

SEX a roztroušená skleróza

Ivana Obhlídalová

MS centrum Teplice

Sexualita a diagnóza RS

Velké skupině pacientů je diagnostikována RS před 30. rokem věku. Je to období, kdy je většina sexuálně aktivní. Často nemají dlouhodobý stabilní vztah, nebo jsou single.

Sexualitu je třeba chápat komplexně, nejen jako pohlavní akt.

Nelze ji zjednodušit a řešit čistě mechanisticky.

Jde o vysoce osobní přístup k sexu vycházející ze sexuální identifikace, intimity, vnímání rolí ve vztazích. Je pod vlivem emocí, tužeb, názorů, vnitřních hodnot, víry a vnímáním sama sebe. V čase se na základě okolností a vlastních zkušeností mění.

Proč souhra nefunguje u RS?

1. Zánětlivá aktivita v centrální nervové soustavě a ložiska demyelinizace poškozující přímo dráhy zodpovědné za sexuální funkce – v mozkovém kmeni, míše, hypothalamu, čelních a spánkových lalocích s přímým vlivem na **sexuální funkce** – poškození drah autonomních, senzitivních a motorických inervujících pohlavní orgány.
2. Zánětlivá aktivita a mozkové léze v centrální nervové soustavě bez přímého vztahu k sexuálním funkcím - jejichž výsledkem je **únava, změny nálady, bolest, křeče, svalová slabost, sfinkterové potíže**.
3. Snížené sebevědomí, pocit viny, nižší hodnoty, **úzkost, deprese**, předsudky, napětí v partnerském vztahu s příchodem diagnózy/se změnou zdravotního stavu, ztráta komunikace.
4. **Vliv medikace** užívané v rámci léčby příznaků RS a konkomitantních diagnóz.

Poruchy sexuálních funkcí

1.

Zánětlivá aktivita v centrální nervové soustavě a ložiska demyelinizace poškozující přímo dráhy zodpovědné za sexuální funkce – v mozkovém kmeni, míše, hypothalamu, čelních a spánkových lalocích s přímým vlivem na **sexuální funkce** – **poškození drah autonomních, senzitivních a motorických inervujících pohlavní orgány.**

