

Relações Sexuais e a Doença Inflamatória

Um futuro sem doença de Crohn e Colite Ulcerosa



APD 

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DA DOENÇA INFLAMATÓRIA
DO INTESTINO

A **Associação Portuguesa da Doença Inflamatória do Intestino** (Colite Ulcerosa e Doença de Crohn) é uma organização voluntária, sem fins lucrativos, que tem como objectivos:

- a. O aconselhamento e apoio a pessoas que sofrem de doença de Crohn ou colite ulcerosa;
- b. A melhoria e o alargamento dos cuidados médicos ambulatoriais;
- c. A difusão de informação ao público sobre esta doença;
- d. A promoção da investigação sobre as causas e o tratamento desta doença;
- e. A cooperação com a classe médica, pessoal de enfermagem, indústria farmacêutica, serviços e entidades publicas.

Esperamos que esta brochura o ajude a compreender estas doenças e o torne um membro activo da nossa associação.



Relações Sexuais e a Doença Inflamatória

Introdução

Os sintomas e a gravidade da doença inflamatória do intestino (DII) podem ser muito variáveis tal como os seus efeitos nas relações sexuais e nas atitudes em relação ao sexo. Alguns casais podem sentir que a doença não tem qualquer influência na sua vida sexual. Alguns conseguem lidar com as dificuldades temporárias, talvez pela combinação do humor com o entendimento mútuo. Para outros, no entanto, pode ser muito mais difícil. Se estiver a ter um agravamento dos sintomas, ou os seus sintomas ainda não estiverem controlados, a última coisa que lhe deverá apetercer ou pensar é em sexo.

O prazer que retira de uma vida sexual plena pode ser afectado de várias formas: pela ansiedade em relação à incontinência durante o acto sexual; pelo medo em relação à reacção do seu parceiro; pelos sentimentos negativos em relação a si próprio e ao seu corpo ou pela diminuição da sua vontade ou da sua capacidade em fazer sexo devido a problemas físicos provocados pela DII. Se não tiver um parceiro, tais pensamentos podem fazê-lo questionar sobre se será capaz de estabelecer um relacionamento com alguém.

Enfrentar os medos

Um dos maiores medos de várias pessoas com DII é a incontinência durante o acto sexual. Um estudo recente em mulheres com doença de Crohn revelou que metade estava com medo de ter um "acidente" durante o acto sexual. Apesar da incontinência durante o acto sexual não parecer ser frequente, o medo por si só pode ser igualmente inibidor. Se tiver medo de perder o controlo do seu intestino, pode ser impossível libertar-se sexualmente. Nos homens, a ansiedade pode dificultar a erecção. Tais medos são suficientemente negativos com um parceiro habitual mas com um novo parceiro podem ser devastadores.

O medo da dor durante o acto sexual afecta muitas mulheres com DII. Cerca de um terço das mulheres do estudo acima mencionado, consideraram que o sexo é por vezes doloroso. Se tiver medo da dor pode vir a evitar ter relações sexuais por completo, não apenas quando tem sintomas.

Podem existir outros medos. Algumas pessoas preocupam-se por considerarem que a cicatriz da cirurgia ou o simples facto de terem problemas de intestino fará com que fiquem pouco atraentes para o parceiro. Aqueles doentes com estoma têm uma grande probabilidade de ficarem com vergonha e ansiedade sobre os seus efeitos na actividade sexual e no seu parceiro, pelo menos no início.

Qualquer pessoa com DII activa pode ter medo de fazer sons ou libertar cheiros inapropriados durante o acto sexual. Enquanto alguns casais podem ser capazes de rir em conjunto sobre estas situações, noutros casos o doente pode sentir-se humilhado ou envergonhado. A preocupação em relação a esta perda de controlo pode fazer com que as pessoas com DII não tenham vontade que o seu parceiro lhes faça sexo oral, apesar de estes o pretenderem fazer.

Às vezes não é a necessidade repentina de ir à casa de banho que preocupa as pessoas com DII, mas sim a forma como o seu parceiro irá reagir se a necessidade repentina surgir durante o acto sexual. Será que seu parceiro sentirá frustração, irritação, raiva, repulsa? Quando isto acontece no momento errado pode ser difícil, mesmo nos relacionamentos mais fortes. Caso se esteja a sentir particularmente vulnerável, isto pode magoar.

