



Sexuell hälsa vid reumatisk sjukdom

Reumatiker
förbundet



Att ha en fungerande sexuell hälsa är en viktig aspekt av livet, med stor betydelse för det fysiska och psykiska välmåendet. En reumatisk sjukdom kan kännas begränsande, men med rätt kunskap och inställning, som utgår från dina egna förutsättningar kan du ha ett bra sexliv.

Vad är sexuell hälsa?

Sexuell hälsa är ett brett område som inkluderar både fysiskt och psykiskt välmående och intima relationer. Det omfattar sexuella aktiviteter, närhet och intimitet, men även frågor kopplade till preventivmedel och att skaffa barn. Bra sexuell hälsa innebär att du mår bra sexuellt, känner att ditt sexuella liv fungerar och att du bemöts med respekt för den du är.

Kunskap kan förbättra sexuell hälsa

Det finns många sociala normer och fördomar kring vad sex är och hur det ska vara, vilket ofta påverkar hur du själv upplever din sexuella hälsa. Den kan också påverkas av dina egna förväntningar på dig själv och på din eventuella partner, liksom även förväntningar din partner kan ha. Att ha kunskap kan underlätta förståelsen för hur livsstil, vardagsaktiviteter och sjukdom kan påverka din sexuella hälsa, och hur den kan bibehållas eller förbättras.

Både kroppen och dess sexuella funktioner förändras genom livet, till exempel vid puberteten och klimakteriet, men även genom den livsstil vi har, vilket i sin tur kan påverka sexliv och relationer. Arbetsliv, relationer och vardagsstress påverkar också sexuellt välmående. Likaså kan reumatiska sjukdomar och symtom som trötthet, smärta och stelhet i sig påverka den sexuella lusten och tillfredsställelsen, vilket är viktigt att vara medveten om. Genom kunskap kan du förstå vad det är som händer och hur det går att hantera, för att på så sätt bibehålla en god sexuell hälsa.

Även känslor och psykiskt mående påverkar sexuell hälsa. Känslor som kärlek och lust är naturliga att sammankoppla med sex, men även ditt generella psykiska mående är en viktig faktor. Om du är nedstämd eller känner dig orolig och stressad kan det påverka sexlivet negativt. Motsatt kan också ett otillfredsställande sexliv i sin tur leda till att du mår dåligt psykiskt.

Ett område inom sexuell hälsa gäller familjeplanering, preventivmedel och graviditet. Olika läkemedel kan påverka dels förmågan att bli gravid, och dels själva graviditeten. Det är därför viktigt att ha en god dialog med vården om detta.

En bra källa för kunskap om hur din reumatiska sjukdom och mediciner kan påverka sexuell hälsa är din vårdpersonal, men också kunskapsstöd som till exempel 1177 Vårdguiden.



Reumatisk sjukdom och sex

Reumatiska sjukdomar har många olika typer av symtom, vilket gör att den sexuella hälsan kan variera från person till person. Även ålder och hur länge du har levt med din sjukdom påverkar sexuell hälsa. Hur man upplever fysiska förändringar i kroppen är väldigt individuellt.

Vilka frågor och funderingar man har kring sex varierar. Frågor om sexuell lust och tillfredsställelse finns ofta kvar hela livet medan frågor kring att skaffa barn bara är aktuellt i en viss livsfas.

Både trötthet och smärta är vanliga symtom vid reumatisk sjukdom, och har ofta en negativ påverkan på din sexuella lust. Eftersom smärta och trötthet ofta kommer i skov, det vill säga en återkommande men tillfällig försämring, varierar också effekterna på den sexuella hälsan. Att känna oro och vara nedstämd med anledning av sin sjukdom är vanligt, och kan påverka sexlusten och förmågan att bli tillfredsställd.

Vissa reumatiska sjukdomar kan orsaka torra slemhinnor, till exempel muntorrhet och slidtorrhet, vilket påverkar sexlivet. Det finns olika typer av glidmedel som kan underlätta sexuella aktiviteter vid torra slemhinnor. På apoteket kan du få förslag på vad som kan passa dig bäst.

Det finns förhållandevis lite forskning kring hur olika reumatiska läkemedel påverkar sexuell lust och tillfredsställelse, jämfört med till exempel läkemedelspåverkan vid graviditet. Däremot kan reumatiska läkemedel minska olika symtom, som smärta och inflammationer, vilket kan underlätta för ett bättre sexliv.