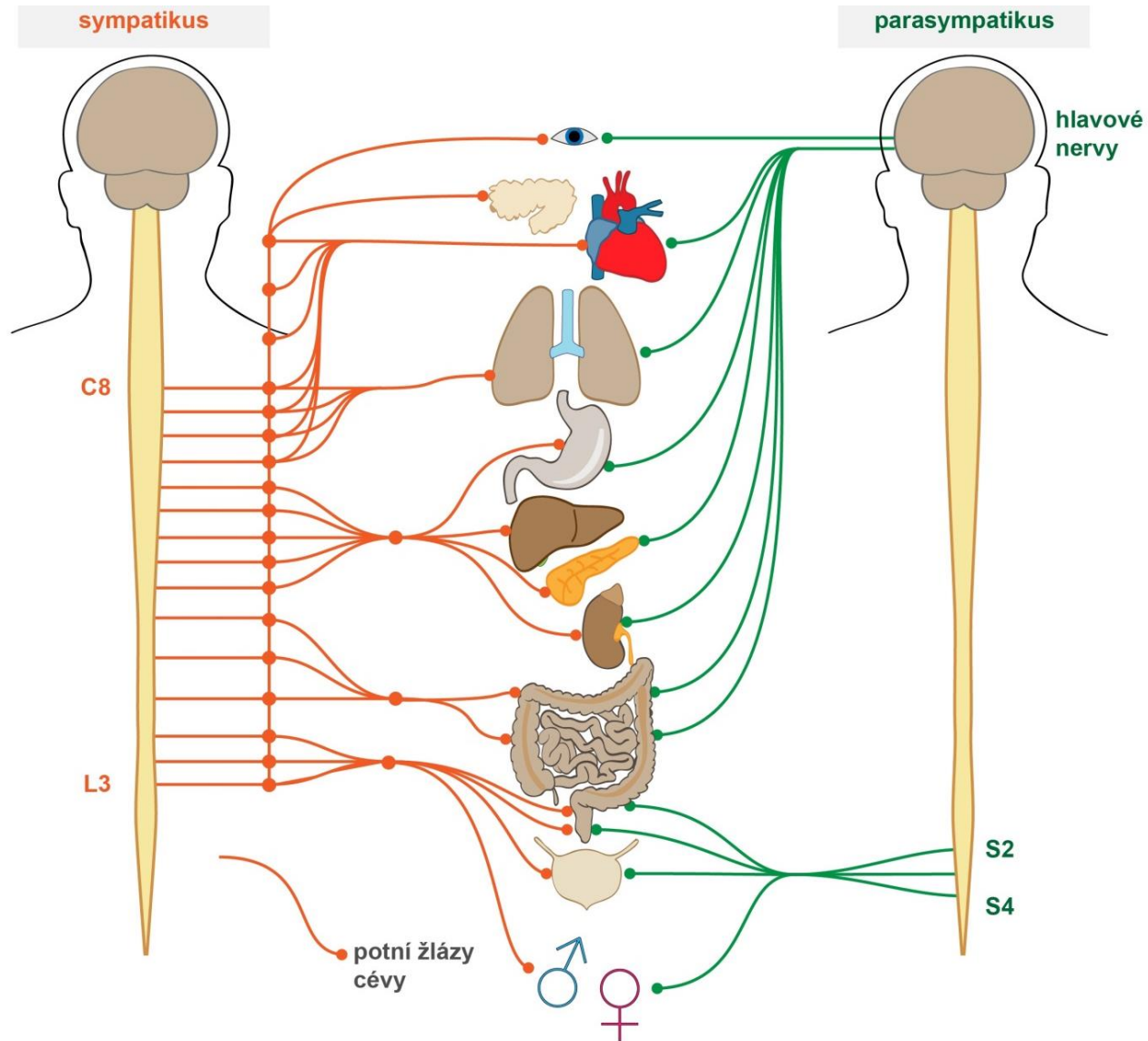
Nejčastější potíže u žen (44-82,5%)

Ztráta sexuální apetence
Snížená citlivost v oblasti genitálu
Dysorgasmie / anorgasmie
Snížená vlhkost pochvy
Nepříjemné pocity v oblasti genitálu
Bolestivý pohlavní styk

Nejčastější potíže u mužů (50-73%)

Ztráta sexuální apetence
Snížená citlivost penisu
Poruchy či ztráta erekce
Dysorgasmie/anorgasmie
Poruchy a ztráta ejakulace

Autonomní systém



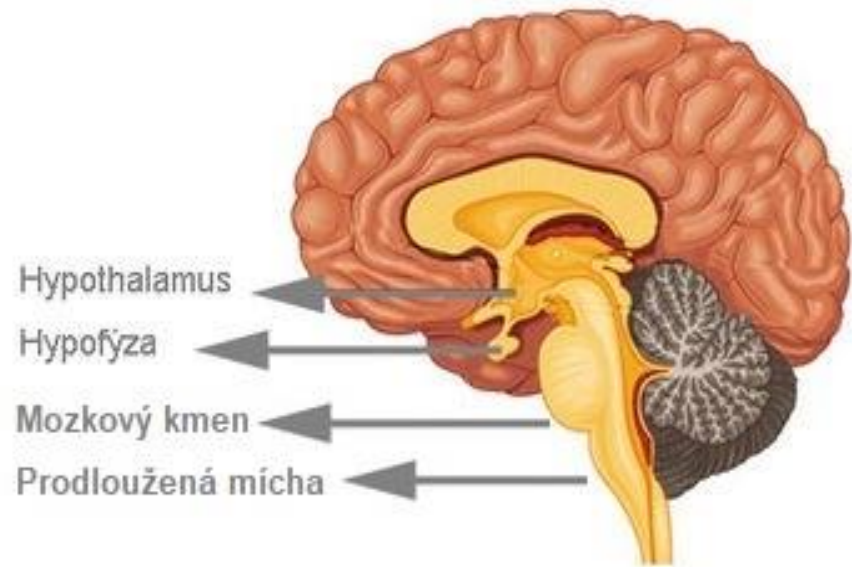
Autonomní systém

Hypothalamus - řídicí struktura pro autonomní nervový systém

- Regulace tělesné teploty
- Regulace cirkadiánních Rytmů a spánku
- Regulace příjmu potravy a tekutin (pocity hladu a sytosti, pocit žízně)
- Regulace sexuálního chování
- Pro hormonální regulaci

