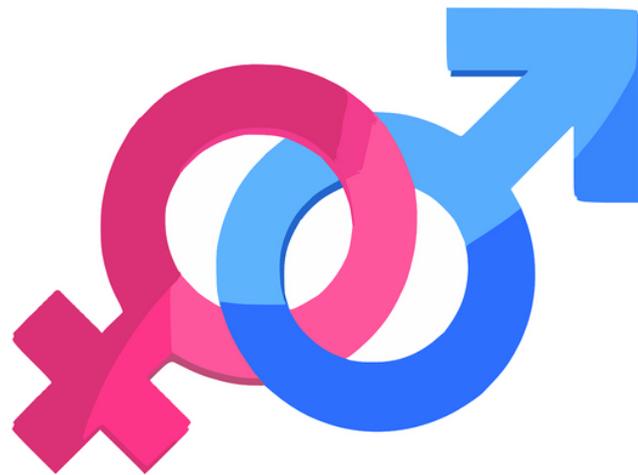


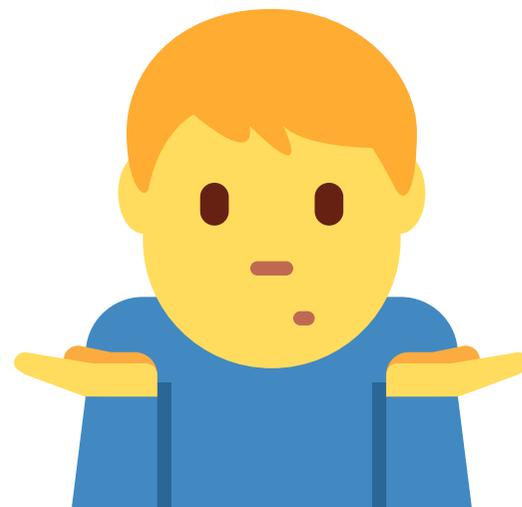
ESCLEROSIS MÚLTIPLE Y SEXUALIDAD



CAUSAS

La esclerosis múltiple es una enfermedad neurológica que afecta al cerebro y a la médula espinal dificultando los impulsos nerviosos. Igualmente afecta a la sexualidad de las personas.

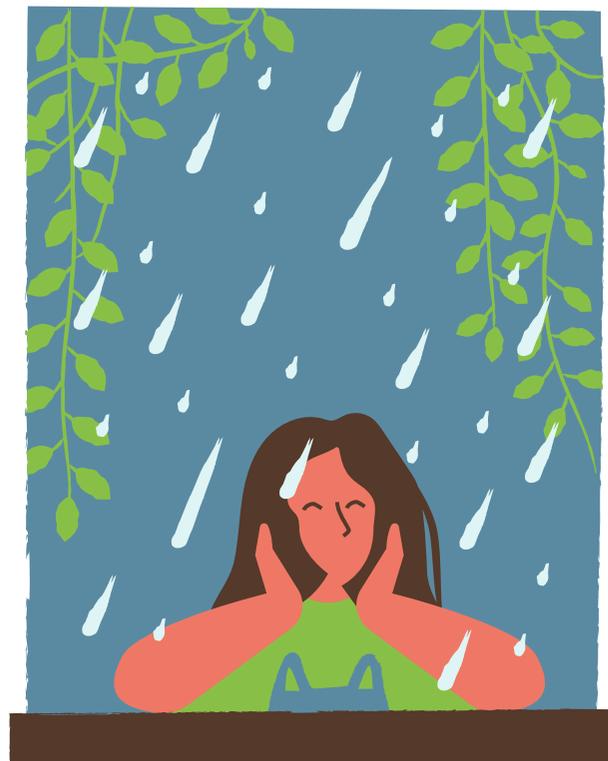
Las dos causas principales asociadas a los problemas sexuales en los pacientes con EM son: el aspecto emocional y psicológico, y los propios trastornos ocasionados por la enfermedad. Con frecuencia ambos factores influyen.



