

# SEXUA, INTIMITATEA ETA HARREMANAK

EAREKIN BIZI DIREN  
PERTSONENTZAT  
AHOLKUAK

*em*

ESCLEROSIS MÚLTIPLE  
BIZKAIA  
ADEMBI

# **SEXUA, INTIMITATEA ETA HARREMANAK**

EAREKIN BIZI DIREN  
PERTSONENTZAT  
AHOLKUAK



Esklerosi Anikoitza Euskal Fundazioa  
Komunikazio eta Marketing-a arloa  
Ibarrekolanda, 17 atsealde – 48015 Bilbo  
Tel. 944761538. e-mail: kaixo@adembi.org  
www.adembi.org

Argitaratze-produkzioa: SRB, S.L.  
Imprimategi: J. Martínez  
Lege gordailua: BI-757-2015

Erresuma Batuko Esklerosi Anizkoitzaren Elkartearen Argitalpena,  
Anizkoitzaren Euskal Fundazioak Itzulia, maiatza 2015

Berrinprimatze 2025 Bizkaiko Esklerosi Anikoitza Euskal Fundazioa ADEMBI

© Multiple Sclerosis Society, 2012 - ES12/0115  
Lehen argitalpena, 2005eko iraila  
Hirugaren argitalpena, 2012ko apirila

Esklerosi anizkoitza (EA) gaixotasun kroniko bat da. Gehienetan heldua-roan diagnostikatzen da, garai erabakigarrian, bizitzako gai nagusien inguruan erabaki garrantzitsuak hartzen ari garenean: erabaki pertsonal, familiar eta sozialak. Sexua gai garrantzitsu horietako bat da. Maiz, ordea, EArekin zerikusia duten sexu-arazoak ez dira behar bezala diagnostikatzen eta, lotsagatik edo konfiantza faltagatik, 'isilean' geratzen dira.

Sexualitateari lotutako gaiak asko interesatzen zaizkie eta zalantzak sortzen dizkiete EA duten pertsoneri. Gai horietan, ordea, arreta medikoa, ona izanagatik ere, askotan ez da nahikoa izaten. Normala da gaixoeek haien sexu-bizimoduaren inguruko zalantza guztiak argitzeko konfiantza nahikoa ez izatea, sexua barru-barruko kontua baita. Horregatik, gaixoeek erantzunak eta aholkuak behar dituzte, eta askotan ez dituzte jasotzen.

Gai horiek sakontzeko asmoarekin, Eugenia Epalza Esklerosi Anizkoitzaren Euskal Fundazioak 'Sex, intimacy & relationships' gida itzultzea erabaki du, gaixoen eskura jartzeko. Gida hori Erresuma Batuko Esklerosi Anizkoitzaren Elkartek (MS Society UK) argitaratu zuen, eta lehen saria eman zioten 2013ko BMA Patient Information Awards direlakoetan, Auto-laguntzaren kategorian. Aurten, gida berrikusi eta berriz inprimatu dute.

Eskuliburu hau oso erabilgarria da, EA duten pertsonen sexualitatearen inguruan dituzten zailtasunak soilki, argiro eta itzulingururik gabe jorratzen baititu. Hala, eskuliburuari esker, gaixoeek sortzen zaizkien zalantzak argitu eta haien bizi-kalitatea hobetu ahal izango dute.

Horren harian, ez dugu ahaztu behar arazo horiek zuzenean eta aurrez aurre konpontzen dituzten profesional espezifikoak ere badaudela. Hala eta guztiz, irakurleek aholku, gomendio eta iradokizun erabilgarriak aurki ditzaten espero dugu. Izan ere, gure asmoa gaixoen bizi-kalitatea hobetzen laguntzea da.

## **MENDIBE DOKTOREA**

Gurutzetako Unibertsitate Ospitaleko (Bizkaia) EA Unitateko neurologo arduraduna

## **BOYERO DOKTOREA**

Gurutzetako Unibertsitate Ospitaleko (Bizkaia) neurologoa



# SEXUA, INTIMITATEA ETA HARREMANAK

Sexualitatea, pentsatzeko, sentitzeko eta sexualki adierazteko modua bizitzaren zati garrantzitsua da. Baina EA izateak, batzuetan, horri guztiari eragin diezaioke. Litekeena da sexualki sentitzeko modua edo desio sexuala aldatu izana. Edo babiliteke EAK sexua praktikatzeko eta plazer sexuala sentitzeko gaitasunean eragin izana. Agian, harreman berri bat hasteak kezkatzen zaitu, baita bikote batek EAren aurrean izango duen erreakzioak ere.

Gai horietakoren bat zuregan eragina izaten ari baldin bada, ez zaude bakarrik. Baina EA izateak ez du esan nahi automatikoki zure bizitza sexual eta emozionalak dibertigarria eta egokia izateari utzi behar dionik. Zure egoera sentimentala edo orientazio sexuala edozein izanik ere, eskuliburu honek aholkuak eskaintzen dizkizu EAren eraginez izan ditzakezun zailtasunak gainditzeko.

Eskuliburu honetan ez dugu guztia landu nahi; izan ere, sexualitatea banakoa eta pertsonala da, EA bezalaxe. Testu honen helburua ondoen doakizuna (eta bikote-kideari, baldin baduzu) aztertzen laguntzea da, harreman intimo eta sexual ego-kiak izaten jarrai dezazun, zuretzat duen garrantziaren arabera.



**EDUKIA**



- 8** Zer dira sexualitatea eta intimitatea?
- 10** EAk nola eragin diezaioke sexuari eta intimitateari?
- 14** Emakumeen arazo sexualak
- 18** Gizonezkoen arazo sexualak
- 23** Zeharkako eragina duten EAren sintomak
- 32** Osasun-profesionalekin hitz egitea
- 35** Zer egin dezakezun
  - »Guztientzako aholkuak
  - »Bikoteentzako aholkuak
- 45** Bikoteentzako babesa
- 46** Zitak eta harreman berriak
- 48** Informazio gehiago

# ZER DIRA SEXUALITATEA ETA INTIMITATEA?

Joanne» «Egoerak gure harreman sexuala garatzera derri-  
gortu ez bagintu, inoiz ez genukeen ezagutuko  
orain gure bizitzaren parte diren sentimenduen  
eta esperientzien sakontasuna eta aniztasuna,  
ez gure bizitza sexuala bakarrik



Sexualitatea eta intimitatea oso pribatuak eta pertsonalak dira. Pertsona desberdinentzako gauza desberdinak adieraz ditzake, homosexuala edo heterosexuala izateaz harago. Pertsona batzuentzat, harreman konprometitu batean bikotearekin bizitzako arlo guztiak partekatzea esan nahi du. Beste batzuek hainbat bikotekiderekin edo bakarrik esperimentatzen dute sexualitatea. Edonorentzat, sexualitateak eta intimitateak sexua, maitasuna, dibertsioa, hurbiltasuna, konfiantza, zinezkotasuna, barrukotasuna eta komunikazioa ekar ditzake, baita ahultasuna, baztertua izateko beldurra eta zailtasun sexualak ere.