Zapojení do limbického systému

- Emoce
- Paměť
- Instinkty



<https://www.endokrinni-system.cz/hypothalamus>

Autonomní inervace

Parasympatické nervy zajišťují uvolnění hladkých svalů topořivých těles penisu a klitorisu, produkci žlázek vaginálních a v močové trubici muže.

Sympatické nervy uzavírají dno močového měchýře při ejakulaci (brání ejakulaci do močového měchýře).

Somatická inervace

Senzitivní inervace genitálu a okolí - nutná pro příjem vjemů z oblasti genitálu – zahájení reflexní aktivity – erekce, tumescence klitorisu, lubrikace. Udržení vzrušení, dosažení orgasmu.

Motorická inervace svalů pánevního dna m. bulbospongiosus a ischiocavernosus. U mužů pomáhají stlačením odvodných žil erekci penisu/klitorisu. Účastní se lubrikace močové trubice a ejakulace. Podporují vyprázdňování vaginálních žlázek. U žen stahy pánevního dna při dosažení orgasmu.

Farmakoterapie sexuálních poruch

1. Afrodiziaka - rostlinné drogy , fytopřípravky

Pouze u mála rostlinných extraktů lze předpokládat, že kromě ovlivnění struktur CNS bude jejich pozitivní efekt spočívat i v přímé aktivaci NO-synthasy.

Yohimbin (alkaloid stromu *Corynanthae yohimbae*, bujarník)

Usnadňují sexuální vzrušení, je založen na dopaminergním účinku.

Ovlivňuje i hladinu serotoninu a má antidepresivní účinek.

5-20mg jednorázově před stykem nebo ve dvou až třech dávkách v den plánovaného pohlavního styku.

Rp: magistraliter

Quebrachin (alkaloid stromu *Aspidosperma quebracho – blanco*)

Rp: preparát Afrodor 2000 (další složky acekarbamol – sedativum, vitamin E).

Lze podat i ženám, zdá se méně spolehlivé.

NÚ: bolesti břicha, potivost, zrychlená srdeční činnost

Farmakoterapie sexuálních poruch

Škornice – v čínské tradiční medicíně herba Epimedii

Eurycoma longifolia – Tongkat Ali - složkou mnoha doplňků stravy s prokázaným pozitivním účinkem na erekci. V tradiční medicíně jihovýchodní Asie používán na průjmy, malárii, gastritidě, horečnatých stavech a při nedostatečné sexuální aktivitě.

Ginko biloba – výsledky některých studií prokázaly efekt na sexuální dysfunkci vyvolanou antidepresivou

Lepidium meyenii – maka – tradiční medicína And vede ke zvýšení objemu spermatu, počtu spermií, pohyblivosti. Příznivý efekt na sexuální funkce obou pohlaví. Vysoká nutriční hodnota.

Panax ginseng – korejský ženšen – působí stimulačně na CNS, podporuje srdeční systém, komplexní účinek na hemodynamiku, zvládnutí fyzicky i psychicky náročných situací. Stimulací tvorby NO relaxuje kavernózní tělesa. Efekt po dlouhodobém užívání vysokých dávek.

Kotvičník – stimulační efekt na sexuální chování obou pohlaví, doplněk stravy v kombinaci s makou a l argininem.

Farmakoterapie sexuálních poruch

L-arginin – metabolizován na vazodilatační messenger erekce (NO), ale přímý účinek na zvýšení jeho tvorby prokázán nebyl. Nevýrazný účinek na podporu erekce prokázal jen v enormních dávkách.