OTROS SÍNTOMAS

Otros síntomas de la EM que también pueden afectar indirectamente a la actividad sexual son:

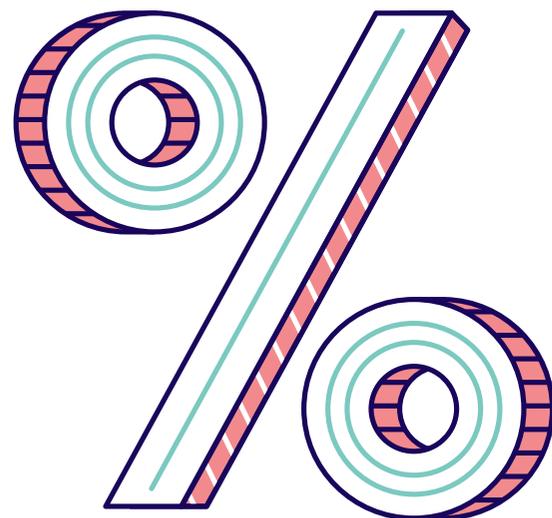
- El dolor.
- La fatiga y debilidad.
- La espasticidad.
- Problemas urinarios e intestinales.
- Cambios de humor.



INCIDENCIA

Se trata de una enfermedad degenerativa y crónica, de origen autoinmune, que afecta en un alto porcentaje a adultos jóvenes, de entre **20 y 40 años**.

El **91%** de los hombres y el **72%** de las mujeres con esclerosis múltiple experimentará alguna dificultad sexual a lo largo de la enfermedad.



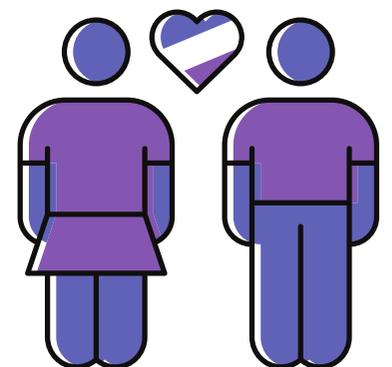
PROBLEMAS MÁS COMUNES EN LAS RELACIONES SEXUALES CON EM

En **mujeres**:

- Disminución de la lubricación vaginal.
- Pérdida parcial o total de la libido (deseo sexual).
- Dificultad para alcanzar el orgasmo o ausencia de este.

En **hombres**:

- Disfunción erectil.
- Falta de orgasmo y/o eyaculación.
- Falta de sensibilidad en el pene.
- Disminución o falta de libido (deseo sexual), al igual que ocurre en las mujeres.



BUSCAR ALTERNATIVAS

- Dedicar tiempo para la intimidad con tu pareja.
- Explora la sensualidad y busca áreas sensuales y eróticas.
- Si tienes problemas para incrementar la libido, puede ser interesante que des más importancia a los actos preliminares,
- Para aumentar el deseo sexual puedes también leer libros o ver películas con contenido sexual o romántico.
- Elige posturas cómodas, el uso de almohadas puede reducir la tirantez muscular.
- Utiliza geles y lubricantes.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Mantén una buena **autoestima** y una **actitud positiva**.

Habla abiertamente con tu pareja, es fundamental tener una **buena comunicación**.

Entender que la **intimidad sexual** va mucho más allá de la penetración y/o el orgasmo.

No tengas vergüenza a la hora de preguntar a los profesionales de la salud sobre este tema. Trata el tema con **normalidad**, sin vergüenza.



SER PADRES

La EM no incapacita a hombres y mujeres para poder ser padres y madres, aunque los problemas sexuales pueden dificultar la fertilidad.

Estos problemas pueden ser tratados satisfactoriamente con medicación y/o mediante terapia desarrollada por psicólogo/sexólogo/psiquiatra.



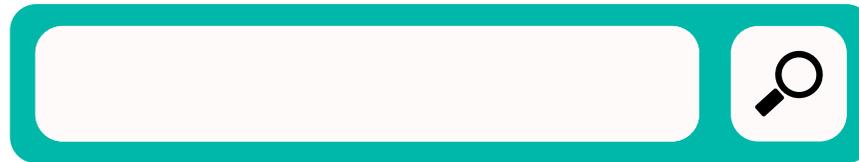
RECUERDA

Tener Esclerosis Múltiple no implica no poder disfrutar de una **vida sexual plena y satisfactoria**.





FUENTES



www.observatorioesclerosismultiple.com

www.vivirconem.com

www.rochepacientes.es

www.blogdehla.es