

ARTRITIS REUMATOIDE Y SEXUALIDAD

PLACER
ES MÁS QUE
ORGASMO

¿POR QUÉ DISFUNCIÓN SEXUAL?



Tanto mujeres como hombres con Artritis Reumatoide (AR) son susceptibles de padecer **disfunción sexual**.

Esto puede traducirse en un trastorno del deseo sexual o bien en dificultades en la respuesta sexual, como por ejemplo **trastornos del orgasmo, trastornos en la erección, vaginismo o dispareunia**.

RECOMENDACIONES

Ante una respuesta fisiológica baja del deseo sexual, se recomiendan las siguientes prácticas:



Favorecer la confianza y seguridad con la pareja, así como el aprendizaje de **habilidades para la intimidad**.



Potenciar fantasías sexuales y ponerlas en práctica con la pareja hasta donde sea posible. Una buena forma de iniciar el juego erótico puede ser la **conversación cómplice** para elegir el momento y el lugar más cómodo, además de otros aderezos que más gusten (luz, lubricante adecuado, etc.) para poder tener un encuentro sexual satisfactorio.



Marcar objetivos conseguibles y humildes: eliminar la ansiedad y el miedo anticipatorio al fracaso, producido por un objetivo sexual difícil de alcanzar.



Darle más importancia al “juego amoroso” que no al coito explícito o a la búsqueda única del orgasmo. **PLACER es más que ORGASMO**.



Aprender a SENSAR: focalización sensorial en el cuerpo propio y del otro y encontrar las zonas de placer, incluso con automasaje y/o, masturbación mutua.



Trabajar la **autoaceptación** como “ser sexual” (a pesar de las patologías y de los síntomas) junto a las posibilidades del **AUTOPLACER** o masturbación.



Entrenamiento de músculos pubococcygeos, los cuales se pueden ejercitar sin que la AR afecte en absoluto. Lo más adecuado es hacerlo mediante los **ejercicios de Kegel**.

USO DE LUBRICANTES

En ocasiones es necesario el uso de lubricantes sexuales específicos que favorezcan la penetración, como por ejemplo:

- **Los lubricantes de base acuosa son más recomendables para el uso de preservativo**, porque con esa composición no se deteriora el látex
- **Los de base oleosa o silicona están más indicados para casos de sequedad vaginal**, como por ejemplo durante la menopausia, para otras alteraciones sintomatológicas, lubricación tardía, etc.



Es importante destacar que el **pH de una vagina sana está en torno a 3,8-4,5**. Un pH vaginal desequilibrado puede conducir a vaginosis y en los pacientes con AR, cualquier infección puede suponer un riesgo. Se recomienda:

- Uso de lubricantes en torno a un **pH 4,5** si es para **uso vaginal**
- Un **pH 6-7** si es para **uso anal**



Por último, se debe tener en cuenta la osmolaridad. Según la OMS, la **recomendación es de 380mOsm/kg para minimizar los riesgos de infección de las mucosas** y dificultar la entrada de microorganismos. Los componentes que determinan la osmolaridad son los glicoles, cuya incidencia en alergias está reportada. Por eso es aconsejable, antes de la actividad sexual, probar el lubricante para ver la reacción en la piel/mucosas.

