

SEXUELL HÄLSA

vid psoriasis & psoriasisartrit



Innehåll

- 3 Sexuell hälsa och psoriasis
 - 4 Vad är psoriasis
 - 5 Hur mäts svårighetsgraden av psoriasis?
 - 6 Hitta rätt behandling
 - 6 Vem ska behandla mig?
- 9 Sexualitet är mer än bara sex
 - 10 Hur kan psoriasis påverka min sexuella hälsa?
 - 12 Män och kvinnor påverkas olika
 - 12 Hjälpa vid erektionsproblem
 - 13 Minskad lust
- 14 Graviditet och familjebildning
 - 14 Vad händer under graviditeten?
 - 15 Läkemedel vid graviditet
- 16 Vården kan hjälpa
- 17 Ta makten över din sexuella hälsa
 - 17 Träning hjälper
 - 18 Sex är inte synonymt med samlag
 - 18 Är du partner till en person med psoriasis?
- 19 Så boostar du din sexuella hälsa
 - 21 Egenvård vid psoriasis i underlivet
- 22 Att tycka om sin kropp



Denna broschyr har finansierats som delprojekt inom Funktionsrätt Sveriges och RFSUs projekt *Min sexualitet – min rätt*, som bedrivits med stöd av Arvsfonden. Läkemedelsinformationen i broschyren är hämtad från Läkemedelsverket, och är granskad av Professor Mona Ståhle.

Illustrationer: Colourbox **Layout:** Losita Design AB **Tryck:** Åtta45, 2022

Sexuell hälsa och psoriasis

Förord

Våra känslor kring sexualitet och relationer påverkar starkt hur vi upplever vårt allmänna mående och hälsa. Att ha en kronisk sjukdom som psoriasis eller psoriasisartrit påverkar ofta den egna självbilden och relationen till andra. Huden är också vårt största och känsligaste organ, så sjukdomar där kan påverka hur vi känner kring beröring, relationer och sexualitet. Det är också vanligt att känna oro för hur andra ska reagera på utslagen. Psoriasisartrit kan påverka både lusten och den fysiska möjligheten att ha sex.

Den här broschyren är tänkt att hjälpa dig som känner oro kring närhet utifrån din psoriasis. Att trivas i sin egen kropp är avgörande för hur vi känner kring sex och intimitet. Du kommer att få konkreta tips och inspiration till att inte låta sjukdomen stå i vägen för ett levande, härligt och intimt sexliv, med eller utan partner. Den riktar sig också till dina närstående och andra som vill lära sig mer om hur den sexuella hälsan kan påverkas av psoriasis och psoriasisartrit. Du är inte ensam!

Vi vill också bidra till att du som arbetar i vården ökar dina insikter i hur psoriasis kan påverka den sexuella hälsan, och hur viktigt det är att ställa frågor och följa upp för att kunna ge hjälp och stöd.



Vad är psoriasis?

Psoriasis är en av våra vanligaste sjukdomar, som ungefär 300 000 personer i Sverige har. Den är ärftlig och kronisk och det finns ingen bot, men psoriasis kan lindras med rätt behandling.

Psoriasis innebär att kroppens immunsystem reagerar mot och går till angrepp mot den egna vävnaden och skapar inflammation. Sjukdomen är inte smittsam.

Olika typer av psoriasis:

Plackpsoriasis är den vanligaste formen av psoriasis och sitter ofta på knän och armbågar. Den yttrar sig som väl avgränsade fläckar som varierar i storlek från små prickar till fläckar stora som handflator och bildar ofta oregelbundna mönster på huden.

Guttat psoriasis yttrar sig som prickar eller droppformade hudförändringar. Denna variant utlöses oftast av streptokockinfektion och är den vanligaste orsaken till att psoriasis debuterar hos barn.

Invers psoriasis är väl avgränsad, röd och blank och fjällar inte. Den sitter i hudveck som ljumskar, under bröstet och i

underlivet och kan ge upphov till både sveda och klåda, vilket kan göra det smärtsamt att ha samlag.

Ljuskänslig psoriasis drabbar omkring fem procent av psoriasisssjuka. Sjukdomen förvärras i solen eller av ljusbehandling och drabbar oftare den som har ljuskänslig hud.

Pustulös psoriasis karakteriseras av mängder av små helt sterila varblåsor (pustler) som kan flyta ihop till större områden.

Palmoplantar pustulos, PPP, är en svårbehandlad form av psoriasis som sätter sig i handflator och på fotsulor. Den yttrar sig i form av sterila varblåsor (pustler). Sjukdomen är starkt relaterad till rökning och de flesta som drabbas är kvinnor.

Psoriasisartrit är en kronisk inflammatorisk ledsjukdom där en eller flera leder inflammeras. Den kan orsaka smärta, stelhet och svullnad i och kring alla kroppens leder. Det finns en koppling mellan psoriasis och psoriasisartrit. För den som har psoriasis finns en betydande risk att få ledbesvär och att även få psoriasisartrit.

» Jag skulle önska att vården berättat att minskad libido är en vanlig biverkning av vissa läkemedel.

Hur mäts svårighetsgraden av psoriasis?

