

KYNLÍF OG MS - Almennt

Sumir halda að góðu kynlífi sé lokið þegar annar aðilinn greinist með sjúkdóm sem taka þarf tillit til. Því fer þó víðs fjarri að svo þurfi að vera þó að sjálfsögðu geti komið upp erfiðleikar. Sjúkdómnum er þó ekki alltaf um að kenna.

Erfiðleikarnir geta verið af ýmsum toga sem tengjast oft á einn eða annan hátt og geta haft áhrif á löngun og frammistöðu. Þeir geta verið líkamlegir, sálrænir, tilfinningalegir og/eða félagslegir. Þeir geta tengst skemmdum taugabrautum sem hafa með kynörvun, kynferðislegar tilfinningar og viðbrögð að gera, minni skynjun í húð, ofurnæmni, verkjum, spasma, þreytu eða áhyggjum og kvíða yfir þvagvandmálum eða því að „standa sig illa“. Sjálfsmyndin eða sjálfsöryggið getur því beðið hnekki.

Flest parasambönd styrkjast við að vinna og tala sig saman í gegnum erfiðleika af hvaða toga sem þeir eru. Erfitt og viðkvæmt getur verið að ræða erfiðleika í kynlífi. Þar sem vandamálið getur tengst sjúkdómnum er nauðsynlegt að sá sem er með MS ræði við maka sinn og útskýri fyrir honum líðan sína og tilfinningar og hvernig MS-einkennin geta haft áhrif á kynlífið. Það getur verið léttir að vita að erfiðleikarnir tengjast sjúkdómnum fremur en minni tilfinningum eða skorti á áhuga.

Gott er að draga það ekki lengi að ræða við makann. Mest um vert er að vera heiðarlegur og hreinskilinn. Hægt er að undibúa það sem á að segja en þeim sem finnst



erfitt að tala um hlutina gætu skrifað makanum bréf sem (jafnvel) er hægt að ræða síðar. Mikilvægt er að gleyma ekki húmornum því kynlíf á jú líka að vera skemmtilegt. Svo getur vel komið upp úr dúrnum að það sem talið er vandamál sé það í rauninni ekki þegar farið er að ræða málin.

Allt eins getur verið að vandmál í kynlífi liggi hjá hinum heilbrigða í sambandinu. Það getur verið að hann haldi sig til hlés í samskiptum parsins til að hlífa hinum MS-greinda, hann óttist að meiða hann eða valda sársauka sem gætu aukið á MS-einkennin. Sumir makar gætu einfaldlega þurft tíma til að átta sig á breyttum aðstæðum og það á sérstaklega við ef MS-greiningin er nýleg.

Ástæðulaust er að örvænta því ýmis ráð eru til. Fyrst og fremst þarf að nota hugmyndarflugið og hugsa um erfiðleikana sem verkefni til að leysa á jákvæðan og skemmtilegan hátt. Hægt er að nota ýmis konar hjálpartæki ástarlífsins sem auðvelda og krydda upp á samlífið. Til dæmis eru til sleipiefni fyrir konur og fyrir karla stinningarlyf og sérstakar pumpur sem vinna á líkamlegum vandmálum. Einnig gæti þurft að huga að öðru samhliða, svo sem því að þör gætu þurft að hugsa um nýjar leiðir og aðferðir til að njóta upp á nýtt. Sjá meira á vefsíðunni www.msfelag.is.

Gott ráð er að hvort um sig skrifi lista með nokkrum atriðum um hvað hinn aðilinn geti gert í samlífinu og til að auka rómantíkina. Það gæti verið spennandi yfirlestrar en samt verður að hafa í huga að kannski verður ekki mögulegt að uppfylla allar óskir.



Sjálfsmynd einstaklings sem á erfitt með að fullnægja maka sínum getur beðið hnekki. Nauðsynlegt er að hugsa vel um sjálfan sig líkamlega sem andlega.

Að tala við vini, lækna eða sérfræðinga getur verið gott og þá er nauðsynlegt að hafa í huga að erfiðleikar í kynlífi geta verið afleiðingar MS og ber því að tala um og meðhöndla í samræmi við það en ekki sem feimnismál.

Ákveðin lyf til meðferðar á til dæmis spasma eða þunglyndi geta haft neikvæð áhrif á kynlíf. Þá getur verið ráð að ræða við lækni um önnur lyf.

Polinmæði gagnvart hvort öðru er mikilvæg og gott er að hafa í huga að samlíf para verður ekki endilega aftur eins og það var fyrir greiningu. Það þarf þó alls ekki að verða verra heldur jafnvel enn betra. Oft verður nándin, eins og það að haldast í hendur, faðmast og njóta samveru hvors annars svo mikilvæg í sambandi para að frammistaða í kynlífi er ekki lengur aðalatriðið. Þá er hægt að njóta ásta og kærleika eins og hentar best á hverjum tíma.

Bergþóra Bergsdóttir (febrúar 2017)

Heimildir [hér](#) og [hér](#)

<https://support.mstrust.org.uk/shop?prodid=356>

<https://support.mstrust.org.uk/shop?prodid=213>

Ennfremur:

Sjá grein Siggú Daggar, kynlífsfræðings, um langvinn veikindi og kynlíf [hér](#).

Sjá grein félagsfræðinganna Margrétar Sigurðardóttur og Sigríðar Önnu Einarsdóttur um sambönd para [hér](#).