Sexualitatea eta intimitatea harremanak eta orgasmoak baino zertxobait gehiago dira. Laztarnak, musuak eta elkar masturbatzea intimitate moduak dira, baita plazer sexuala esperimentatzeko moduak ere; hain zuzen ere, pertsona adina intimitate modu dago.

Nabarituko duzu EAk eragin fisikoak eta emozionalak dituela sexualitatean. Eskuliburu honen gainerakoak ondorio horiek lantzen ditu, baita horietara nola egokitu daitekeen ere. Agian, intimitate modu berriak topatuko dituzu.

## Mitoak

Sexualitatearen mitoetako bat, askotan komunikabideek sustatuta, motaren bateko arau sexualaren ingurukoa da. Horren arabera, pertsonak itxura jakin bat izan behar dute edo modu jakin batean jokatu behar dute sexualki erakargarriak izateko.

Errealitatean, guztiok desberdinak gara eta erakargarria iruditzen zaigun horri buruzko pentsaera desberdinak ditugu. Pertsonaren sexua, adina, altuera, sexu-identitatea edo gaitasun fisikoak edozein izanda ere, guztiz sexuala izateko gaitasuna du.

# EAK NOLA ERAGIN DIEZAIIOKE SEXUARI ETA INTIMITATEARI?

Lesley » « Nire arazoez ezin niola hitz egin sentitzen nuen.



Zertaz kexatuko naiz berak EA izanda? Askok zaitzaigun aitortzea horrela elkar aldentzen ari ginela. Orain, guztiaz hitz egiten saiatzen gara.

---

## Bikoteak eta harremanak

EA duten pertsonak eta haien bikoteek aipatu ohi dute gaixotasunarekin bizitzeak oztopo emozionalak eta fisikoak sortzen dituela eta harremanek asko sufritzen dutela horregatik.

Bikote batzuentzat, EAren inguruko kezkek eta etorkizunaren inguruko zalantzek komunikazioa eta intimitatea eten ditzakete. Batzuetan, bat edo biak nahastuta edo baztertuta, haserre edo isolatuta senti daitezke. Litekeena da harremanean beregokitzapena behar izatea. Eta litekeena da babes handiena ematen duen pertsonak behar izatea orain euskarri hori. Agian, bikoteak zainduko du eta horrek tentsioa sor dezake harremanean. Batzuetan, animoa eta babesa behar izango dituzu bikoteak eskaini ezin dizkizunean.

Aurrerago, eskuliburu honetan, 'Egin dezakezu-na' atalean, 35. orrialdean, harremanetan EAren inpaktuari aurre egiteko moduak lantzen ditugu.

---

## **Aldaketak desioan (libidoa)**

Sexua ez zaizula interesatzen sentitzen baldin baduzu, ez zaude bakarrik. Desio gabezia izan daiteke EAren zuzeneko kausetako bat. Baina gaixotasunarekin bizitzearen emaitza ere izan daiteke. Esate baterako, diagnostiko batera edo sintoma berrietara egokitzeak tristura-aldi batera eraman zaitzake eta horrek desio sexualari eragin diezaioke.

EArekiko sentimenduek libidoari ere eragin diezaioke. Batzuek lotsa sentitzen dute EA dute-lako, edo deseroso sentitzen dira sintoma zehatz batzuen aurrean. Autoestimuan ere eragina izan dezake; EAren eraginez edo bizitzan eragin dituen aldaketengatik erakargarri sentitzen ez bazara, desio sexualari ere eragingo dio.

Jakina denez, EAz gain, beste faktore batzuek ere ondorioak izan ditzakete. Estresa, seme-alabak, menopausia, horrek guztiak eragina izan dezake. Desio sexuala eta jarduera aldatu egiten dira pertsona gehienek bizitzan zehar, eta adinarekin ere aldatu egiten dira. Harreman emozionalek ere desio sexualari eragin diezaiokete. Haserreak edo erresuminak bereziki, horrekin zerikusia duen orok, sexu-jardueraren desioari eragin diezaiokete bien kasuan.

Harreman batean, desio sexuala beti ez da bat etortzen. Zeure burua ez baldin baduzu erakargarri ikusten, zaila izango zaizu sexu-jarduera hastea. Eta zure bikoteak sexua nahi badu eta zuk ez, hori ere deserosoa izan daiteke.

Libidoa hobetzen lagun dezaketen berehalako konponbiderik ez dagoen arren, zenbait gauzak lagun diezazuke. Batzuetan sentituko duzu desioa sexu-jarduera hasi ostean iristen dela, musuen ostean, esate baterako. Askotan, sexua interesatzen ez zaiola sentitzen duen norbait kitzikatu egin daiteke, nahiz eta denbora gehixeago behar izan. Bikotearekin hitz egiteak lagundu egin dezake, baita 35. orrialdean adierazitako zenbait teknikak ere.

---

## **EArekin zerikusia duten zailtasun sexualak**

EA zailtasun sexualen zuzeneko kausa izan daiteke. Kitzikatze sexuarekin, erantzunean eta or-

gasmooan, garunaren eta organo sexualen artean mezuak bidali behar dira bizkarrezur-muinaren bidez. Garunean eta bizkarrezur-muinean EAekin zerikusia duen nerbio-kalteak baldin badaude, horiek funtzio sexualean eragina izan dezakete. Hurrengo bi sekzioetan, kalte horrek gizon eta emakumeengan izan ditzakeen ondorioak landuko ditugu, baita horiek lantzeko modua ere.

## Perspektiban jartzea

Zailtasun sexual guztiak ez dira EAk eragindakoak. Azterketen arabera, EA duten emakumeen % 50-% 80k sexu-zailtasunen bat dute. Hala ere, errealitatean kopurua emakumeen % 40ren baliokidea da. Era berean, EA duten eta zailtasun sexualak dituzten gizonen kopurua populazioa oro hartuta baino handiagoa den arren, gizon guztien % 22 inguruk ere izaten dute.

Beste faktore batzuk ere egon daitezke; esate baterako, haurrak izatea eta zahartzea. Kalkuluaren arabera, 40 urte baino gehiagoko gizon guztien erdiak erektzio-arazoren bat du eta kopuru hori adinarekin gora doa.

# EMAKUMEEN ARAZO SEXUALAK

**Gail** » « Esaten dizute osasuna galtzeak goibelduko zaituela, baina sexualitateak ere goibeltzen zaitu. Nik orgasmo anizkoitzak izaten nituen eta orain ez dut orgasmorik izaten. Hori galera da. Baina oraindik sexu-harremanak izan ditzaket eta oraindik sentitzen dut. Hori dela eta, okerragoa izan zitekeela esaten diot neure buruari



---

## Baginako lehortasuna

Baginako lehortasunaren eraginez, sexua mingarria eta deserosoa izan daiteke emakumearentzat. EAren ondorioa izan daiteke, edo zenbait botikaren eragina izan daiteke: antidepressiboak, esate baterako. Menopausiak ere lehortasuna eragin dezake. Lubrifikatzailea erabiltzeak hori gainditzen lagun diezazuke.