Hur svår din psoriasis är och hur väl din behandling fungerar brukar mätas med några olika verktyg. Allra vanligast är att din läkare gör en så kallad PASI-bedömning. PASI står för Psoriasis Area and Severity Index och delar in psoriasis i en skala från lindrig (PASI under 3) till svår (PASI 10 eller över). PASI-bedömningen görs utifrån hur stora, tjocka och avgränsade psoriasisplacken är samt hur många procent av de olika kroppsområdena som är drabbade (huvud, övre extremiteter, bål och nedre extremiteter).

En annan vanlig bedömning rör hur din psoriasis påverkar livskvaliteten och mäts med ett frågeformulär, kallat DLQI (Dermatology Life Quality Index). I DLQI förekommer exempelvis frågor som rör hur mycket du påverkats av din psoriasis i ditt arbetsliv, sociala liv eller nära relationer. Kombinationen av dina resultat av PASI och DLQI kan då ge din läkare vägledning kring vilken form av behandling som bör vara mest effektiv för just dig. Den som lever med en kronisk sjukdom som psoriasis lär känna sin kropp och sin sjukdom och vet ofta bäst vad hen mår bäst av.



Hitta rätt behandling

Det finns ingen behandling som kan bota psoriasis men med rätt behandling kan de flesta leva ett bra liv. Oavsett om besvären är lindriga eller svåra är det viktigt att ha kunskap om sjukdomen och vilka alternativ som finns, för att kunna föra en bra dialog med sin läkare och få en så bra behandling som möjligt.

Den grundläggande behandlingen, och kanske den allra viktigaste, är att använda mjukgörande och avfjällande salvor, lotioner och krämer. Om behandlingen senare behöver utökas med kraftfullare och receptbelagda läkemedel får dessa bäst effekt om huden är maximalt fri från fjäll.

Om utvärtes behandling inte är tillräcklig följs den ofta av ljusbehandling. Vid mer svårbehandlad psoriasis används invärtes behandling. Man kan växla mellan och ibland kombinera olika behandlingsmetoder för att uppnå bästa effekt och minimera eventuella biverkningar.

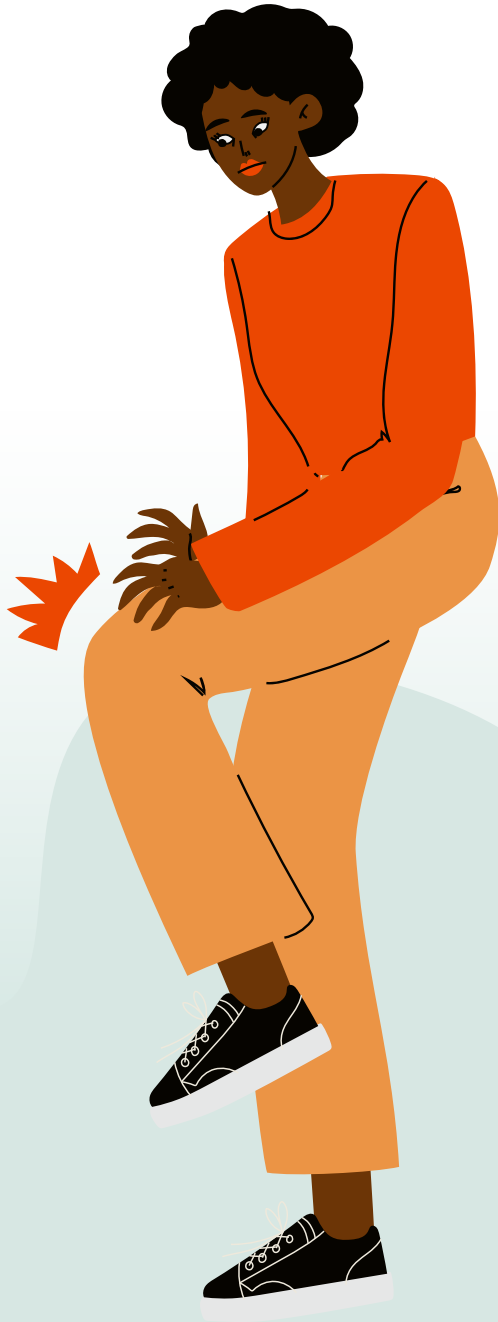
Vid behandling av psoriasisartrit vill man påverka den inflammation som orsakar sjukdomen. Att bromsa sjukdomsprocessen, innan ledbrosk förstörts och leden slutar fungera, och att minska smärtan är de viktigaste målen med behandlingen. Ju tidigare en effektiv behandling påbörjas, desto större är chansen att effekten blir god på lång sikt.

Vem ska behandla mig?

Majoriteten av de som har psoriasis har en mild form av sjukdomen med ett fåtal, begränsade fläckar eller kanske bara i hårbotten eller hörselgångar. Har du lindrig psoriasis så behandlas du oftast i primärvården, alltså hos din lokala vård- eller hälsocentral.

