



Sexlivet – en del av livet

Den sexuella funktionen är en lika självklar del av vår livskvalitet som andra funktioner, och därför är det både märkligt och synd att detta får så lite utrymme i vårdsamtalen. Det är som om sex vore någonting lite vid sidan om resten av livet. Väldigt få har också utbildning inom området. Här finns mycket att utveckla, för att behandla hela människan och därmed ge patienten så goda förutsättningar som möjligt till ett bra liv, säger Birgitta Hulter som är doktor i medicinsk vetenskap och auktoriserad specialist i klinisk sexologi.

För en del personer som lever med MS kan den sexuella funktionen påverkas. Det beror på både kroppsliga och psykologiska faktorer, och leder ofta till problem av något slag. Dessa problem kan hanteras på olika sätt, och rätt information och stöd kan hjälpa MS-patienten att få ett så bra sexliv som möjligt.

Skapa utrymme för bra samtal

Birgitta Hulter har under många år forskat kring sex och MS, först i Uppsala och sedan på Karolinska Sjukhuset i Stockholm. Hon tar även emot de MS-patienter som visat intresse för att prata med en sexolog.

– Samtalen kan handla mycket om förändringar man upplevt, men också mycket om samlivet, relationen, som ju också påverkas. Jag brukar träffa patienten minst tre gånger, för då hinner vi prata om de olika aspekterna av samlivet. Och det är oerhört värdefullt om patientens partner är involverad i samtalen, kanske inte från första början men åtminstone längre fram. Den här situationen är ju lika mycket partners som patientens. För en del kan det vara svårt att ha de här samtalen på egen hand hemma. Man kör lätt fast i gamla



Birgitta Hulter – doktor i medicinsk vetenskap och auktoriserad specialist i klinisk sexologi.

hjulspår och kommer inte vidare. Jag kan hjälpa paret att verkligen lyssna på varandra, för ofta kan parterna ha uppfattningar om vad den andra tänker och tycker som faktiskt inte stämmer, säger Birgitta.

Påverkar kroppens förutsättningar

Att hitta ett sätt att förhålla sig till sin MS-sjukdom är en lång process, och då är en eventuell förändring av sexlivet en del av denna process. Många har en föreställning om vad sjukdomen innebär och en del vet ingenting. Dessutom är det omöjligt att säga hur sjukdomen kommer att utvecklas för den enskilda patienten. Att förändringar sker just i hjärnan och ryggmärgen, som är oerhört centrala för kroppens sexuella funktion, ger dock sämre förutsättningar att fungera sexuellt.

– Självklart är det många saker som spelar in för hur en människa har det sexuellt, som relationer, hur man trivs med sitt liv och sin kropp och sådana saker. Men eftersom just hjärna och ryggmärg är väldigt viktiga för hur kroppen fungerar sexuellt så finns en särskild problematik för MS. Jag kan ge information om vilka förändringar i sexupplevelsen som kan ske, förr eller senare, och sedan lyssna på patientens egen berättelse. Vissa har svårt med rörelserna, andra har svårt med känslan, en del har svårt med lusten, en del med torra slemhinnor eller med erektionen, och för dessa problem finns det ju även konkreta hjälpmedel och läkemedel att ta till, säger Birgitta.

Stort behov av fler insatser

– Man skulle kunna tro att detta är ett oerhört känsligt ämne för patienterna, men min uppfattning är att de har

lätt för att prata om sådana här saker. Äntligen får de svar på frågor och får prata om någonting de kanske tänker mycket på. För när även relationen påverkas kan dessa problem skapa många svåra känslor, bland annat oro för framtiden. Snarare är det en brist hos sjukvården att inte se detta som viktigt, att inte ta sig den tiden, att inte ställa några frågor. För om patienten får en bättre total livskvalitet, vinner både patienten och sjukvården på detta, säger Birgitta. ■

Text: Marianne Böckmann

Typiska symptom som kan orsaka problem i samband med sex:

- Nedsatt känslighet eller överkänslighet i könsorganet
- Torra slemhinnor
- Erektionsproblem
- Svårighet att få orgasm/utlösning
- Spasmer i benen
- Rädsla för att tappa kontroll över blåsa eller tarm
- Trötthet/nedsatt sexlust

Vad kan en sexolog eller annan specialutbildad person hjälpa mig med:

- Ge svar på frågor och skapa utrymme för bra samtal
- Hjälpa patienten att finna ett nytt förhållningssätt till sitt sexliv
- Ge patient och partner samtalsstöd i relationsfrågor
- Ge råd om och hjälp med utprovning av läkemedel
- Ge praktiska förslag som visar nya vägar framåt

Vad kan jag göra själv:

- Kommunicera – med din partner, även om det kan kännas svårt ibland
- Var öppen – ta in information och sikta mot ett nytt förhållningssätt till sex
- Var nyfiken – så att du kan optimera möjligheterna och finna nya vägar i sexlivet

Du kan också läsa Birgittas Hulters bok *"Sexualitet och hälsa – begränsningar och möjligheter"*, som tar upp problematiken kring MS och sex. Har ni frågor till Birgitta så skriv eller maila dem till oss. Vi kommer att välja ut angelägna frågor och besvara dem i Tidningen MS framöver.