L-karnitin – při dlouhodobém užívání se jeví jako efektivní, a to u stárnoucích mužů s poklesem androgenů

Španělské mušky - Výtažky z puchýřníka lékařského se používaly pro výrobu nápojů lásky, neboť v nich obsažené látky, zejména pak **kantharidin**, vyvolávají erekci. Toto užití se však nedoporučuje, protože kantharidin je nejen afrodiziakum, ale též prudký jed a snadno lze překročit smrtelnou dávku – proto byly španělské mušky oblíbeny i mezi traviči.

U těhotných žen se používal jako abortivum, ovšem i zde je stejný problém s nebezpečím předávkování.

Známý jsou případy otravy dobytka v oblastech, kde se puchýřníci přemnožili. (wiki)

Farmakoterapie sexuálních poruch

Medikamenty s psychostimulačními účinky – **kofein, metylfenidát, fenmetrazin** (pervitin, kokain, taneční drogy) – zvyšují bdělost, komunikační pohotovost, ale zužují průsvit cév.

Amylnitrit - prodáváný v sexshopech pod názvem Poppers. Inhalace má za následek relaxaci hladkého svalstva. Inhaluje se těsně před orgasmem pro zvýšení a prodloužení prožitku. Může vést k těžké hypotenzi a srdeční zástavě.

Apomorfin – Uprima sublinguální tablety – dopaminergní agonista přímo v hypothalamu, časté a nepříjemné nežádoucí účinky (nucení na zvracení, bolesti hlavy). Účinky těchto preparátů jsou velmi individuální a ne zcela spolehlivé.

Antidepressiva – moclobemid, trazodon, bupropion, mirtazapin

Farmakoterapie sexuálních poruch

2. Sexuální regulátory

Inhibitory fosfodiesterázy 5 - Sildenafil, tadalafil (účinek až 72h), **ildenafil** - Užití jednu hodinu před pohlavním stykem. Podporují erekci, nutný stimul. Vysoká účinnost, až 80% pacientů.

Nedostatečná odpověď u těžké poruchy inervace, kardiovaskulárních poruch, deprese, stres, poruchy partnerského soužití. Podávání u žen má jen velice nespolehlivý efekt u některých poruch vzrušivosti – u kterých se předpokládá porucha tumescence klitorisu, poševní lubrikace.

kontraindikace: nitráty, amylnitrit, některá antidepresiva (iMAO, TAD), některá antihypertenziva

Intrakavernózní injekce – vazodilatačně působící látky vpraveny přímo do topořivých těles. Využívají se i diagnosticky. Riziko prolongovaných erekcí. Nutná titrace dávky.

Papaverin, fentolamin, alprostadil (prostaglandin E1)

Farmakoterapie sexuálních poruch

2. Sexuální regulátory

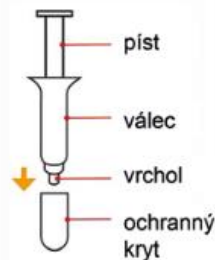
Alprostadil – kromě intrakavernózní aplikace i v podobě krému (a mimo ČR transuretrálně).

Aplikace maximálně 2-3x týdně, ne dříve než za 24h.

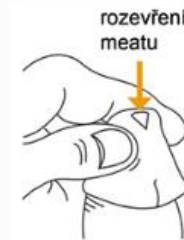
NÚ: bolest a pálení penisu a močové trubice, zánět předkožky.

Nutné skladovat v chladničce.

Byl prokázán pozitivní efekt lokálně aplikovaného alprostadilu u žen na poruchy vzrušení, přesto doporučeno výrobcem po aplikaci mužem použití prezervativu.



1. Odstraňte ochranný kryt z vrcholu aplikátoru AccuDose®.



2. Jemnou manipulací se žaludem rozevřete zevní ústí močové trubice (meatus).



3. Držte aplikátor nad rozevřeným meatem.
4. Zatlačte píst dolů (5 až 10 sekund) a aplikujte krém do meatu močové trubice.
5. **Nezavádějte vrchol pomůcky do penisu.**

Farmakoterapie sexuálních poruch

3. Pohlavní hormony

Léčba má efekt u mužů s prokázanou poruchou produkce, u mužů starších. U mužů s normální produkcí nesmí být podáván dlouhodobě – riziko snížení vlastní produkce, zvýšení JT a PSA.

