epatiche, dal consumo di sigarette, alcol, droghe nonché dall'assunzione di farmaci di varia natura.

A quali rimedi ricorrere?

Una soluzione ai problemi di secchezza vaginale la danno le creme lubrificanti non grasse, che inoltre hanno anche il vantaggio di aumentare il piacere ottenuto con la stimolazione manuale dei genitali. In caso di problemi di incontinenza, degli accorgimenti utili da adottare alcune ore prima del rapporto sessuale sono bere molto poco e svuotare la vescica aiutandosi con un massaggio a percussione o autocateterizzandosi. In caso di spasticità della pelvi e degli adduttori una soluzione è l'assunzione di un antispastico a un orario fissato in base al momento in cui si desidera beneficiare del suo effetto. Provate a individuare la posizione che vi provoca meno spasmi. Se avete disturbi della sensibilità alle zone genitali, scoprite altre parti erogene del corpo, magari aiutandovi con un vibratore se lo desiderate. È importante che il tutto avvenga in intesa con il partner e che il ricorso a queste possibilità venga vissuto da entrambe le parti con desiderio.

L'assunzione di farmaci ed altri preparati richiede il consulto ed il controllo medico

Discutetene con il vostro medico e chiedetegli se esiste un farmaco in grado di risolvere il vostro problema. In generale per il disturbo dell'erezione nell'uomo vengono impiegati dei preparati orali (da prender per bocca) così come preparati applicabili direttamente al pene. Viene impiegato il Sildenafil (Viagra®) per esempio oralmente. Esso favorisce l'aumento dell'afflusso di sangue al pene ma non produce eccitazione sessuale. Particolare prudenza nell'uso di questo farmaco è richiesta da parte dei pazienti con problemi cardiocircolatori. Le altre sostanze

impiegate sono: l'apomorfina (Uprima®) che agisce sul sistema nervoso centrale a livello dell'ipotalamo stimolando la formazione di segnali chimici che agiscono positivamente sul meccanismo erettile; la yohimbina un preparato ad azione calmante e disinibente che sembra migliorare la funzione erettile nei casi di impotenza di origine psicologica; il testosterone un ormone che aumenta la libido, va somministrato solo in caso di mancanza di questo ormone e non ha alcun effetto sull'erezione. Il vostro medico potrà informarvi sugli altri trattamenti farmacologici disponibili. Esistono poi dei dispositivi locali come i dispositivi vacuum (costituiti da un cilindro e da una pompa manuale) e gli impianti di protesi.



Importante: Non assumete mai dei farmaci senza aver prima consultato il vostro medico! Non procuratevi medicinali da fonti dubbie, come ad esempio qualcosa che avete trovato in internet. Andate nella vostra farmacia di fiducia. La scelta delle misure da adottare deve essere fatta con il proprio medico specialista, e bisogna valutare le possibili controindicazioni e trovare il giusto dosaggio. Considerate il vostro partner nella scelta, così da assicurarvi che la vostra scelta sia accettata.

Altre idee e suggerimenti

La via è la meta

Durante il rapporto sessuale non concentratevi esclusivamente sul raggiungimento dell'orgasmo ma su tutto ciò che sperimentate e provate insieme al partner. Ogni tanto stabilite la regola che «è permesso tutto ciò che dona piacere eccetto il rapporto sessuale». Ciò aiuta a ridurre l'ansia da prestazione e l'eccesso di aspettative e fa librare la fantasia.

Scoprite tutte le vostre zone erogene, oltre a quelle dei genitali ne esistono molte altre. Realizzate insieme una mappa del vostro corpo («Body Map»): dalla testa ai piedi individuate i punti dove il contatto è percepito come gradevole e dove come sgradevole.

Una buona sessualità non deve essere necessariamente spontanea

Se soffrite di affaticamento scegliete il momento della giornata in cui solitamente avete più energia. Prima di un rapporto sessuale riposatevi. Se la sera non funziona, forse andrà meglio il mattino. Create un'atmosfera tranquilla e rilassante. Portate i bambini dalla nonna, mettetevi della musica e staccate il telefono.

Scoprire nuovi orizzonti

La tenerezza, le carezze e i massaggi: tutto ciò fa parte di una sessualità piena. Così anche la stimolazione orale e anale o l'uso di oggetti come i vibratori che ad alcuni piacciono ed ad altri no. Oppure guardate insieme al partner un film erotico e date spazio alla fantasia. È permesso tutto ciò che piace ad entrambi. Ricordate di rispettare sempre i limiti posti dal vostro partner. Queste misure potrebbero sembrare artificiali e programmate, tuttavia questi «piccoli indirizzamenti» possono aumentare il desiderio e piacere nella sessualità.

Consulenza in caso di problemi sessuali

I servizi di psicologia offrono anche la consulenza di coppia. La consulenza di coppia è utile quando i problemi sussistono da più tempo. Se necessario possiamo aiutarvi nella ricerca di terapeuti specializzati in terapia sessuale.

Registro svizzero SM

Il Registro svizzero SM é una raccolta dati. Esso si prefigge di apportare una maggior conoscenza della SM e delle possibili terapie e di raccogliere dati sulla situazione delle persone con SM e le loro famiglie, con lo scopo di migliorare la loro qualità di vita. Ulteriori informazioni e iscrizioni a www.registro-sm.ch

Per ulteriori informazioni la Società SM rimane volentieri a disposizione:

Infoline SM, 091 922 61 10
Lunedì-giovedì, ore 10-12 e 13-17
(chiuso il mercoledì pomeriggio)

Società svizzera sclerosi multipla

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