Zenbait emakumeren ustez, oinarrian ura duten lubrifikatzaileak erabilgarriak dira; esate baterako, Durex, Sensilube edo Control gamakoak. Lubrifikatzaile horiek farmazietan eta zenbait supermerkatutan saltzen dituzte: sex-shopetan edo 'on-line', esate baterako. Ez izan lubrifika-

tzailea behar adina erabiltzeko beldurrik. Pre-serbatiboak erabiliz gero, ziurtatu oinarrian ura dutela.

Zenbait emakumek nahiago dituzte silikonazko lubrifikatzaileak, Durex edo Control gamakoak, esate baterako; izan ere, lubrifikazioak gehiago irauten du. Sentsibilitatea ere handitu dezake eta horrek plazera sor dakieke zenbait emakumeri. Hala eta guztiz ere, gorputzetik, arropatik edo maindireetatik garbitzeko zailagoak dira; izan ere, urarekiko erresistenteak dira. Zenbait pertsonari alergiak ere eragin diezazkioke. Gainera, ezin dira preserbatiboekin erabili.

Medikamentuek baginako lehortasuna eragiten ari zaizula uste baduzu, hitz egin medikuarekin horren ganean. Medikuarekin zure arazo sexual ez baldin bazara sentitzen, 32. orrialdean badaude zenbait aholku.

---

## Orgasmoak

EA duten emakumeentzako arazo sexual nagusietako bat orgasmorako gaitasun gutxiago izatea da. Egun arazoa konpontzeko botikarik ez dagoen arren, zenbait gauza lagungarri izango

zaizkizu. Emakume askok jakiten dute oraindik orgasmoak izan ditzaketela, baina denbora gehiago eta estimulazio gehiago behar izaten dute.

Emakume askoren ustez, aurretiazkoak dira sexu-jardueran plazerik handiena eragiten die-na. Hori dela eta, horrekin denbora gehiago pasatzeak orgasmoa lortzen lagun diezazuke. Laztanak, masajea, elkar masturbatzea... araka ditzakezu. Orgasmo aukerak ugaritzeko beste modu bat gidatutako irudiak dira, baita fantasia sexualak arakatzea ere; izan ere, kitzikadura eta libidoa handitu dezakete.

Emakume askok bibradoreak erabiltzen dituzte; bai bakarrik, bai bikotearekin. Orgasmora iristeko modurik errazenetakoak dira. Klitorisaren eta inguruko eremuaren estimulazio sutila baina intentsoa sor dezakete. Emakume gehienek horrela izaten dituzte orgasmoak. Lubrifikazioa ugaritzen ere laguntzen du.

Emakumeek maiz berresten dute bibradorerik eraginkorrenak kanpoko bibrazioa dutenak dira. Eskuekin egin zenezakeen moduan edo plazerik handiena eragiten dizun moduan erabil zenezake. Bestela, zure bikoteak erabil lezake zurekin. Espastizitate-arazoak baldin badituzu, kontuan izan bibradorea oso maila altuan izateak egoera okertu egin lezakeela.

Gaur egun, bibradoreak erraz eskura daitezke saltokietan, punta-puntako saltokiak barne. Erosteak lotsatzen bazaitu, on line ere eskura

zenezake. Koordinazio-arazoak baldin badituzu, eskura eskularru baten moduan egokitzen direnak ere badaude, edo helduleku handiak dituztenak. Zenbait emakumek sare elektrikora konektatzen diren bibragailuak nahiago izango dituzte; izan ere, sentsazio intentsoagoa sor dezakete. Masajeetarako pentsatutako gailua ere erabilgarri izan daiteke kanpoko bibragailu gisa.

## Antisorgailuak eta EA

Earen sintometarako zenbait botikak, carbamazepina-k (espasmoak tratatzeko) esate baterako, pildora antisorgailuen eraginkortasuna atzera dezakete. Hori tratamendu osagarri batzuetarako ere aplika daiteke, San Juan belar moduan (hypericum-en estraktua). Pertsona batzuek deprezioaren kontra hartzen dute. Interakzioen batek kezkatzen baldin bazaitu, hitz egin medikuarekin.

# GIZONEZKOEN ARAZO SEXUALAK

**Brian** » « Zailagoa da fisikoki, baina ez da ezinezkoa.  
Egokitzen ikasi behar izan dugu, gainerako guztiek bezala



---

## Erekzioa lortzeko eta mantentzeko zailtasunak

Ohikoak dira erekziorako zailtasunak EA duten edo ez duten gizonentzat. EA duten gizonen ehuneko 70 inguruk zailtasunak dituzte. Oro har EAren lehen sintomak agertu eta urte batzuetara hasten dira.

Gizon batek egoera edo pentsamendu erotikoen erantzun gisa erekzio bat lor dezan, garunaren eta bizkar-muinaren arteko nerbio-ibilbideek ukigabe egon behar dute. Bestalde, estimulazio genitalaren erantzunez izandako erekzioek bizkar-muinaren beheko zatiko nerbioak erabiltzen dira, eta mezuak ez dira garunetik organo sexualetara bidali behar bizkar-muinaren bidez. Beraz, nerbio-kaltea non dagoen kontuan izanda, EA duen gizon batek ikusiko du estimulazio genitalaren erantzun gisa erekzioa izan dezakeela, baina ez egoera erotikoen erantzun gisa, edo alderantziz.

EArekin lotutako nerbio-kalteaz gain, zutitzearen dis-funtzioa eragin dezaketen beste kausa batzuk ere

badaude. Sendagaien albo-ondorioak izan daitezke, faktore psikologikoak edo inolako loturarik ez duen gaixotasuna, esaterako. EAren mediku edo erizainari kontsultatuz gero, zerk eragiten duen ikusi eta beste kausa horiek landu ahal izango dituzu.

Medikuarekin gaia aipatzea zaila iruditzen bazaizu, 32. orrialdean 'Profesionalekin arazo sexualei buruz hitz egitea' atalean erabilgarri izan ditzakezun aholku batzuk jaso ditugu.

Aholkularitza Sexualeko Elkartek informazio gehiago du erektio-zailtasunei, horren kausa posibleei eta konpontzeko moduei buruz.

---

## Medikazioa

Cliff »



« Lehen konpontzen ginen, baina pilulatxo urdinek nire sexualitatea itzuli zidaten, eta oso ondo hartu genuen

EA duten eta erekziorako zailtasunak dituzten gizonek horretarako Medikuaren tratamendua jaso dezakete. Ahoko hiru sendagai nagusiak Viagra (sildenafil zitratoaren izen medikoa), Levitra (vardenafil) eta Cialis (tadalafil) dira. Zakileko odol-presioa hobetzen dute, eta modu naturalean, genitalen estimulazioaren bidez edo ideia eta egoera erotikoen bidez, gerta daitekeen edozein zutitze-erantzun areagotu.