Har du en svårare form av psoriasis eller drabbas av rejäla skov av sjukdomen så bör du undersökas av en specialist på hud-sjukdomar, en dermatolog. Det kan hända att du efter bedömning av dermatolog remitteras tillbaka till primärvården om det är så att du inte behöver stå under behandling med systemläkemedel. Exempelvis biologiska läkemedel förskrivs bara av specialisterna, inte i primärvården. Det kan även vara så att du remitteras till primärvården för viss provtagning, särskilt om du bedöms ha en förhöjd risk för samsjuklighet.

» Jag vill att vården frågar om min sexuella hälsa kopplat till mina diagnoser och ger mig information om hur diagnosen kan påverka mig.





Sexualitet

är mer än bara sex

Sexualitet är mycket mer än det fysiska sexet. Det är alla känslor som har med lust och intimitet att göra, och är en källa till livsglädje, kreativitet och samhörighet. För många är sexualiteten också ett viktigt sätt att förstå sig själv och relatera till andra människor, medan sexualitet inte tar så stor plats i andras liv.

Sexuell hälsa brukar definieras som fysiskt, känslomässigt, psykiskt och socialt välbefinnande i förhållande till alla aspekter av sexualitet och reproduktion, inte bara avsaknad av sjukdom, dysfunktion eller skada. Att må bra kring sex är en viktig faktor för livskvaliteten, oavsett om vi är mer eller mindre intresserade av sex i sig.

Vad är sexualitet?

Sexualitet kan vara känslor, tankar, fantasier, kroppskontakt, onani, kyssar, hångel, petting och samlag.

» Eftersom jag har invers psoriasis i underlivet, ljumskar och mellan skinkorna så behövs behandling som hjälper mig med det utan att påverka min lust. När jag har mycket utslag påverkar det negativt eftersom det svider mycket.

Hur kan psoriasis påverka min sexuella hälsa?

Att vända sig till vården för att få en diagnos och anpassad behandling är viktigt vid psoriasis och psoriasisartrit. Men även om sjukdomen blir bättre genom behandling, kan andra känslor som oro, stress, skam, otillräcklighet och utanförskap finnas kvar.

Om du har medelsvår till svår psoriasis finns det också en förhöjd risk att du även drabbas av andra sjukdomar som diabetes typ 2, mag- och tarmsjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar och andra inflammatoriska sjukdomar.

Det finns även en ökad risk för depressioner och sexuella dysfunktioner, som svårighet att få och behålla erektion. Därför är det viktigt att du och vården är uppmärksamma på symptom som kan vara tecken på samsjuklighet.

Exakt varför det finns en risk att drabbas av samsjuklighet är ännu inte identifierat. Efter som psoriasis är en genetisk sjukdom är det troligt att det är gener som avgör vem som ligger i riskzonen för att utveckla någon typ av samsjuklighet.

Forskningen visar att psoriasis och psoriasisartrit kan påverka den sexuella hälsan, men det återstår att förklara varför. Graden av psoriasis, vissa typer av psoriasis och var på kroppen utslagen eller placken förekommer, har betydelse för risken att drabbas av sexuell ohälsa.

För den som har psoriasisartrit kan också smärta, trötthet och problem med rörligheten påverka sexlivet.



De viktigaste orsakerna till att psoriasis kan påverka din sexuella hälsa:

- Svårighetsgrad – hur stora och utbredda utslagen/placken är.
- Typ av psoriasis – exempelvis är personer som har invers psoriasis särskilt sårbara.
- Kroppsupplevelse – upplevelsen av att skämmas för sin kropp, fläckar och fjällande utslag påverkar självbilden och självkänslan.
- Psykisk ohälsa – depressioner, oro och ångest som påverkar den sexuella hälsan.
- Psoriasisartrit – trötthet och värk i leder som försvårar rörelse och att genomföra samlag och vara olika sexuella ställningar.
- Viss typ av läkemedelsbehandling kan ge biverkningar som minskar den sexuella lusten.
- Brist på eller ej anpassad behandling för psoriasis och psoriasisartrit.
- Rökning och alkoholintag.
- Övervikt och fetma.
- Brist på fysisk aktivitet.
- Stress kan trigga psoriasis. Stress påverkar även det psykiska välbefinnandet vilket i sin tur påverkar den sexuella hälsan.

En av de tidiga forskningsstudierna om sexuell ohälsa och psoriasis visade att omkring 40 procent av patienterna upplevde någon form av sexuell dysfunktion. Det kan handla om impotens och svårigheter att behålla en erektion för män, och för kvinnor om smärta vid samlag och svårighet att få orgasm. Det gör att den sexuella aktiviteten minskar eller avtar helt för en del personer.

Rätt behandling är viktigt!

Sexuella problem kan förbättras med en väl anpassad och kontrollerad behandling. Detta är mer tydligt för kvinnor, och det verkar som om det i synnerhet är biologiska läkemedel som kan förbättra den sexuella hälsan. Se över medicineringen tillsammans med läkare och reducera eller ta bort läkemedel som har en negativ påverkan på lusten eller erektionen.



Män och kvinnor påverkas olika

Psoriasis kan leda till erekctionssvårigheter, att det är svårt att få och behålla ett stånd. Det kan ha olika orsaker. Vissa mediciner har biverkningar som kan ge erekctionsproblem. Stress och att känna sig oattraktiv kan försämra självkänslan och förvärra erekctionsproblem.