Alguns medos podem ser ajudados de forma prática. Por exemplo, se lhe foram prescritos medicamentos antidiarreicos para ajudar a manter o controlo do intestino em algumas situações, então poderá tomar o medicamento nas ocasiões em que você ou o seu parceiro desejem fazer amor, de maneira a ficar com uma confiança acrescida. Caso não tenha a certeza se esta medicação é apropriada, escolha o médico ou o enfermeiro com quem se sente mais a vontade e pergunte-lhe confidencialmente o que pensa.

Sentir medo é stressante. Quanto mais for capaz de falar sobre os seus medos com o seu parceiro, maior a probabilidade de ficar mais relaxado. Se esconder do seu parceiro aquilo que estiver a pensar e a sentir, este poderá sentir-se rejeitado e poderá pensar que fez alguma coisa errada. A partilha dos seus sentimentos irá tranquilizá-lo e ajudá-lo a sentir uma parte do que se está a passar consigo. Algumas pessoas consideram que o aconselhamento ajuda a lidar com os seus medos.

Dificuldades físicas

As cólicas abdominais, os períodos exaustivos de diarreia e cansaço extremo durante semanas ou meses farão com que qualquer pessoa fique sem vontade de ter relações sexuais. Ocasionalmente, nalgumas pessoas, o abdómen pode estar tão sensível que mesmo uma carícia pode ser muito dolorosa. Mesmo quando a doença não está activa, a condição pode igualmente provocar cansaço e afectar o desejo sexual. Tudo isto pode ser extremamente difícil de entender para o parceiro.

Às vezes alguns doentes podem ter outros problemas específicos. Para algumas mulheres com doença de Crohn, a cicatrização do recto, abscessos e fístulas podem afectar a vagina, tornando a penetração durante o acto sexual extremamente dolorosa ou temporariamente impossível. Após a cirurgia para remoção do recto, algumas mulheres consideram que a sensibilidade na área pode provocar dor durante o acto sexual, mas felizmente apenas temporária.

Se a possibilidade de causar dor é uma grande preocupação para o casal, pode ser útil para a pessoa que sente a dor controlar o nível de movimento e penetração durante o acto sexual. Tal pode ser mais fácil se esse parceiro ficar por cima. Alguns podem estar preocupados quanto à relação sexual poder magoar a pessoa com DII ou o casal pode estar preocupado quanto à altura em que é "seguro" reiniciar a actividade sexual após uma operação. Qualquer que seja a sua preocupação, procure um médico ou um enfermeiro especialista com o qual se sinta confortável para discutir o assunto confidencialmente.

A remoção do recto pode provocar dificuldades na erecção ou ejaculação no homen. Tal facto é habitualmente temporário e muito menos provável que ocorra com as técnicas cirúrgicas recentes e melhoradas. No caso de homens homossexuais pode ser difícil aceitar esta cirurgia devido ao impacto da remoção do recto, e por isso o aconselhamento pode ajudar.

Nenhum dos medicamentos receitados para a DII afecta especificamente o desejo ou a capacidade sexual, mas o facto de ter de utilizar um clister para retenção de líquidos durante a noite também pode ter um efeito psicológico na sua imagem e no desejo sexual.

Sentimentos difíceis

Pode ter sentimentos de culpa em relação ao seu parceiro se estiver frequentemente mal ou com bastante medo para ter sexo, e poderá sentir-se particularmente pressionado quanto a ter sexo se ambos pretenderem constituir uma família. Por mais paciente e compreensivo que o parceiro possa ser, pode ainda assim sentir-se ansioso se pensar que o parceiro está silenciosamente à espera e a desejar que você tenha iniciativa para o acto sexual. Por vezes até a procura de uma carícia reconfortante pode parecer proibido, devido ao medo de que possa causar expectativas quanto a uma relação sexual.

