

Reuma och sexualitet

Sex är en positiv sak. Sex är en viktig och naturlig del av människans natur och personlighet. Förutom vällust och njutning kan sjuka människor dra nytta av sex eftersom det ökar endorfinproduktionen och lindrar därför smärta. Forskningen visar att människor som utövar mycket sex lever längre än människor som utövar litet sex. Dessutom kostar det ingenting. Man kan knappast få någonting annat som är lika roligt gratis.

Människans sexualitet bottnar i biologisk drift, vars avsikt är att trygga fortbeståndet, precis som hos andra levande varelser. Människan har ett rikt känsloliv och därför är sex mycket mer än ett medel för fortbestånd för henne. Naturen måste ha planerat sex och den njutning det medför som ett medel för att hålla par samman, så att barn skall ha föräldrar som tar hand om dem. Sex är en så stark upplevelse att ett parförhållande i regel höll när människan blev tvungen att kämpa för sitt livsrum med andra rovdjur. Skilsmässor är en ny företeelse.

Kultur, traditioner och attityder har format om vår uppfattning om sex, så att det har blivit ett känsligt och undangömt ämne. För friska människor är det svårt att tala om sex, för att inte tala om dem som är sjuka. Ändå är det just det att man talar om sina svårigheter, och att man är medveten om dem, som är det viktigaste när man vill lösa problemen i sitt samliv. När förhållandet inleds är det bra att genast berätta för den andra om sina önskingar och farhågor samt fysiska begränsningar. Då spelreglerna är klara från början är det tryggt att inom ramen för dem pröva olika ställningar och andra lösningar.

Merparten av reumasjukdomar inverkar inte på något sätt på samlivet. Ju svårare sjukdomen och dess symptom är, desto mera betydelse har den för samlivet. Allmänna symptom såsom trötthet och smärta p.g.a. reumatiska ledinflammationer och mediciner kan minska på den sexuella lusten. Sjukdomens symptom är så svåra att man inte har tillräckligt med energi över för sex och man orkar inte intressera sig för det. Män kan drabbas av impotens.

Kvinnor som insjuknat i ledgångsreuma eller Sjögrens syndrom kan ha torra slemhinnor i slidan. Detta kan avhjälpas med glidmedel (t.ex. Nivea Milk, Johnson Baby Oil, vetegroddsolja, nötolja samt KY-Lubricating Jelly och Kama Sutra som kan köpas på apotek). Ledsjukdom kan också försvåra samlag p.g.a. smärta och begränsad rörlighet i lederna.

Svåra psykiska sexproblem kan uppstå om den insjuknade parten börjar känna sig oduglig och oattraktiv och börjar undvika sex. I ett gott parförhållande använder en klok och omtänksam partner de medel som förhållandet tillåter för att hålla samlivet vid liv. Med tiden hittar paret de metoder och konster som passar just dem. Det viktiga är att man inte låter sjukdomen förstöra ett kanske redan långvarigt förhållande. Lyckat älskande kan vara en ypperlig sak för att höja en dålig självkänsla.

Förhindrande av graviditet

Reumasjuka, förutom de som insjuknat i SLE, kan för att förhindra graviditet använda sedvanliga metoder. De som insjuknat i SLE bör rådgöra med sin egen läkare om preventiva

metoder eftersom piller som innehåller syntetiskt östrogen kan vara skadliga. I tillfälliga förhållanden är kondom en bra metod eftersom den också skyddar mot infektion.

Ställningar

Vilka ställningar som är lämpliga beror på hurdana funktionella begränsningar man har, och om det är kvinnan eller mannen eller bådadera som har begränsningar. Det är bra att fördomsfritt pröva olika ställningar och välja den som passar en bäst.

För svårt handikappade passar **samlag på tvären** där man kan fortsätta länge utan att man blir trött eller börjar känna smärta. Mannen ligger på sidan och kvinnan på rygg på tvären så att hennes knäveck ligger ovanpå mannens höfter. Man kan sätta en kudde eller någon annan förhöjning under kvinnans hälar. Kvinnan bör kunna böja sina höfter litet.

Skedställningen är också lämplig för de flesta och den kan man relativt lätt byta till från samlag på tvären. Kvinnan ligger på sidan och mannen bakom henne. Om kvinnans höfter är så stela att hon inte kan sära på låren lyckas samlaget i övrigt också bäst **bakifrån**, antingen så att kvinnan lutar sig t.ex. mot ett högt bord eller ligger på mage eller på sidan. Kuddar kan lämpligen användas som stöd eller stoppning. Om mannen är handikappad och kvinnan frisk kan kvinnan **rida** på mannen antingen framlänges eller baklänges.

Missionärsställningen kräver att kvinnans höfter öppnar sig väl och utan smärta samt att mannens övre extremiteter är så starka att han orkar bära sin egen tyngd. Om mannen är frisk kan kvinnan hålla sina låar ihop och mannen breder ut sina ben på bägge sidor om kvinnan.

Om ett fullständigt samlag inte lyckas kan man utöva sex på annat sätt också. Smekningar med fingrar, mun eller vibrator kan vara mycket tillfredsställande. Det är viktigt att komma ihåg att sex långtifrån alltid innebär den akrobatik och de explosiva orgasmer som man vant sig vid i böcker och filmer. Orgasm är en extra bonus, men också varsam ömhet, långsam och långvarig intim närhet kan vara mycket tillfredsställande.