V tabletách – Mesterolon, Testosteron undekanoát

V nitrosvalových injekcích – testosteron enanthat, undekanoát, směs esterů testosteronu

Jistou závislost funkcí vykazují i ženy. Lze zkusit při nízké sexuální vzrušivosti - nízké, krátkodobé a opatrné dávkování. (**Tibolon**)
Nebo jako součást některých přípravků k hormonální substituci v menopauze.

Sexuální strategie pro muže

Konstriční kroužky – silikon, nutná pružnost, aby bylo možno uvolnit a umožnit ejakulaci



<https://www.urologiepraxi.cz/pdfs/uro/2018/03/08.pdf>

Penilní splint – penis s nedostatečnou erekcí se umístí do tubulární dlahy, na kterou je nasazen kondom. Není běžně urology doporučováno.

Podtlakové erektory – buď nasátí venózní krve a nasazení konstričního kroužku, nebo bez kroužku. Využíváno i pro denní rehabilitaci a prevenci fibrózy topořivých těles. Vysoká účinnost. Riziko podlitin, snížení citlivosti penisu.

Sexuální strategie pro muže

Pomůcky pro vibroejakulaci – napodobuje rychlou a opakovanou manuální či vaginální stimulaci penisu. Použití 7-10 minut. Přímou stimuluje nervové receptory a je velmi dobrou volbou u pacientů s neurogenní poruchou sexuálních funkcí.



<https://www.urologiepraxi.cz/pdfs/uro/2018/03/08.pdf>

Implantace semirigidních a inflatibilních (nafukovacích) penilních protéz – trvalé řešení, když selžou předchozí varianty. Neřeší chybějící libido a orgasmus. Operace je nevratná.

Sexuální strategie pro ženy

Snížení citlivosti genitálu, dysorgasmie – nemít pohlavní styk jako jedinou možnost uspokojení. Zkusit hledat jiné způsoby dosažení orgasmu. Maximální využití přede hry a jiných technik (orální sex, vzájemná masturbace).

Vibrátory, klitoridální stimulátory – výhodné jak pro sebeuspokojení, zvýšení prožitku, tak pro partnerský sex, přede hru v případě, že má partner nějakou poruchu hybnosti či koordinace.

Venušiny kuličky – vhodné i pro cvičení svalů pánevního dna.

Klitoridální pumpa – zvyšují prokrvení a citlivost klitorisu.

Nedostatečná lubrikace

Lubrikanty - silikonové, olejové (vyšší riziko močových infekcí)

Dlouhodobé vaginální zvlhčovače – použití 1x za 3 dny

Estrogenové krémy – vždy pod vedením gynekologa

Symptomy RS komplikující sexuální život

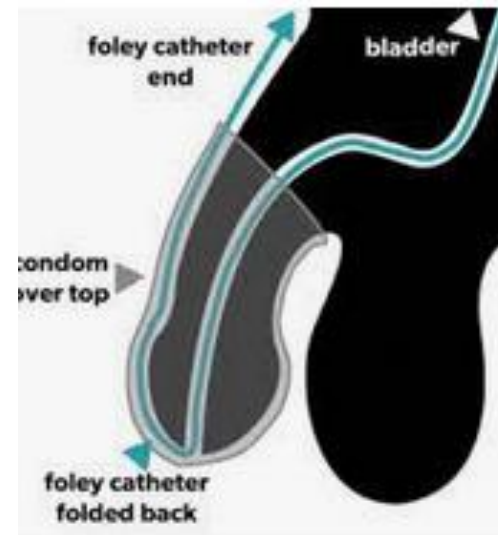
2. Zánětlivá aktivita v centrální nervové soustavě bez vztahu k sexuálním funkcím, jejichž výsledkem je únava, bolest, křeče, svalová slabost, sfinkterové potíže.

Poruchy vyprázdnění močového měchýře a střev – vymočení se, selfkatetrizace, klyzma či klyštýr před stykem jako prevence úniku.