Se uma dor forte absorver quase toda a sua atenção durante algum tempo, pode parecer impossível ser compreensivo para com os sentimentos do parceiro quanto ao relacionamento. Terá assim de lidar com o medo de que ele ou ela a/o possa deixar ou refugiar-se num outro relacionamento. Ajuda bastante se for capaz de falar honestamente com o seu parceiro sobre os seus medos. Ao discutir abertamente sobre as suas preocupações pode diminuir quaisquer sentimentos negativos que estejam presentes.

No entanto, não é fácil ser aberto ou totalmente comunicativo todo o tempo, principalmente se se estiver a sentir doente. Se acha difícil expressar os seus sentimentos ou se está a fazer um esforço para lidar com a sua própria vergonha ou repulsa em relação ao seu próprio corpo, tal pode não ser possível de todo. Se o seu parceiro não for compreensivo, esta situação fica muito mais difícil e pode pôr em causa o seu relacionamento.

Caso não tenha um parceiro, envolver-se em novos relacionamentos sob estas circunstâncias pode ser desanimador. A decisão se e quando deve contar e o que dizer não é fácil. A rejeição é dolorosa e existe sempre o medo de que a outra pessoa não seja capaz de enfrentar a situação, devido às suas próprias inibições ou vergonha.

Começar um relacionamento

Quando está atraído por alguém e deseja iniciar um relacionamento com essa pessoa, é importante que se sinta confortável consigo. Enviamos mensagens inconscientes aos potenciais parceiros sobre a nossa capacidade para gostarmos de nós próprios e para merecer o amor de outros. Seja claro e conciso nas explicações sobre a sua doença, mas nunca defensivo. Ser amado e ter valor próprio não depende de uma parte do corpo.

A pergunta sobre o que dizer a um novo parceiro sobre a DII será sempre difícil. Apenas você será capaz de dizer exactamente quando, o quê e como revelar, mas talvez seja melhor que o faça o mais cedo possível num relacionamento, assim que se sinta mais seguro em relação ao seu parceiro. Isto não só alivia a sua ansiedade, como no caso de uma reacção negativa torna a separação menos dura do que se acontecer mais tarde. Se alguém o fizer sentir indesejável devido à sua DII, considere se será merecedor do seu envolvimento. Não deixe que a rejeição leve à auto-rejeição. Rodeie-se das pessoas que gostam de si. Use as suas forças e talentos para reconstruir a sua auto-confiança. É melhor continuar com a sua vida, gerir a sua doença e deixar espaço para o parceiro que o aceitará como é.

Ser íntimo

Caso esteja num relacionamento sério, quanto melhor for capaz de falar abertamente sobre a sua doença e partilhar com o seu parceiro a forma como este o faz sentir, mais próximos ficarão. Não tem de se focar na relação sexual para dar e receber prazer sexual. Quando se sentir capaz de falar abertamente com o seu parceiro, pode combinar não ter relações sexuais de vez em quando e explorar outras formas de ser sexualmente íntimo. Experimente, por exemplo, com o sentido do tacto, revelar ao seu parceiro o que realmente lhe "dá prazer". Pode tentar utilizar óleos aromáticos para se massajarem um ao outro, criando uma atmosfera íntima com música e velas.

Finalmente, lembre-se que, apesar da DII poder, por vezes, fazê-lo sentir-se frustrado ou menos atractivo, é apenas uma parte do que você realmente é. Tente ter uma visão da relação como um todo: as suas experiências, sonhos e objectivos partilhados.

Com quem pode falar?

As pessoas às vezes consideram muito útil encontrar alguém em quem possam confiar e falar abertamente sobre os seus sentimentos e os seus relacionamentos. Pode ter um amigo próximo que o ouça, ou pode querer encontrar alguém fora da sua família e amigos para partilhar os seus problemas.

Pode sentir que o aconselhamento, com ou sem o parceiro, pode ajudar. O seu médico de família ou especialista do hospital pode encaminhá-lo ou sugerir um conselheiro ou um sexólogo.

APDi



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DA DOENÇA INFLAMATÓRIA
DO INTESTINO

www.apdi.org.pt | geral@apdi.org.pt
Telefs. 22 208 63 50 | 932 086 350

apoio