Garrantzitsua da jakitea ez dituztela bat-bateko erekzioak eragiten: beharrezkoa izango da estimulazio sexuala eta aurrekariak.

EA duten eta erekzio-arazoak dituzten gizonentzako Viagrari buruzko azterketa batek erakutsi zuen parte hartutako gizonen ehuneko 95ek erekzioak eta jarduera sexualaren mailak hobetu zituztela sendagaia hartu ostean. Ikerketak erakutsi du Cialisek eta Levitrak erekzio-arazoak dituzten gizonen ehuneko 80ri laguntzen diela, nahiz eta ez den espezifikoki EA duten gizonengan probatu.

Zure medikuarekin hitz egin behar duzu zuretzat egokia den sendagaiari buruz. Hiru sendagaiak oso antzera funtzionatzen dute, baina efektua egiteko azkartasunean eta aktibo mantentzen diren denboran aldeak daude.

Baliteke zuretzat egokia den dosia topatzeko denbora behar izatea. Baliteke sendagileak hilean lau edo bost pilularen errezeta egitea. Hala bada, gehiago eska ditzakezu.

Interneten salgai sendagai mota guztiak dauden

arren, sendagai multzo honek mediku-errezeta behar du. Gerta daiteke mundu guztiarentzat ez izatea egokiak, beraz, garrantzitsua da zure mediku-historiala eta hartzen dituzun gainerako sendagaiak (eta haien elkarreragin posibleak) eza-gutzen duen norbaitek agintzea. Edozein albo-on-dorio zurekin landu ahal izango dute.

---

## **Beste tratamendu batzuk**

Pilulak ez dira eraginkorrak gizonezko guztientzat erekzio-zailtasunak lantzeko garaian. Badaude beste tratamendu batzuk.

Aukera bat prostaglandinak dira, zakilean odol-fluxua estimulatzeko lagun dezakeen giza hormona. Prostaglandinak erabiltzeko bi modu daude, zakilean norberak injektatuta edo uretran (gernua pasatzen den zakileko konduktua) konprimatu txiki batekin sartzea.

Gaur egun lehen metodorako markako bi sendagai daude: Caverject eta Viridal Duo, eta bakarria bigarreneko: Muse.

Beste aukera bat da huts-ponpa bat, huts-presioa erabiltzen du erekzioa sortzeko, eta gomazko eraztun bat, mantentzeko. Horrek erekzioan lagun dezake, baina ez du sentikortasunik itzuliko. Zakila oso hotza nabarituko duzu, hori ere kontuan hartu beharreko alderdia da.

---

## Eiakulazioa eta orgasmoa

Eiakulazioa eta orgasmoa genitalen kitzikatzea baino prozesu askoz konplexuagoak dira, eta ia ezinezkoak dira bizkar-muinaren eta garunaren arteko konexioak ukigabe egon ezean. Kalkuluen arabera, EA duten gizonen ehuneko 35 eta 50 arteko kopuruak arazoak ditu eiakulatzeko. Arazo horiek atzeratutako eiakulazioa edo eiakulatzeko erabateko ezintasuna izan daitezke.

Oraindik ez dago eiakulatzeko lagunduko duen tratamendurik. Ereizio bat denbora luzeagoz mantentzeko gai izatea lagungarri izan daiteke, baina eiakulazioa arazoa izango da hala ere. EAK berez ugalkortasunean eraginik ez duen arren, eiakulatu ezin duten gizonek arazoak izango dituzte seme-alabak izateko. Hori baldin bada kasua, ugalkortasun-klinika batera bidaltzeko eska dezakezu, lagun diezazuten.

Merezi du gogoratzea eiakulazioa eta orgasmoa ez direla gauza bera. Orgasmoa izan daiteke eiakulaziorik gabe, orgasmorik edo eiakulaziorik gabeko jarduera sexualak ere sexua dira. Aurrekariekin denbora gehiago emateak ere laguntzen du kitzikatzen. Zakila, perineoa edo uzkia bibradore batekin estimulatzea erabilgarri izan daiteke.

# ZEHARKAKO ERAGINA DUTEN EAREN SINTOMEK

Atal honetan zeharka sexuari eta intimitateari eragin diezaioketen EAren sintomak erabiltzeko moduak landuko ditugu.

---

## Espastikotasuna

Hanketako karranpa edo espasmoek zaildu egin ditzakete fisikoki harreman sexualak. Eta espasmoak batzuetan mingarriak izan daitezke jarduera sexualean edo ondoren.

Beraz, espastikotasunerako sendagaiaren bat hartzen ari bazara, lagunduko lizuke jarduera sexualaren aurretik hartzeak, nahiz eta laguntza hori efektua egiteko azkartasunaren eta funtzio sexuallean izandako eraginaren mendekoa izango den. Hobe da lehenengo sendagaiaren eredu-aldaketei buruz mediku batekin hitz egitea.

Zure bikotearekin aukera berriak aztertzea ere al-daketa izan daiteke. Jarrera batzuk beste batzuk baino erosoagoak direla ikusiko duzu. Pertsona batzuei masajeak giharrak erlaxatzen laguntzen

die, eta intimitatea eta gertutasuna sortzeko ere erabilgarri izaten da.

---

## Giharren ahultasuna

Giharren ahultasunak eraginda, baliteke jarrera batzuetan sexua zaila izatea. Jarreraz aldatzea baliteke erraz ez izatea. Pertsona batzuei gustatzen zaie bikoteak eustea, edo bikoteak mugitzea, baina ez da guztientzat irtenbide egokia.

Pertsona batzuk saiatzen dira bizkarraren beheko eremuan euskarri gisa bildutako toalla bat erabiltzen, edo burkoak erabiltzen dituzte jarrera bati eusteko. Etxeko altzariak ere, ohea edo aulkiren bat, erabilgarriak izan daitezke. Euskarriak, sokak edo 'altzari sexualen' beste pieza batzuk ere eros ditzakezu; jarduera sexuarean jarrera erosoan eusteko diseinatuta daude.

---

## Sintoma sentsorialak eta mina

Aldaketa sentsorialek eragin handia izan dezakete jarduera sexuarean, zaila da 'umoreko' egotea ukitze arinenak deserosotasuna sortzen duenean, zerbait sentitu ahal izanez gero. Eta sentipen arraro eta mingarriek ez dute genitalen eremuan

egon beharrik ukitzea mingarria, narritagarria edo deserosoa izan dadin.

Zenbait sendagaik sentsazio horiekin lagun diezazukete, amitriptilina, carbamezepina, gabapentina eta fenitoina sendagaiek, esaterako. Min guztiek ez dute tratamendua, baina pertsona askok topatzen dute konpontzeko modua. Gorputzaren mapaketak (ikus 36. orrialdea) lagun diezazuke ukimenarekiko sentikortasun gutxien duten eremuak identifikatzen.

EArekin sortzen diren beste arazo sexual batzuekin bezala, bikotearen arteko komunikazio ona eta esperimentazioa lagungarri dira. Sexuak iraun birtartean bikoteari aurpegira begira diezazula esan diezaioketu, eta mingarria noiz egiten zaizun adierazten duen hitz gabeko edozein seinalekiko adi egon dadila.