Det finns också samsjuklighet mellan psoriasis och hjärt- och kärlsjukdomar. Åderförkalkning påverkar blodkärlen i penisen och är en stor orsak till erekctionssvårigheter hos män. Om man har svårt att få och behålla stånd är det därför viktigt att låta undersöka hjärtat.

Män med psoriasis har lägre nivåer av totalt testosteron och ökade nivåer av östradiol, en form av östrogen. Även detta kan påverka sexlusten och erekctionsförmågan.

Sviktande lust är den faktor inom sex som påverkas mest hos kvinnor med psoriasis, enligt en brittisk undersökning. Andra faktorer som kan påverka sexlivet är sveda, klåda, blödande och fjällande hud samt depressioner och ångest.

Kvinnor med svårare former av psoriasis upplevde större problem med sexlivet än de med lättare former, enligt en holländsk studie. Men de som fick behandling upplevde också störst förbättringar.

Hjälp vid erekctionsproblem

Om du har svårt att få stånd är det viktigt att prata med en läkare om det. Livsstilsfaktorer som att sluta röka, dricka mindre alkohol och motionera mer kan hjälpa. Att prata om det med den du har sex med kan också göra att besvären minskar eller helt försvinner.

Prova också att ändra dina sexvanor. Du som har sex på kvällen kan i stället prova att ha sex på morgonen. Försök också avsätta tillräckligt med tid så att du inte känner dig stressad.

Penisringar av gummi, som ska användas i som mest 30 minuter åt gången, kan också hjälpa till att bibehålla ståndet. Vakuum-pump är ett annat hjälpmedel som används för att öka blodflödet till penisen.

Ha sex på andra sätt. Det viktiga är inte att du får stånd, utan att det är skönt och det finns många sätt att ha sex på. Till exempel kan du och din partner smeka varandra, onanera tillsammans eller ha munsex.

Det finns också effektiva läkemedel som kan göra det lättare att få stånd genom att blodkärlen vidgas. Din läkare bör ha kunskap om diagnosen och vilka läkemedel som passar personer med psoriasis och psoriasisartrit. Fråga!

»» Jag har en god sexuell hälsa tack vare att jag känner min kropp och min sjukdom. Att tala med min partner är det bästa och att tillsammans komma fram till lösningar som känns bekväma även om jag har ont eller är stel.

Minskad lust

Lustproblem kan drabba både kvinnor och män. Samtalsterapi och mindfulness kan vara effektivt för att minska stressen och hitta grundorsakerna till problemen.

Minskad lust kan också bero på läkemedel och det är därför viktigt att först reda ut vad problemen beror på.

» När lederna värker finns varken ork eller lust, medicinering för att lindra värken är nödvändig. Utslag i underlivet skapar smärta och obehag, de behöver behandlas med rätt salva/kräm, något jag inte alltid fått hjälp med.



Graviditet och familjebildning

Psoriasis påverkar inte fertiliteten. Om du blir gravid är det viktigt att så snart som möjligt berätta för din behandlande läkare. Redan när läkemedel sätts in bör läkaren också informera dig om eventuella risker med en graviditet. Om läkaren inte tar upp det självmant, så fråga!

Vad händer under graviditeten?

Psoriasis kan ofta stabiliseras och bli bättre under en graviditet vilket tros bero på ökade östrogennivåer, men hos ungefär en fjärdedel förvärras symtomen. Förändringen är dock inte permanent. Det är också vanligt att få skov direkt efter förlossningen som kan försvåra amningen. Därför är det viktigt att tillsammans med sin läkare väga eventuella risker med läkemedelsbehandling mot risken för att sjukdomen kan förvärras. Du ska aldrig sätta ut läkemedel på egen hand.

Kvinnor med invers psoriasis som ska föda barn kan behöva extra hjälp med att hålla huden i så bra skick som möjligt för att minska risker för infektioner.

För dig som har problem med värk och smärta kan detta förvärras under och efter en graviditet. På de flesta rehabmottagningar i landet finns fysioterapeuter som har extra kunskap om hur kroppen hos dig som är gravid eller nyligen fått barn fungerar. Fysioterapeuten kan svara på frågor om träning under och efter graviditet, bedöma styrka i mage och rygg och utforma personliga träningsprogram utifrån dina behov. Du kan också få hjälpmedel och smärtlindring, som till exempel akupunktur eller TENS.

» Om kroppen inte mår bra kan det vara lite komplicerat med just sex. Det kan vara på grund av smärtor eller bara att man upplever att man ser annorlunda ut. Bästa rådet är att ta det lugnt och känna in sin partner.



Läkemedel vid graviditet

Om du blir gravid finns det några läkemedel som du inte längre kan stå på. Vissa läkemedel ska också undvikas vid amning. Fråga din läkare om råd.

För lokalbehandling kan mjukgörande medel användas obegränsat, men **salicylsyra** bör bara användas på begränsade områden.

Glukokortikoider kan användas utan risk under graviditet, så länge de tillhör grupperna milda (I) och medelstarka (II). Behandling under längre tid med grupperna starka (III) och extra starka (IV) bör undvikas under längre tid.