Suprapubický katetr lze v případě studu či nepříjemného pocitu z něj schovat pod prádlo.

Permanентní katetry

U ženy ho lze připevnit k vnitřní straně stehna. U mužů vhodné použít zátku a kondom přes zavedený katetr. Někteří partneři uvádějí zvýšení stimulace.



<https://scisexualhealth.ca/contraception/>

Symptomy RS komplikující sexuální život

Únava - Načasování sexu do doby, kdy máte nejvíce energie, ráno nebo po odpoledním odpočinku. Adekvátní léčba nespavosti (deprese, bolesti, křečí, sfinkterových poruch).

Bolest, křeče, svalová slabost – vhodná poloha – využijte polštářů, polohování nohou při slabosti, opory zad k udržení vhodné polohy. U žen se spasticitou přitahovačů stehů vhodná poloha lžice. U mužů s hybným postižením sex vsedě/pololeže na koníčka. Načasování užití analgetik, spasmolytik.

video

Psychická zátěž spojená s RS

3. Snížené sebevědomí, pocit viny, nižší hodnoty, úzkost, deprese, předsudky, napětí v partnerském vztahu s příchodem diagnózy/se změnou zdravotního stavu, ztráta komunikace.

Snaha o zachování intimacy - blízkost partnerů fyzická i duševní. Přes aktuální sníženou chuť na sex zachovat něžnosti a doteky.

I neprofesionální masáž či obyčejné hlazení zmírňuje bolesti, uvolňuje křeče, podporuje produkci serotoninu, dopaminu a oxytocinu.

Netrvat na pohlavním styku, jsou i jiné možnosti (orální sex, vzájemná masturbace).

Komunikace - zásadní je komunikace mezi partnery o obavách, potížích, co by si přáli. Nutná je naprostá upřímnost, jinak se partneři odcizí.

Adekvátní léčba deprese a úzkosti.

Individuální a párová psychoterapie.

Mluvit s námi!

