



Sex ved sykdom eller funksjonshemninger

Generelt om kroniske sykdommer og seksualitet

Kroniske sykdommer vil påvirke seksuallivet på forskjellige måter. Langvarige sykdommer blir kroniske når de varer over 6 måneder. Kroniske sykdommer endrer en persons livskvalitet og får konsekvenser for den enkeltes livsutfoldelse. I hvilken grad dette også gjelder seksualfunksjonen varierer. Det er imidlertid viktig å huske at et aktivt seksualliv er et overskuddsfenomen som påvirkes av den enkeltes totale livssituasjon.

Hvordan kan kroniske sykdommer innvirke på seksuallivet?

De fleste av oss har merket hvordan seksuallivet endres i perioder med stort arbeidspress og psykiske påkjenninger.

En kronisk sykdom kan gi endringer i seksuallivet og evnen til seksuell utfoldelse på to måter. En sykdom kan påvirke evnen til seksuell aktivitet ved spesifikt å redusere evnen til å få ereksjon og redusert evne til orgasme f.eks ved langvarig sukkersyke eller spesielle nervesykdommer som multippel sklerose. Noen kroniske sykdommer kan til å med starte med svikt i seksualfunksjonen.

Selv om kroniske sykdommer kan endre evnen til å fungere seksuelt, så vil det være store variasjoner i hvilken grad dette skjer. Det er derfor helt feil å tro at alle med en eller annen kronisk sykdom som kan gi impotens eller orgasmehemming har seksuelle problemer.

På hvilken annen måte kan sykdommer påvirke sexlivet?

Foruten den mulige direkte virkning av en sykdom har vi en generell påvirkning som nesten alle med en kronisk sykdom berøres av. Det er opplevelsen av å ha en endret livssituasjon som følge av en kronisk sykdom. Det kan innebære kroniske smerter, redusert evne til å bevege seg eller delta i sosiale aktiviteter. Hvis den kroniske sykdomstilstand er livslang vil en ofte få en funksjonshemning som kan medføre at en blir sett rart på eller isolert. En slik holdning fra omgivelsene kan redusere den enkeltes evne og mulighet til å fungere seksuelt. Det er knyttet en rekke feiloppfatninger og misforståelser til hvilke konsekvenser en kronisk sykdom kan få for evnen til seksuell aktivitet. Hverken hjerneslag, sukkersyke, høyt blodtrykk, leddgikt eller f.eks. multippel sklerose er kroniske sykdommer som automatisk får konsekvenser for seksuallivet.

Er det andre forhold ved kronisk sykdom som gjør sexlivet vanskelig?

Kroniske smerter og nødvendig behandling med medikamenter som kan gi bivirkninger i form av trøtthet, uopplagthet og kvalme kan i stor grad påvirke seksuallivet. Mange kan føle seg fortvilet og deprimert over å ha en langvarig og invalidiserende sykdom og av den grunn føle seg uopplagt og uten overskudd. Et aktivt seksualliv er avhengig av mentalt overskudd, og personer med kroniske sykdommer opplever derfor at seksuallivet er noe av det første som berøres ved debut av en kronisk sykdom.

Men vi er alle forskjellige. Noen finner glede og støtte i et aktivt seksualliv selv om man har en invalidiserende sykdom. Seksuell aktivitet kan gi en positive opplevelser som gjør det lettere å leve med en kronisk sykdom eller funksjonshemning. Seksuell aktivitet kan være en inspirasjonskilde til å utforske seksualitetens mangfold og muligheter til tross for hindringer som i utgangspunktet virker uoverstigelige. Enkelte par har opplevd en positiv utvikling i sitt seksualliv ved å tilpasse seg og lære å leve med en kronisk sykdom hos partneren.

Mange foretrekker å leve alene uavhengig om man har en kronisk sykdom eller ikke. Dette er et bevisst valg som medfører at en benytter onani som seksuell aktivitet. Det kan for noen enslige være nødvendig å søke informasjon om hvordan kroniske sykdommer påvirker onaniaktivitet og hvilke hjelpemidler som kan bli nødvendige.