UVB-behandling kan användas under graviditet. För **Buckybehandling** saknas forskning på området graviditet.

Kalcipotriol ska helst undvikas under graviditet. Ej heller **kalcipotriol** med **betametason**, som är en grupp III-steroid, bör användas under graviditet.

Kalcineurinhämmare, som salvan takrolimus och krämen pimekrolimus, ska undvikas vid graviditet.

PUVA, som består av psoralener kombinerat med UVA-ljus, ges inte vid graviditet.

Systembehandling med Metotrexat innebär ökade risker under graviditet och amning. Rekommendationen är att både män och kvinnor ska undvika att bli gravida/ göra någon gravid under behandling och tre månader efter behandlingens slut.

Acitretin ges till fertila kvinnor endast i undantagsfall och ska undvikas vid graviditet. Det finns inga tillgängliga data som visar reproduktionsrisker för män.

Ciklosporin kan användas vid graviditet i samråd med specialistmödravården.

Biologiska läkemedel: Huvudregeln är att biologisk behandling ska avslutas vid graviditet. Vid svår psoriasis kan man fortsätta behandling med TNF-hämmare, men den bör helst avslutas före graviditetsvecka 30. Vid behandling under hela graviditeten är certolizumab pegol eller etanercept att föredra. Om modern fått behandling med biologiska läkemedel under andra halvan av graviditeten bör nyfödda barn inte få levande försvagade vacciner under de första sex månaderna. Med levande försvagade vacciner menas vacciner mot rotavirus, tuberkulos, MPR (mässling, påssjuka, röda hund), vattkoppor, vissa influensavacciner och vacciner mot gula febern.

Under amning finns bäst data för certolizumab pegol, där studier inte visat detekterbara nivåer i modersmjölk. Även adalimumab tillhör grupp II vid amning.

Källa: Läkemedelsverkets behandlingsrekommendationer, reviderades 2018.

» **Våga prata med någon. Vården, en vän eller helst din partner.**

Vården kan hjälpa

Sexualiteten är en viktig del av hälsan. Samtidigt upplever många som har psoriasis och psoriasisartrit att vården inte visar tillräcklig hänsyn till den sexuella hälsan. Men du som patient har rätt att få ett bra bemötande och tillgång till fungerande behandling och läkemedel. Första steget är att ta upp frågan och be om hjälp.

Som patient ska man kunna förvänta sig att bli bemött på ett respektfullt sätt och få adekvata behandlingar och mediciner. Om du inte blir respektfullt bemött är det viktigt

att anmäla det till ansvarig chef eller patientnämnden i din region. Det fria vårdvalet ger också vissa möjlighet att byta vårdgivare, men det kan finnas geografiska begränsningar beroende på var du bor.

Om man har aldrig har pratat med sin läkare om frågor som rör sexualiteten, som till exempel hur mediciner påverkar lusten och den sexuella funktionen, hur man ska orka ha sex om man känner sig konstant trött eller vilka glidmedel man kan använda i underlivet, kan det kännas svårt att börja prata om det.

Tips inför vårdmötet

Så kan du som patient göra för att ta upp frågor om sexuell hälsa:

Formulera för dig själv vad du vill säga och vad du vill ha ut av mötet. Vilka problem upplever du som rör den sexuella hälsan? Vad önskar du ha fått hjälp med vid mötets slut? Om läkaren inte kan hjälpa dig, fråga: Vem kan du hänvisa mig vidare till?

Om du har kontinuerlig kontakt med din läkare kan det också kännas bra att förbereda läkaren på att du vill prata om en specifik fråga nästa gång ni ses. Då hinner läkaren kolla upp svaret lite närmare och du har redan adresserat frågan när ni väl ses.

Tips till vårdgivare

Så kan du som jobbar i vården ta upp frågor om sexuell hälsa:

1. Informera. Berätta att den sexuella hälsan kan påverkas när man har psoriasis, till exempel genom att man upplever trötthet och smärta.
2. Fråga: "Är det något du vill prata eller ha mer information om"?
3. Lyssna på patienten och ta fram en plan för vård/ behandling.

Genom att *först* informera och *sedan* fråga skapar du en mer tillåtande atmosfär, jämfört med att bara fråga rakt ut om någon har sexuella problem.

Ta makten över din sexuella hälsa

För alla som lever med psoriasis och psoriasisartrit är det först och främst viktigt att ha en effektiv och adekvat behandling för sin sjukdom och därigenom dämpa inflammationen i kroppen. Utöver det är den goda nyheten att det finns mycket du kan själv kan göra för att förbättra ditt mående och din sexuella hälsa.

Träning hjälper

Träning är till stor nytta vid både psoriasis och psoriasisartrit. Fysisk aktivitet påverkar antiinflammatoriska processer som är relaterade till psoriasis. En moderat nivå av träning ökar nivån av antioxidanter och motverkar oxidativ stress, som förekommer vid psoriasis. Rörelse gör också att blodcirkulationen förbättras och de små blodkärlen i könsorganen får bättre genomströmning, vilket kan ge bättre sexuell funktion. Försök att hitta en träning som passar dig och din energinivå, och som känns rolig.