---

## Maskuriko eta hesteetako arazoak

**Nick** » « Onar dezagun, mementorik onenean ere, sexua lotsa-eragile gerta dakiguke. Bizitzaren alde dibertigarria ikusi behar da. Elkarrekin barre egiten baldin badugu, arazoek perspektiba hartzen dute.



Beraz, zer gertatzen da hoditeria noiz edo noiz gaizki baldin badago? Maite dugu elkar; horixe da garrantzitsuena

Maskuri, heste eta sexu-funtzioari eragiten dien nerbio-bideak elkarrengandik gertu daude edo partekatu egiten dira. Horregatik EA duten hainbat pertsonak hesteetako edo maskuriko arazoak izaten dituzte sexu-harremanak dituzten bitartean.

Zenbait pertsonari, sexu-jardueran, 'istripu' bat izan dezakeela pentsatze hutsak, bereziki bikote berri batekin, horretan jarduteko gogoak ken diezaioke, baita kontaktu fisiko intimo orori ihes egiteko gogoak ere. Zorionez, sexu-jardueran hesteetako eta maskuriko arazoak kontrolatzeko eta izan dezaketeko efektu oro murrizteko moduak daude.

Gernu-jarioa izanez gero, lagungarri gerta daiteke komunera joatea (edo zu zeuk kateterra jartzea, hala egiten baldin baduzu behintzat), sexu-harremanak izan aurretik. Maskuriko arazoentzako botikak hartuz gero, sexu-harremanaren aurreko 30 minutuetan hartzeak txikiagotu egingo ditu maskuriaren kontrakzioak sexu-jardueran.

Komenigarria litzateke maskuriari presiorik egiten ez dioten jarrerak bilatzea. Gernu-isuri txiki-kiekiko kezka duten gizonetakoek preserbatibo bat jar dezakete. Baina isuri txiki horrek kezkarik eragiten ez badie, nahikoa izango da azpian toalla bat jartzea.

EAREN beste sintoma batzuekin bezala, arazoei buruz eta horien eraginari buruz hitz egiteak lagun dezake maskuriko eta hesteetako arazoak hobe pairatzen sexu-jardueran zehar. Jakina, ko-

munikazio onena izanda ere, mundu guztia ez da eroso sentitzen arazo horiei buruz hitz egiten. Gertutasun fisikoko eta sexu-kontaktuko beste forma batzuk egokiagoak izan daitezke sexu-harremanak baino. Bikote bakoitza desberdina da, eta norberari eta norbere bikoteari ondoen zer egokitzen zaion jakiteko, saiakera eta hutsegite-proba batzuk egin beharko dira.

Maskuri eta hesteen fundazioak informazio gehiago du gernu-jarioaren eta sexu-jardueraren arazoei buruz.

### Sexu-harremanak izan ditzaket kateter bat aldean dudala?

Bai, baina, behar bada, kontu pixka bat gehiago eduki beharko duzu. Emakumeek kateterra sabelean itsats dezakete zinta itsasgarri baten bidez. Poltsa hustu sexu-jarduera aurretik, eta zinta gehiago jarri goiko eraztunaren gainean isuririk gerta ez dadin. Gizonezkoek barruko kateterra jarrita eduki dezakete preserbatibo bat erabilita.

Gainera, askotariko jarrerak praktika ditzakete poltsan presiorik egin ez diezaien. Garrantzitsua da ziurtatzea jarrera berri horiek erosoak direla zuretzat eta zure bikotearentzat, eta ez dizuela antsietatetik eragiten sexu-jardueran.

---

## Zailtasun kognitiboak

EA duen pertsona askok aldaketak jasaten dituzte kontzentraziori, pentsamenduari edo memoriari dagokionez. Batzuetan pertsonak 'urrundu' egiten dira sexu-jardunetik, eta horrek zaildu egiten du interesa pizturik jarraitzea. Gaizki-ulerituak eragin ditzake.

Nabaritzen baldin baduzu urruntzen ari zarela, saia zaitez zure arreta egiten ari zaren horretan jartzen. Garrantzitsua da urduri ez egotea edo presarik ez izatea edo beste zerbaitegatik arduratuta ez egotea. Behar bada, zeure burua estutzen ari zara kitzikadura sentitzeko edo orgasmo bat edukitzeko. Saia zaitez lasaitzen eta gozatu sentipenekin; kitzikatze mailagatik kezkatuta egoteak murriztu egiten du kitzikatzeko aukera bera.

Bikotearekin hitz egiteak lagun diezazuke ulertzen kontzentrazioarik eza EAren sintoma dela. Elkarrekin lortuko duzue orekatzeko, egon daitezkeen distrakzioak ekiditeko eta ingurune erromantiko eta sentsuala sortzeko modua.

---

## Aldartea eta emozioak

EAK eragin diezaike emozioei eta gorputzari; EA duten pertsonak depresiorako joera handiagoa dute gainerako biztanleriak baino. Norbaitek depresioa baldin badu, sexuarekiko interesa gal

dezake eta inguruko pertsoneri bizkarra eman.

Emozio-aldaketa horiek gaixotasunarekiko erreakzioa izan daitezke eta EAren sintoma bat. Garrantzitsua da sintoma emozionalak nahiz fisikoak detektatzea eta behar bezala artatzea. Zure sexu-bizitzari eta harremanari eragiten badio, komenigarria izan daiteke zure bikotearekin sentimenduz hitz egitea.

Garrantzitsua da gogoratzea, bestalde, gogorik ez baldin baduzu, ezetz esatea ere ongi dagoela. Bikoteari ere errazago zaio ulertzea zergatik ez duzun sexuarekiko interesik, baldin badaki depresioa eta beste umore-aldaketa batzuk EAren sintoma direla, eta berak ez duela horretan zerikusirik. Modu berean, sentimenduei buruz bikotearekin hitz egiteak gertutasuna ekar dezake, eta horrek, modu berean, intimitatea ekarriko du.

---

## Nekea

**Sarah** » « Batzuetan, oso nekatuta nagoenean, te-kikara bat hartzeko teontzia jartzeko ahalegina bera nahikoa txarra da pentsatzen hasi gabe gelako lanparatik zintzilik arropa sexyarekin jarri behar dudarik



Nekeak libidoan eragina izan dezake, eta sentituko duzu ez duzula energiarik edo indarrik sexu-

jarduerarekin jarraitzeko. Hori oker uler daiteke. Batzuetan pertsonak esaten dute beren bikoteek uste dutela ez dutela sexuarekiko interesik. Zintzotasunak eta sentimendu horiei buruz hitz egiteak lagun dezake gaizki ulertuak saihesten.

EArekin erlazionatutako nekea, normalean, konpontzen da energia kontserbatzeko estrategiekin; egitekoen artean lehentasunak finkatu behar dira; jarduerak eta atsedena orekatu, eta, behar bada, botikaren bat hartu. Amantadina edo modafinil botikak agindu baldin badizkizue, lagungarri gertatuko zaizkizu sexu-jarduera aurretik hartzen baldin badituzu. Dena den, botika horiek arratsalde hartzeak loa asaldatuko dizu. Gogoan izan botika hartzeko garaian edozein aldaketa medikuarekin kontsultatu behar duzula.