Fysisk aktivitet och sexuell hälsa

En viktig faktor för en bra sexuell hälsa är vår livsstil och hur vi förhåller oss till kost, rökning, alkohol och fysisk aktivitet. Genom att vara fysiskt aktiv kan du förbättra ditt välmående och din sexuella hälsa. Det bästa är en kombination av konditions-, styrke- och rörlighetsträning, eftersom alla tre på olika sätt underlättar sexlivet.

- Konditionsträning är viktigt för att främja både blodcirkulation och ork för sexuell aktivitet.
- Rörlighet påverkar vilka sexuella ställningar vi kan känna oss bekväma i, och våra möjligheter att prova nya ställningar.
- Styrka kan hjälpa oss att bibehålla positioner.

Även specifik träning som till exempel hand- och axelledsträning kan bidra positivt till sexuella aktiviteter genom att underlätta för smekningar och kramar. Tillfredsställelsen av regelbunden fysisk träning kan också bidra till en positiv kroppsuppfattning och ge ett ökat självförtroende.

Förbättra din sexuella hälsa

Utöver kunskap, rätt medicinering och fysisk aktivitet, kan din sexuella hälsa förbättras med planering och enkla hjälpmedel. Att planera sexuella aktiviteter kan vara både lustfyllt och kreativt, om det kan göras utan krav på prestation. Fundera på när under dygnet som du känner dig som mest energifylld och planera in möjligheter till sexuell aktivitet under den tiden.

För att skapa lust är det bra att ha kommit fram till vad just du tycker om. För någon är det viktigt att skapa en romantisk stämning, medan det för andra kan vara enskildhet och lugn som ger bäst förutsättningar.

Hjälpmedel

Det finns enkla hjälpmedel som kan underlätta och förbättra sexuell hälsa, till exempel att värma upp kroppen. Värme kan också främja rörligheten, vilket underlättar både avklädning och olika positioner. Andra hjälpmedel som kan underlätta sexuella aktiviteter är till exempel sängförhöjning för att komma lättare i och ur sängen. Om du är nyfiken på sexuella hjälpmedel är det bra att först ställa frågan vad du vill att hjälpmedlet ska göra, och om det är funktionellt för dig att använda. På RFSU:s hemsida finns det bra tips.

Att prata om sex

Sexuell hälsa kan upplevas som känsligt att prata om med vårdpersonal eller med en partner. Samtidigt är det olika vad som uppfattas som känsligt för olika personer. Var tydlig med vad det är du vill ha stöd eller råd om. Exempel på frågor du kan ställa kan gälla preventivmedel, förändrad sexuell lust, smärta vid sexuella aktiviteter eller önskan att skaffa barn.

För att underlätta samtal om sex är det bra att först tänka igenom vad du känner dig redo att dela med dig av. Hur öppen vill du vara gällande din sexuella hälsa och vilka förväntningar har du samtalet? Fundera på vilka ord du känner dig bekväm med att använda för att beskriva det du vill prata om. Tänk på att om orden som används är vaga eller omskrivande finns det risk för missförstånd.

För att få rätt stöd och råd är det viktigt att vårdpersonalen känner till och förstår din situation och problematik. Vad är det du tycker är problematiskt, vilka förväntningar har du gällande stöd och vad ser du som orsak till din nedsatta sexuella hälsa. En del problem kan vara kopplade till symtom från reumatisk sjukdom, medan andra kan ha andra orsaker. Om vårdpersonalen är insatta i din problematik kan de se vad som orsakar vad och stötta dig i att förbättra din sexuella hälsa.

Kunskap, handlingskraft och gemenskap

Reumatikerförbundet är en medlemsorganisation som arbetar för att tillvarata reumatikers intressen. Vår vision är ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. För att nå dit arbetar vi med kunskapsspridning, påverkansarbete, forskningsfinansiering, och olika former av stöd till människor som berörs av reumatisk sjukdom.



Bli medlem

Som medlem i Reumatikerförbundet får du tillgång till en gemenskap med andra i liknande situation. I medlemskapet ingår dessutom en mängd olika förmåner, bland annat aktiviteter och föreläsningar samt vår medlemstidning Reumatikervärlden direkt hem i brevlådan. Bli medlem på reumatiker.se. Välkommen!



Stöd oss - ge en gåva

Stöd vår vision om ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. Läs mer om vårt insamlingsarbete på vår webbplats. Din gåva gör skillnad!

BG 900-3195

PG 90 03 19-5

Swish 123 900 31 95

reumatiker.se

**Reumatiker
förbundet**