Har du psoriasisartrit och känner dig begränsad i sexlivet? En fysioterapeut kan hjälpa till med att coacha och stötta dig till fysisk aktivitet och ge förslag på övningar som minskar stelhet och smärta.

» Tänk på att planera innan samlag och tillföra till exempel Vagifem. Det är viktigt med mycket förspel och att sexet sker på bekväma ställen.

”Vi fysioterapeuter finns här för dig och dina behov. Om du behöver stärka vissa muskler, till exempel för att klara av en viss ställning eller position när du har sex, kan vi hjälpa dig med träning för det. Eller så behöver du kanske öka rörligheten, till exempel i axelleden för att kunna kramas? En fysioterapeut ger beröm och positiv återkoppling, så att du ska känna dig mer positiv till din kropp.”

*Kristina Areskoug Josefsson,
fysioterapeut och professor i folkhälsa
och rehabilitering*



Sex är inte synonymt med samlag

Det är lätt att utgå från heterosexuellt samlag som det "riktiga" sexet eftersom det är det som leder till reproduktion, och även det som vi främst ser på film, lär oss om i skolan och så vidare. Men sex är ju så mycket mer, och eftersom många personer med psoriasis upplever svårigheter med just samlag innebär sjukdomen faktiskt en extra stor chans att upptäcka det.

En vanlig uppfattning är att sex är ska bestå av förspel, samlag och sedan gos. I stället för att tänka "trerätters", se sexlivet som en buffé där du/ni kan plocka olika delar efter lust och ork, i stället för att ha sex i en viss ordning.

En bra sak att komma ihåg när det gäller sex är att det faktum att du i och med sjukdomen har speciella behov eller begränsningar "tvingar" fram viktiga samtal kring hur ert sex ska vara, samtal som andra lätt

» När vi var unga ville jag inte att maken skulle se mina utslag. Det visade sig att han ville få mig att må bättre, han uppskattade att smörja in mina utslag och känna att han kunde göra något för mig.

glömmer. Att berätta om hur psoriasis påverkar din sexualitet ger en större möjlighet för båda att uttrycka vad ni vill, och din partner blir trygg med att du kommer bli nöjd – och det är nyckeln till att ha bra och härligt sex och uppfattas som en bra sexpartner!

Är du partner till en person med psoriasis?

Om du är partner till en person med psoriasis och psoriasisartrit är det viktigt att känna till att sjukdomen kan påverka den sexuella hälsan på flera olika sätt.

Trötthet, smärta och minskad lust är särskilt vanligt vid psoriasisartrit. Det finns också så kallad samsjuklighet, det vill säga större risk för att få andra sjukdomar, bland annat depression. Det är saker som inte syns utantill och därför är det viktigt att känna till.

Vad kan du som partner göra?

Beröring är viktigt och kan kopplas till högre oxytocinnivåer, lägre blodtryck och bättre sömn. Erbjud dig att hjälpa till med insmörjning och avfjällning. Fråga flera gånger om din partner först tvekar (men tjata inte). Ge massage. Visa förståelse för att sjukdomen kan yttra sig på olika sätt.



Så boostar du din sexuella hälsa

Mat och dryck

Undvik tobak i alla former och drick måttligt med alkohol. Prova att vänta med sex i minst två timmar efter att du har druckit alkohol eller ätit mat. Genom att motionera får du bättre genomströmning i blodkärlen, vilket ökar lusten.

Planera

Planera in sexuella aktiviteter när energinivån är som högst och när du är avslappnad och utvilad, och till de dagar när symtomen är som lindrigast.

Visa huden kärlek

Var extra snäll mot din hud och dina känselnerver – passa på att stryka kärleksfullt över din hud i duschen eller vid läggdags, särskilt de utsatta partierna. Gärna med en skön kräm eller massageolja som funkar för dina utslag. Beröring, även på sig själv, utsöndrar oxytocin och andra "myshormoner" som sänker stress och ger en skön känsla i kroppen.

Lär dig hantera stress

Stress triggas både psoriasis och blockerar lust, så att träna på att hantera den är en bra insats för den sexuella hälsan. Det innebär att både minska på stressfaktorerna som arbetsbelastning, krav utifrån, plingande skärmar och så vidare. Du kan sänka stresshormonnivåerna och visa kroppen att "faran är över" med exempelvis fysisk träning som inte ska mätas och presteras, långa kramar, sjunga och dansa – eller ha sex om du gillar det. Då "jobbar" du ut stressen ur systemet.

Ta hand om ditt underliv

Utöver vård av själva psoriasisen, ge ditt kön kärlek genom att smörja det utanpå med en skön kräm som funkar för dig, tvätta med vatten och inte uttorkande tvål, och ta på det på ett kärleksfullt sätt, exempelvis lägga handen över det när du läser eller ser på tv, det skapar en skön känsla av lugn och kontakt med sin lust. Bär gärna luftiga underkläder i naturmaterial.

Våga prata om sex!