Egunean zehar unereren batean energia-maila handiagoa izaten duzun mementoren bat baldin bada, goizetik esaterako, behar bada, nahiago izango duzu sexu-jarduera orduan praktikatu gauean beharrea. Baliagarri gerta daiteke atsedenaldira programatzea sexu-jardunaren aurretik eta ondoren. Zergatik ez esperimintatu hain nekagarri ez diren eta muskulu-tentsio gutxiago eskatzen duten posturekin?

---

## Botikaren albo-ondorioak

Desiraren, errendimenduaren eta gogobetetasunaren aldaketak zenbait botikaren albo-ondorioak izan daitezke. Adibidez, zenbait antide-

presibok, baita fluoxetinak eta sertralinak ere, sexu-funtzioan eragin dezakete, eta libido baxua, orgasmo eta eiakulazio geroratua nahiz orgasmo eta eiakulaziorik eza eta aldi irregularrak edo antzeko arazoak sortu.

Uste baduzu botikaren batek sexuan eragiten dizula, hitz egin medikuarekin edo EAko erizainarekin nola konpondu ikusteko. Zaila gertatzen baldin bazaizu haiekin sexu-gaiei buruz hitz egitea, 32. orrialdean 'Sexu-gaiei buruz hitz egin osasun-profesionalekin' atalean baliagarri gertatuko zaizkizun zenbait aholku aurkituko dituzu.

Xiringa bidez botikak hartzen baldin badituzu, nabarituko duzu, behar bada, ziztatutako lekuak bigun eta minbera daudela, eta min ematen dizula hor ukitzeak. Hori gertatuz gero, hitz egin bikotearekin eta eskatu gune horiek ez ukitzeko. EAko erizainari galde diezaiokezu xiringa sartzeko beste teknikaren bat erakusteko, arazo horiek murrizteko. Behar bada nabarituko duzu botiken albo-ondorioek, buruko minak esaterako, aditzez ematen dutela ez duzula sexurako gogorik botika hartu ondoren. Hala bada, programatu ziztadak sexu-jarduerak ez oztopatzeko moduan. Era berean, zenbait pertsonak lasaitu handia hartzen dute ziztadaren ostean, hortaz, hori izan daiteke sexu-jardunerako memento ona. Zuk ikusiko duzu.

# OSASUN PROFESIONALEKIN ARAZO SEXUALEI BURUZ HITZ EGITEA

**Gary** » « Pentsatzen nuen lotsa-lotsa eginda egongo nintzela, baina ikusarazi zidan dena normala zela. Oso xalo jokatu zuen nirekin, eta sentiarazi zidan horretaz hitz egitea onena zela. Positiboa izan zen nire emaztearekin hitz egiteko moduak proposatzea ere



Arazo sexualei buruz osasun-profesionalekin hitz egitea gogorra eta pixka bat arraroa gerta daiteke. Erabat arrunta da lotsatia izatea edo lotsa sentitzea. Baina merezi du haiekin hitz egiten saiatzea; arazoei konponbide bat topatzen lagunduko dizute.

Osasun-profesional gehienek naturaltasunez esaten dizute arazo intimo horiei nola aurre egin eta nola konpondu. Dena den, zure erabakia da gai horri ekitea, zenbait osasun-profesional ez baita ausartuko sexu-zailtasunei buruz hitz egitera, ez baitute zure kontuetan muturra sartu nahi edo zuk pentsatzea ez direla sentiberak edo zuzenak. Ziurrenik informazio asko emango dizute gaiari heldu ostean.

Ez dago 'araurik' sexu-arazoei buruz norik hitz egin behar duen erabakitzeke, beraz, eroso gertatzen zaizunarekin hitz egin dezakezu. Profesional batekin ze-

hazki zaila gertatzen baldin bazaizu, eska dezakezu beste batekin hitz egitea. Nahi dituzun hitzak erabil ditzakezu, adibidez, 'parte pribatuak', 'parteak' edo 'azpikoak'.

Eduki dituzun arazoak edo egin nahi dizkiozun galderak idaztea, behar bada, lagungarri gerta dakizuke. Modu horretan, kontsultan urduri jartzen baldin bazara, ez zaizu ahaztuko zer esan nahi zenion. Gainera, liburuxkaren bat edo inprimatutako materialen bat har dezakezu, esaten dizuten guztia gogoan hartu behar ez izateko. Eskuliburu hau eraman dezakezu eta elkarriketa hasteko erabili; halako zerbait esan dezakezu, adibidez: «Irakurri dut EAK eragin dezakeela sexuarekiko ditudan sentimenduetan, hitz egin dezakegu horri buruz?».

## Lesbianak, gayak, bisexualak edo transexualak

Lesbiana, gay, bisexual edo transexual (LGBT) baldin bazara, behar bada, bereziki zaila gerta

dakizuke osasun-profesionalekin edo gizarte-laguntzaileekin, naturaltasunez, hitz egitea intimitate- eta sexu-arazoei buruz. Hitz egitea zaila gertatzen den gai bati heltzeak dakarren zailtasuna ez ezik, gehitu behar zaio, behar bada, ez duzula sekula zure sexu-orientazioari buruz hitz egin sendagileekin, eta behartuta senti zaitezkeela beharrezko zerbitzuak eta laguntza eskuratu nahi baldin badituzu. Maiz, uste izaten da pertsonak heterosexualak direla, eta zaila gerta daiteke horri aurre egitea.

# ZER EGIN DEZAKEZUN

**Sarah** » « Nire senarra harribitxi bat da; EA aurretik ezkondu nintzen berarekin, eta diagnostikatu zidatenean esan zidan nire izaeragatik ezkondu zela nirekin; maite nauela, eta ez zela inora joango



Osasun-profesionalekin hitz egin eta norberaren sintomei aurre egiteaz gain, badira etxean egin daitezkeen gauzak EAK harreman intimo eta sexuale-tan duen eragina murrizteko.

Jarraian aipatuko ditugun aholku hauek mundu guztiarentzat dira, harreman batean daudenentzat nahiz ez daudenentzat. Beste batzuk bikotea dutenentzat dira, eta sexu-jarduna hobetzen lagun dezakete.

## GUZTIENTZAKO AHOLKUAK

---

### Idatzi nola sentitzen zaren

Pertsoneri zaila gertatzen zaie sexuari buruz hitz egitea. Arazoak idazteak lagun dezake komu-

nikazioa hasten eta erronkak non dauden identifikatzen. Idazten ari zarenean, pentsatu zer sintoma fisikok oztopatzen duten zure harreman intimoa edo zer sentimendu edo ideia-asoziazio duzun EA n eta zure sexu-bizitzan pentsatzen duzunean. Saia zaitez egiten lasai zauden eguneko memento batean, inork etengo ez dizun memento batean..

