



Relaciones e intimidad

Por la Dra. Meghan Beier y la Dra. Kathleen Healey, NP

Hasta el 80 % de las personas con EM experimentarán un desafío sexual a lo largo de su vida. Sin embargo, los desafíos sexuales no solo los experimentan las personas con EM. Aproximadamente el 35-40 % de las personas de la población general también experimentan dificultades sexuales.

Entonces, ¿qué se interpone en el camino?

Pueden ser muchos factores diferentes, y no todos ellos directamente relacionados con la EM. La disfunción sexual es un problema complejo. Por lo tanto, es importante explorar completamente todas las posibilidades. También es posible que la causa subyacente de las dificultades sexuales cambie a lo largo de su vida. Cabe destacar que, a veces, las dificultades sexuales pueden no estar relacionadas con la EM, sino que otros problemas médicos no relacionados pueden estar causando o contribuyendo a los problemas. Con el envejecimiento, tanto hombres como mujeres pueden desarrollar trastornos cardiovasculares, cambios hormonales y cambios estructurales en la pelvis y los órganos sexuales que pueden causar o afectar al funcionamiento sexual. Ciertos medicamentos y el uso excesivo de otras sustancias, incluido el alcohol, pueden desempeñar un papel importante. Hay muchas estrategias para mejorar el funcionamiento sexual y puede probar varias soluciones antes de encontrar finalmente la correcta para usted, su(s) pareja(s) y su situación.

La base de una buena vida sexual es la comunicación, especialmente en las relaciones de compromiso. Solo el 9 % de las parejas heterosexuales afirman sentirse cómodas hablando del sexo. Compárelo con las parejas homosexuales. En un estudio de 12 años realizado por el Dr. Gottman y el Dr. Levenson, descubrieron que las parejas del mismo sexo eran más directas en la gestión del conflicto, se veían menos abrumadas fisiológicamente durante el conflicto, que usaban el humor para reducir la tensión del conflicto, hablaban más directamente sobre el sexo y en general declaraban tener una relación sexual más contenida. A menudo, una base de una sólida intimidad relacional puede llevar a una mejor vida sexual general.

Construir una base de relaciones íntimas.

Algunas sugerencias para forjar relaciones íntimas incluyen:

- 1) **Tomarse tiempo para los demás y ser buenos amigos.** ¿Qué cosas le gustaron de

su compañero cuando se conocieron? ¿De qué hablaron? Seguro que no fue sobre su larga lista de tareas. Las parejas que llevan juntos mucho tiempo suelen dejar de priorizar a su pareja y dan prioridad a todo lo demás en su lugar. Empiezan a distanciarse. Establezca una noche para citas. Mantenga conversaciones profundas y significativas. Si necesita inicios de comunicación, pruebe esta aplicación:

<https://www.gottman.com/couples/apps/>

- 2) **Diga “Te quiero”, abrace y sea físicamente cariñoso.** Las parejas nuevas a menudo se toman las manos y se acarician con frecuencia. Esto crea intimidad. Intente conectar con su pareja con pequeños toques físicos.
- 3) **Hable sobre sexo e intimidad física. Sepa qué motiva a su pareja y qué no.** Esto puede ocurrir dentro o fuera del dormitorio. En el dormitorio, recompense a su pareja cuando le excite: “¡Me gusta eso!” “Me encanta cuando haces eso”. Fuera del dormitorio, practique breves conversaciones específicas sobre sexo o intimidad física. Comente con su pareja cualquier preocupación, problema que tenga o reflexión que se haga. Puede que se dé cuenta de que no es una preocupación para su pareja, o ambos pueden encontrar una solución creativa.

Fuera de las relaciones íntimas físicas y emocionales, existen diversas razones médicas que pueden interferir con el sexo. Pueden estar directamente relacionados con lesiones en el cerebro o la médula espinal (p. ej., entumecimiento, pérdida de deseo, sequedad vaginal y disfunción eréctil). Pueden deberse a síntomas de EM (p. ej., dolor, espasticidad, fatiga, incontinencia vesical/intestinal, problemas de movilidad), medicamentos (p. ej., antidepresivos) o tratamientos e intervenciones médicas (p. ej., catéteres). El sexo también puede verse afectado por la ansiedad, la depresión, los cambios en los papeles en las relaciones o la baja autoestima. Es importante explorar todas estas posibles causas. Esto puede hacerse hablando con su equipo de atención médica o trabajando con un especialista sexual, como un fisioterapeuta del suelo pélvico o un terapeuta sexual.

Se puede pasar por alto también el hecho de que muchos adultos nunca hayan tenido una educación formal sobre sexo. En una gran encuesta, el 92 % de los encuestados *nunca* han aprendido formalmente anatomía y fisiología básicas y/o “cómo tener sexo”. Más del 70 por ciento de los adultos encuestados creen que se beneficiarían de asistir a una clase de sexo *ahora*.

Algunos aspectos a tener en cuenta:

- 1) Las relaciones íntimas y sexuales son una parte importante de la salud.
- 2) No está solo. Muchas personas tienen desafíos con las relaciones íntimas y sexuales (simplemente, no hablan de ello).
- 3) Aprenda sobre el sexo
- 4) Comuníquese con su pareja
- 5) Identifique a alguien de su equipo de atención sanitaria para que le ayude a analizar/investigar las causas y hacer recomendaciones. Saque el tema si él/ella no lo hace y si lo hace, esté orgulloso de sí mismo.
- 6) Use los recursos adecuados (enumeramos algunos a continuación)

7) Recuerde: ¡El conocimiento es poder!

Sexo y EM: Guía para mujeres (MS Trust UK)

<https://support.mstrust.org.uk/file/WOMENS-SEX-WEB.pdf>

Sexo, intimidad y relaciones (MS Society UK)

https://mss-cdn.azureedge.net/-/media/82e22396d5bf49eea22e29ed27131eaf.pdf?sc_revision=3c65e1423f754b039e103fb8c56e5568

La EM en un número especial de interés sobre retos sexuales

<https://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Documents/MS-in-focus-6-Intimacy-and-sexuality-English.pdf>

Asociación Americana de Educadores, Asesores y Terapeutas Sexuales (American Association of Sex Educators, Counselors and Therapists, AASECT)

<https://www.aasect.org/>

o.school

<https://o.school>

Cuestionario: Calidad del sexo, romance y pasión de Gottman

<https://www.gottman.com/blog/quiz-what-is-the-state-of-your-sex-life/>

¿Por dónde empiezo a mejorar la comunicación sobre el sexo? Aplicación gratuita.

<https://www.gottman.com/couples/apps/>