Ju tryggare du är med att prata om din sjukdom med sexpartners, desto tryggare blir hen och ju mindre laddat känns det. Berätta att psoriasis inte smittar och inte är en könssjukdom, hur du vill/behöver bli berörd och om sjukdomen påverkar vad ni kan göra tillsammans. Väv in det i ett samtal om vad ni båda längtar efter och vill göra i övrigt, och fråga vad din partner har för specialbehov! Alla har något, så det blir ett fint sätt att mötas i lust och sårbarhet.

Köp hem ditt favoritglidmedel

Gå till apoteket eller en sexbutik och prova dig fram till vad som känns bra för dig, vattenbaserat fungerar med kondom och sexleksaker och minimerar friktion om exempelvis penisens annars gör ont vid olika typer av stimulans, för vissa spricker huden vid erektion. Ställ ut flaskor där du brukar ha sex, kanske ihop med kondomer om ni använder det. När de finns nära till hands och är av en sort du är bekant med blir det enkelt att ta fram dem utan att det blir avbrott i sexet eller ett ämne för diskussion.

Fråga din partner var hen tycker bäst om att bli berörd och kysst

Då kommer du få samma fråga tillbaka, och kan då välja ställen på kroppen du är bekväm med, så kommer hen fokusera sina ömhetsbetygelsor dit. En bonus är att ni båda blir bekvämare med att be om det ni vill ha och behöver, även utanför sex!

Bädda rätt

Så du kan fokusera på det roliga! Se till att ha mörkare lakan om du är rädd att blöda lite, och vita lakan om du lätt får hudflagor som sorns.

Ta hand om din egen lust

Att vårda sin egen sexualitet genom onani, fantasier och att prata om sex med andra på ett sätt som känns bra är en mycket bra grund för sexuell självkänsla. Köp en sexleksak som verkar spännande, eller som du tror underlättar stimulans för dig om sjukdomen påverkar dina könsorgan. En vibrator med dov vibration är bra för den som vill undvika friktion på huden, gäller oavsett kön.

Glidmedel

En del använder en doftfri kokosolja, andra använder glidmedel som finns att köpa på apoteket. Prova dig fram på dig själv, eller gör det till en sexuell och sensuell lek med din partner att hitta bra och fungerande glidmedel. Många med psoriasis föredrar lukt- och doftfria glidmedel som inte irriterar huden. Testa först i armvecket.

Tänk på att oljebaserade glidmedel och kokosolja kan skada latexkondomer, så använd det inte tillsammans. Tillsammans med kondom ska man endast använda vatten- eller silikonbaserat glidmedel.

» Se till att din partner vet om vad sjukdomen innebär så finns empati de dagar som är sämre. Kommunikation! Berätta för din partner vad problemen är, det finns alltid andra sätt.



Egenvård vid psoriasis i underlivet

Hos kvinnor med psoriasis i underlivet breder förändringarna ofta ut sig över blygdläpparna, i ljumskarna och på insidan av låren. Huden är röd och glänsande. Inne i veck som ljumskar och blygdläppar är huden ofta vätskande och det är vanligt med små sprickbildningar.

Hos mannen kan man på ollonet och på insidan av förhuden se röda, glänsande fläckar. Då hela förhuden och ollonet har förändringar är förhuden ofta svullen. Finns utslagen på penisskaflet är de i allmänhet mer typiska, fjällande förändringar.

Hos både mannen och kvinnan kan psoriasis finnas runt analöppningen och gå ut över skinkorna. Anaklåda är då ett vanligt symtom.

Många personer tål inte daglig tvättning av underlivet med tvål. Det gäller även hudvänliga och milda tvålar. Har du fått en rodnad med sveda eller klåda ska du helt undvika tvål. Att tvätta underlivet en till två gånger dagligen med ljummet vatten ger god hygien. Undvik kläder som skaver och irriterar huden, använd helst underkläder av material som andas, till exempel bomull.

Vid vätskning är luftning av huden bra, och man kan gärna lägga en tunn kompress i hudvecken.

För behandling av psoriasis i underlivet används ofta en svag till medelstark kortisonkräm som även har en bakterie- och svampdödande effekt. Starkare kortisonpreparat ska undvikas där hud ligger mot hud. Andra preparat som också används vid invers psoriasis är takrolimus och pimekrolimus.

Behandlingsperioden med kortison ska vara begränsad och dosen ska sedan trappas ned och avslutas. Oftast är behandlingstiden kortare vid invers psoriasis än vid plackpsoriasis på övriga delar av kroppen. Man kan själv efterbehandla med en mild och mjukgörande kräm. I svårare fall kan man förskrivas ljusbehandling (UVB-ljus).

Tjära eller produkter som är någon form av ditranolpreparat bör i allmänhet undvikas eftersom de kan ge biverkningar i form av sveda och rodnad. Rådgör alltid med din läkare om vilken behandling som är lämplig just för dig.



Att tycka om sin kropp

Intimitet och närhet är grundläggande behov hos de allra flesta av oss. Hur vi ser på och känner inför våra kroppar påverkas av olika faktorer, främst vår uppväxtmiljö, kommentarer från vänner och eventuella tidigare partners samt mediebild.

Undersökningar visar att erfarenheterna av att ha psoriasis och hur man ser på sin kropp varierar. Det finns de som tycker att det är jobbigt att träffa nya partners och att hen ska se utslag och fjäll på huden, medan andra inte tycker att det är ett problem.