---

## Gorputzaren mapaketa

EArekin bizitzeak ekar dezake zure gorputzaz gehiago jabetzea, nola funtzionatzen duen eta nola ez. Sintoma berriak azaltzen direnean, zure gorputza arraro edo beti ez bezala senti daiteke, eta denbora bat beharko du erantzun fisikoetara egokitzeko. EArekin adiskidetzeak esan nahi du denbora hartzea nola eragiten dizun ikertzeko eta arakatzeko.

‘Gorputzaren mapaketa’ autoarakatzeko teknika sinplea da. Hartu denbora, eta ukitu kontu handiz gorputzeko zatiak, sexu-gozamena, deserotasuna edo sentipen-aldaketak zeinek eragiten dizkizun identifikatzeko. Hartu 15 edo 20 minutu, gutxi gorabehera, aldi bakoitzean horretarako, eta aldatu ukitzeko maiztasuna, erritmoa eta presioa. Ziurta-tu gorputz guztiaren ‘mapaketa’ egiten duzula, ez soilik sexu-gozamenarekin normalean erlazionatu-tako guneena, eta saia zaitez orgasmora ez heltzen, hasieran behintzat.

Gorputzaren mapaketaren bidez, jakin dezakezu zerekin gozaten duzun eta zerk eragiten dizun deserosotasuna. Hori bereziki garrantzitsua da sentitzen baldin baduzu sentipen-aldaketek sexu-gozamenean eragin dezaketela. Nahitaez ohiko lekuetan ez dauden zona erogenoak topa ditzakezu. Bikotea baldin baduzu, behar bada, lagungarri gerta dakizuke eta gozaraziko dizu gorputzaren mapaketa berarekin egiteak. Partekatzen duzue-nak, arretak eta sexu-gozamenak, orokorrean, gora egingo dute, eta lagunduko dizue esperien-tzia intimoetan eta sexualetan sakontzen.

---

## Masturbazioa

Masturbazioak lagunduko dizu jakiten zerk eragi-ten dizun gozamina, bereziki, fisikoan edo zent-zumenetan aldaketak jasan baldin badituzu EAren erruz. Sexua bakarka ez da lotsa eragin behar di-gun zerbait; ez du bikoteko sexuak baino garran-tzi gutxiago (eta pertsona askok ez du bikoterik). Gozamina eragin diezaiokezu zeure buruari eta gainerako pertsonen ez kezkatu. Eta denbora-tarte bat hartzea norberaren gorputza arakatzeko eta go-zamina zerk ematen dizun jakiteko entrenamendu ona izan daiteke bikotearekin sexu-harremanak edukitzeko. Ez baldin badakizu sexu-plazera zerk ematen dizun, zailagoa da bikote bati erakustea zer gustatzen zaizun.

Gorputzaren mapaketarekin bezala, ziurtatu den-bora nahikoa duzula inork eten gabe gustuko zer

duzun arakatzeko. Emakume izanik orgasmora hel-  
tzeko zailtasuna baldin baduzu, gogoan izan lotsa,  
segurtasunik eza edo urduritasuna sentitzeak ez  
dizula lagunduko. Lasaitu eta gozatu sentsazioare-  
kin, kasu egin sentimenduei eta fantasiei. Gizonak  
ahalik eta azkarren eiakulatzeko ohitura saihestu  
behar dute, kontrolatzeko gai izan behar baitute.  
Saia zaitez orgasmora hurbiltzen eta gero gelditu.

Dardara, mina, espasmoak edo antzeko EAren sin-  
tomek aditzera eman dezakete masturbatzeko mo-  
dua aldatu behar duzula. Adibidez, nabaritzen bal-  
din baduzu eskuetan edo besoetan indar nahikorik  
ez duzula, bibradore batek lagun diezazuke; bestela  
ere erabil dezakezu, jakina.

---

## Jostailu sexualak

Jende askok erabiltzen ditu jostailu sexualak, eta  
ez dira zakarrak, ezta zikinak ere. Zailtasun sexua-  
lak dituzten eta EA duten pertsoneri lagun diezaie-  
kete, herritarren zati handi batek ere erabiltzen  
dituen arren. Aukeratuko duzun jostailu mota ego-  
kia izango da zuretzat, eta esperimentazioarekin  
hobeto funtzionatzen duela nabarituko duzu. Ge-  
hienak bakarka edo bikotean erabil daitezke. Sal-  
toki orokorretan edo sex shop espezializatuetan  
eros daitezke. Sex shopetako askok 'on-line'ko ka-  
taloegoak dituzte. Batzuek zailtasun sentsorial edo  
nerbio-zailtasunak dituzten pertsonentzako pro-  
dutu espezifikoak merkaturatzen dituzte.

## Zaintzea

EA duten pertsona askok aipatzen dute dagoeneko ez direla erakargarri sentitzen, edo gainerakoek ez dituztela horrela ikusiko. Erakargarri izateak zerikusi handia du erakargarri sentitzearekin. Eta erakargarri sentitzea lotuta egon ohi da norbere burua zaintzearekin, dieta ona izatearekin, ariketa fisikoa egitearekin, erlaxazio-jarduerak egitearekin eta itxura fisikoari denbora eskaintzearekin. Gauza errazak ere, adibidez ile-ebakera aldatzea, lagungarri izan daitezke.

---

## Norbere burua heztea (eta bikotea heztea)

Mito eta okerreko kontzeptu asko daude sexualitateari, sexu-zailtasunei eta ezintasunari buruz. EAren sintomen inguruan gauza gehiago ikasteak eragina izan dezake harremanetan eta funtzio sexualean eta nola sentitzen zaren ulertzen lagunduko dizu, eta nahi baduzu, bikotearekin arazoez hitz egiten. Badaude komunikazio intimo eta sexualean laguntzeko diseinatutako autolaguntzako liburu eta bideoak. Elkarrekin komunikatzen hasteko erabil ditzakezu, adibidez, landutako gaiak zuen harremanean aplikagarri diren edo ez aipatzeko.

**Greg** » «Beti komunikatu ahal izan gara ondo, beraz, hau ikasi beharreko beste gauza bat da. Uste dut zorronekoak garela. Ezin izango nukeen hain ondo eraman harreman irekia eta konfiantzakoa izango ez bagenu



---

### Komunikazioa

Komunikazioa funtsezkoa da EAk bioi nola eragiten digun ulertzeko. Horrela hitz egiteak bikoteak lotuago egotea eragin dezake, intimitatean sakontzea, eta beldurrak gainditzen lagun dezake. Baliteke biok gauza bera sentitzen aritu izana. Bikotearekin harremanaz hitz egiten denean, normalean hobeto funtzionatzen du akuzazioak, kritikak eta erruak saihesten badira. Eraikitzaileagoak izango dira «Sentitzen dudana da...» «Gustatuko litzaidake...» esanez hasten diren esaldiak, «Zuk ez duzu...» esanez hasten direnak baino.