Vliv farmakoterapie

4. Vliv medikace užívané v rámci léčby příznaků RS a konkomitantních diagnóz.

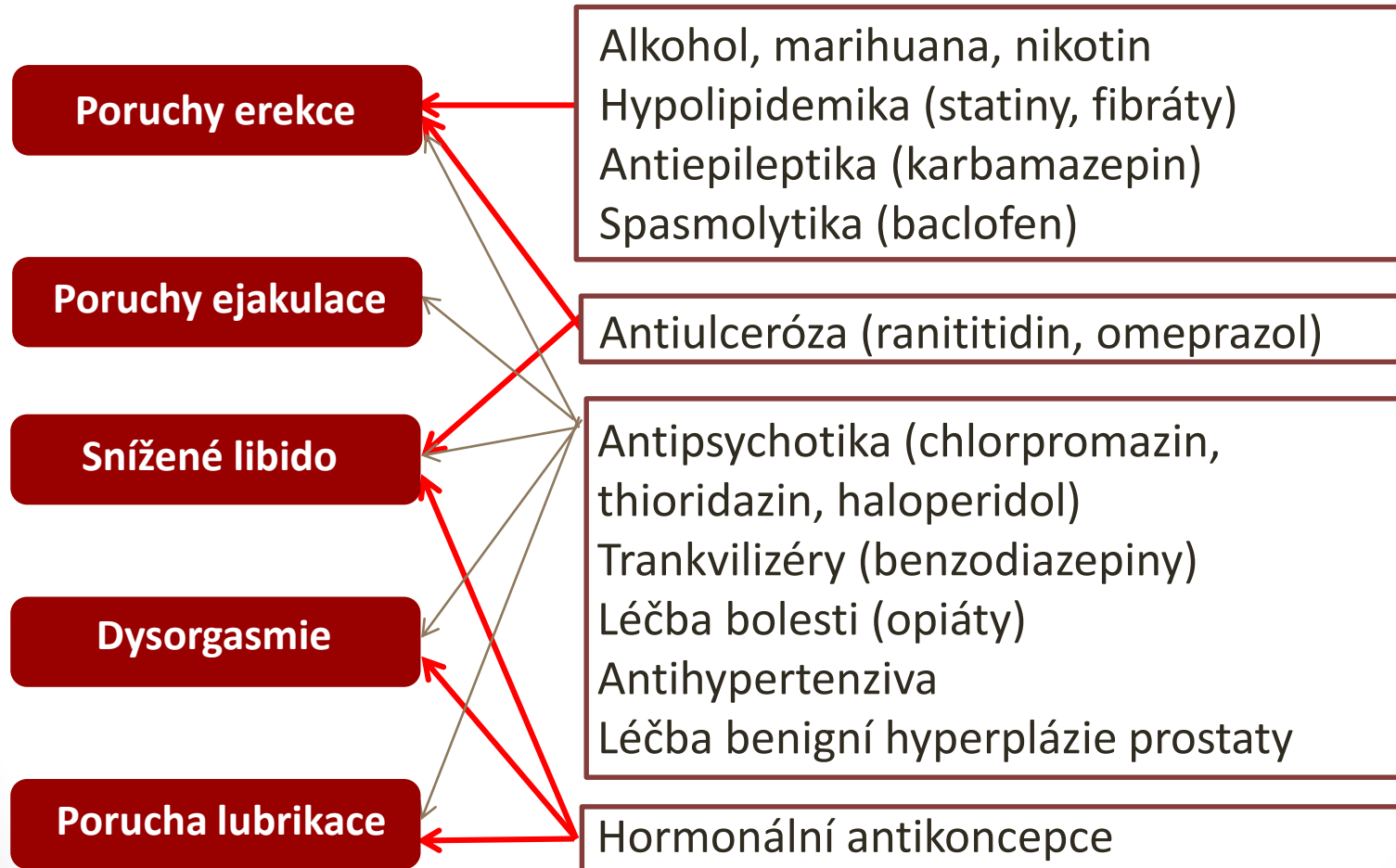
Antidepresiva – SSRI, SNRI – snížení libida, impotence, opoždění orgasmu, potíže s ejakulací - sexuální dysfunkce již v prvních týdnech užívání AD a obvykle přetrvávají po celou dobu jejich užívání.

- Existují antidepresiva s jiným mechanismem účinku, která ovlivňují sexuální fungování jen minimálně nebo vůbec (eventuálně je mírně zlepšují). Mezi tato antidepresiva lze počítat bupropion, mirtazapin, moclobemid a trazodon.
- Sexuální dysfunkce mohla být přítomna již před zahájením léčby AD, především ztráta zájmu a prožitku při sexu patří k běžným příznakům deprese.
- Při změně zvážit závažnost sexuálních dysfunkcí u konkrétního člověka a jejich dopad na osobní život v porovnání s rizikem zhoršení deprese.
- Přidání sildenafilu.

Vliv farmakoterapie

4.

Vliv medikace užívané v rámci léčby příznaků RS a konkomitantních diagnóz.



Sexuální asistence

Sexuální asistence funguje v České republice od podzimu 2015. Je to placená služba, kterou vykonávají proškolené sexuální asistentky a asistenti. Sexuální asistent/asistentka musí projít specializovaným školením. Ti, kteří kurz úspěšně dokončí, obdrží certifikát o absolvování a jsou zveřejněni v seznamu na webu www.freya.live.

Pomáhají lidem se zdravotním hendikepem. Jedná se například o odborné sociální poradenství v oblasti sexuality a vztahů, používání erotických pomůcek, možnost mluvit o svých tématech v této oblasti, nácvik masturbace, doteky, společnou nahotu, koupel, nákup erotických pomůcek, masáže od klasických po erotické, sexuální interakce. Sexuální asistenti/asistentky učí akceptovat své tělo a jak jej přijímat, mít rád, jak posílit motorické a sensorické vnímání.