Ett vanligt råd är att tycka om sin kropp, oavsett hur den ser ut! Men hur gör man det?

Ska man tala om för den man dejtar att man har psoriasis?

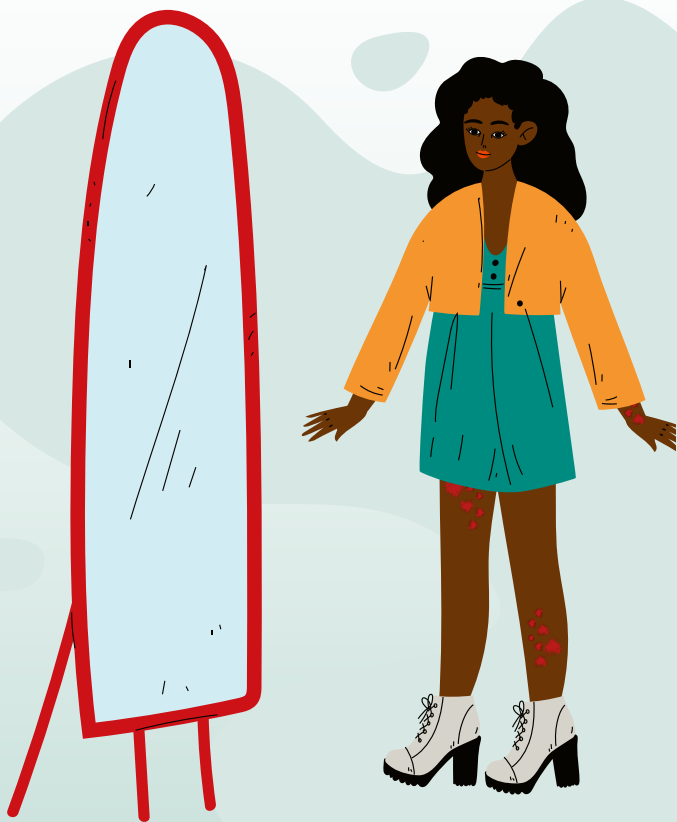
Om du oroar dig över att din partner ska reagera på hur din hud ser ut kan det vara bra att ta upp det innan ni har sex. Fundera över vad du vill säga, till exempel "jag har en hudförändring och det gör att min hud flagnar när jag har skov, men det går upp och ner."

» Ofta tycker man själv att man är ful men de flesta partners jag har träffat har inte reflekterat över sjukdomen.

Tips för en stärkt kroppsuppfattning:

1. Det finns en myt om att ju vackrare en person, desto lyckligare måste hen vara. Men kom ihåg att det inte finns någon som helst forskning som stödjer det. Det är just en myt.
2. Lägg över ansvaret där det hör hemma. Om du får negativa kommentarer så säger det mer om personen som uttalar kommentaren, än om dig.
3. Det kan ta tid att komma över en negativ kommentar och då är det viktigt att inte ändra sitt beteende och börja undvika vissa situationer för att man inte ska såras igen. Tvärtom är det genom att försöka på nytt som man kan skapa nya, positiva erfarenheter och komma vidare.
4. Om du fastnar i tankar om ditt utseende kan du prova följande övning: Blunda och tänk på en person du är vän med eller vill bli vän med. Vilka egenskaper tycker du om hos den här personen? De allra flesta brukar svara saker som rolig, bra på att lyssna, snäll eller kreativ. Utseendet är sällan det första som kommer upp. På samma sätt kan du tänka på dina egna positiva egenskaper och stärka din självkänsla som helhet.
5. Om du känner att du begränsar dig på grund av negativa tankar om din hud är det bra att prata med någon professionell, för att få hjälp och stöd.

» Man gör det ofta större själv än vad det är gällande vad andra ska tycka om att man har psoriasis(utslag).



Vi hoppas att innehållet i denna broschyr kan hjälpa dig att känna dig starkt att vara precis som och den du är! Glöm inte att du inte är ensam, så har denna broschyr väckt tankar som du behöver ta upp med någon – tveka inte att prata med vården, med en vän, eller med din patientorganisation.



Våra känslor kring sexualitet och relationer påverkar starkt hur vi upplever vårt allmänna mående och hälsa. Att ha en kronisk sjukdom som psoriasis eller psoriasisartrit påverkar ofta den egna självbilden och relationen till andra.

Den här broschyren är tänkt att hjälpa de som känner oro kring närhet utifrån sin psoriasis. Den riktar sig också till de som är partners till en person med psoriasis och/eller psoriasisartrit och andra som vill lära sig mer om hur den sexuella hälsan kan påverkas av de diagnoserna.

Vi vill också bidra till att de som arbetar i vården får ökad kunskap om hur psoriasis kan påverka den sexuella hälsan, och hur viktigt det är att ställa frågor och följa upp för att kunna ge hjälp och stöd.



Bellmansgatan 30, 118 47 Stockholm
Tel: 08-600 36 36. E-post: info@pso.se
[Facebook.com/Psoriasisforbundet](https://www.facebook.com/Psoriasisforbundet)
www.psoriasisforbundet.se