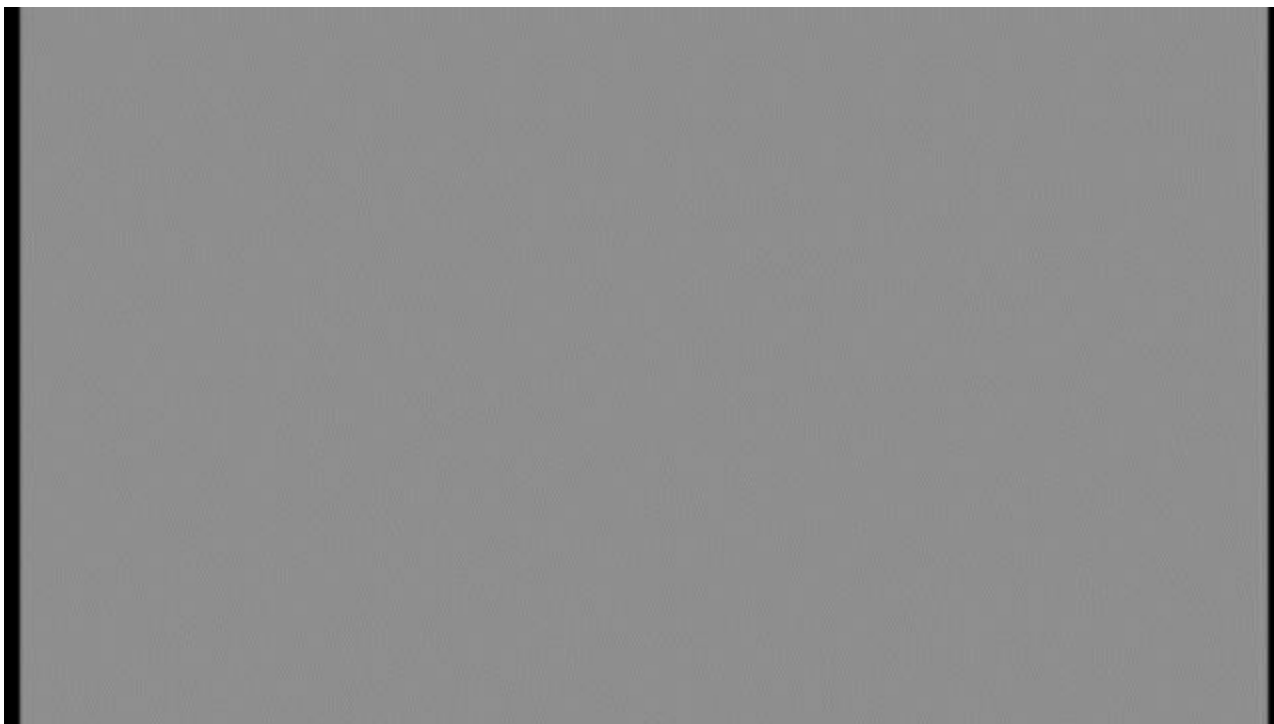
Sexuální asistence

Vědí, jak pracovat s lidmi s hendikepem, jak s nimi o sexualitě mluvit a jak ji postupně nacvičovat. Jak s postiženými lidmi fyzicky manipulovat a znají zásady první pomoci, pomáhají mu také s hygienou a oblékáním.

Sexuální asistenti a asistentky mohou edukovat nejen lidi s hendikepem samotné, ale i rodinné příslušníky, kteří se o ně starají, o sexuálních potřebách lidí s hendikepem, mohou je učit manipulovat se sexuálními pomůckami.

https://www.freya.live/cs/sexualni-asistence/o-sexualni-asistence?gclid=CjwKCAjw8KmLBhB8EiwAQbqNoP8Pcsbh3lv76c7tlkG0iLz4TVzsZm3Nu64uoAvi_Bayz8dlAG6uhBoCto4QAvD_BwE#co%20je%20sa

Videa a literatura



Videa a literatura

Youtube kanál Czepa. Z.s.:

<https://www.youtube.com/channel/UCbGWOVRMm9xWr5p-M2dLBSQ/videos>

Facingdisability.com:

<https://facingdisability.com/spinal-cord-injury-videos/social-life-and-sex/what-sex-advice-and-information-was-most-helpful>

<https://www.databazeknih.cz/knihy/ano-muzeme-kamasutra-pro-vozickare-457634>

Děkuji za pozornost.