Baliteke zure sentipen sexualez eta hersturez bikotearekin hitz egin behar izatea. Baliteke zure bizitza sexualari eragiten dioten beste arazo batzuk izatea harremanean, edo EA bera izatea gauzak aldatzen ari dena. Esaterako, plazera sortzen zizun intimitatea oso deserosoa edo mingarria izan daiteke orain, beraz, gustatzen zaizunaz eta gustatzen ez zaizunaz hitz egin behar duzu.

Zure kezka eta beharrez hitz egitea dakar horrek, baita funtzionatzen duenari eta funtzionatzen ez duenari buruz zintzo hitz egitea ere. Arazoak konpontzeko denbora hartzeak jarduera sexuarekin gusturago egoten lagunduko dizue, bai zuri, bai zure bikoteari, baina intimitate emozionala sentitzen ere lagundu beharko lizuke. Gai sentikorrek lantzea deserosoa izan daiteke hasieran, baina denborarekin errazago egiten da.

Denbora batez komunikatzeko zailtasunak baldin badituzu, edo zure arazoak sakonagoak baldin badira, aholkulariren batek lagun diezazuke. Horrek lagun dezake, esate baterako, zu edo zure bikotea frustratuta, haserre edo errudun sentitzen bazarete zaintzen erantzukizunagatik edo mendekotasunagatik. Sendagileari eska diezaiokezu terapeutaren bat gomendatzeko.

---

## Denbora gordetzea

**Gail**» «Berekoia sentitzen nintzen nire bikotearekin niretzat denbora nahi izateagatik, une oro zain-tzaileak sartu-irtenean zebiltzanean. Laguntza horregatik esker onekoa izan behar nuela sentitzen nuen.



Oso erabilgarria izan daiteke astero denbora gordetzea intimitatea berreskuratzeko. Desio sexual ez, sexual eta intimoez eta diferentziez hitz egitea. Hasieran zaila izan daiteke, landu beharreko arazo sexual eta harremanetako arazo mingarri jakin batzuk izanez gero. Horrekin arazoak izanez gero, 'girotzeak' lagun dezake: saiatu masaje ematen, ikusi film erromantikoren bat, edo ingurunea eroso eta erromantikoa izan dadin saiatu. Ahal izanez gero, saiatu denbora horretan zaintzailerik ez egoten, ezta gurasoen funtzioak eta lana ere, benetan elkarren beharretan oinarritu ahal izateko.

---

## **Masajea eta kontaktu fisikoa**

Zure eta zure bikotearen arteko kontaktu fisikoa bien arteko konexioa sortzeko eta mantentzeko modu garrantzitsua da. Dena den, kontaktu fisikoa izateari utzi badiozue, zaila izan daiteke konexio hori berriz egitea.

Hasi leun, eskua emanaz eta besarkatuz, eta gero pasatu masaje arin batera edo gorputza igurtzi (deserosoa egiten ez bazaizu). Masajetarako olioak eta musika erromantikoa erabiltzea lagungarri izan daiteke intimitate-sentsazioa sortzeko eta gertutasun fisikoa izateko, bereziki sexua sarketarekin izan ezin baduzue. Gainera, elkarrekin bainatzen saia zaitezke, edo ezin bada, edo txandaka elkar bainatu. Jarduera ho-

riek guztiek bien arteko konexio fisikoa berrezartzen lagunduko dizuete, eta harremana hobe dezakete.

---

## Rol-aldaketa

Zuk EA baldin baduzu eta zure bikoteak zaintzen bazaitu batez ere, agian zaila izango zaitzue zaintzaile eta maitale rolak aldatzea. Zuri ere zaila izan dakizuke zaintzak jasotzen dituen izatetik maitale izatera pasatzea.

Zaintza-jarduerak jarduera sexual edo erromantikoetatik erabat bereiztea erabilgarria izan daiteke. Agian seinale sexual berriak garatu beharko dituzu, zure desira eta behar sexualak komunikatzen laguntzeko. Harremanean rol aldakorretara hobeto egokituko diren erriitual sexual berriak gara ditzakezue. Esaterako, bikoteak mantala izan dezake jantzita zaintzak egitean, baina kentzean, berriz ere bikote izan daiteke. Trikimailu txikia da, baina eraginkorra izan daiteke. Hitz egiten hasteko modu ona izan daiteke seinale eta erriitual zaharrak aipatzea.

Zaintza-lanetarako kanpoko laguntza lortzeak ere lagun dezake. Bikote-harremanean eragina duten lanak baldin badaude, bereziki oso pertsonalak direnak, ordainpeko zaintzaileak eska ditzakezu gizarte-zerbitzuetan, lan horiek egin ditzaten.

Zaintzaileentzat lagungarri izan daiteke antze-

ko egoera duten beste pertsona batzuekin hitz egitea ere.

---

## Elkarrizketa-terapiak

Terapeuta sexual eta bikote-terapeuta espezializatuaren orientazioak lagun diezaieke zailtasunak komunikatzen edo egokitzen saiatzen ari diren pertsonari. Osasun zentroan orientazioa mugatua izan ohi da, baina hala ere merezi du medikuari galdetzea. Beste aukera bat da zure autonomia erkidegoko Psikologo Elkargo Ofiziala zure eremuan akreditatutako terapeutak pribatuak aholkatzea. Badaude ezintasunari eta sexualitateari buruzko 'on-line'ko foroak ere, bertan galderak egin eta erantzunak irakur ditzakezu.

# BIKOTEENTZAKO BABESA

Liz » « Zaila izan daiteke zure bikoteak sentimenduak adieraztea. Ez dute esaten nola sentitzen diren, min egingo dizuten beldurrez



Zure bikoteak EA baldin badu, bere beldurrak eta kezkak izango ditu. Agian zaila egingo zaizu maite duzun pertsona gaizki sentitzea, eta ezin diozu lagundu. Harentzako babesza izan nahi duzu, baina ez dakizu nola edo ahal izango duzun. EAk nola eragingo dizuen eta etorkizunean harremana nolakoa izango den zalantzak izango dituzu. Edo agian haserre edo triste egongo zara harremanean eta elkarrekin dituzuen bizitza-planetan izandako aldaketengatik, baliteke hala sentitzeagatik errudun sentitzea ere.

Sentimendu horiek guztiek eragin dezakete harreman sexual eta harreman intimoetan. Gidaliburu honetako informazio gehienak arazo horiek lantzen lagun diezazuke, bereziki bikotearen harremanarekin lotutako arloan, baina EA duten beste pertsona batzuen bikoteekin hitz egitea erabilgarri izan dakizuke. EA Elkartearen webguneko mezu-ohol interaktiboek, edo EA Elkartearen Facebookeko orrialdeak aukera eskaintzen dute EA duten beste pertsona batzuen bikoteekin harremanetan jartzeko, edo zure herriko EA Elkartearen egoitzarekin harremanetan jartzen saia zintezke.

# ZITAK ETA HARREMAN BERRIAK

**Anonimo** » « Maitasunak zu zaren guztia biltzen du, EA barne, zure parte baita. Benetako bikote-harremana baldin bada, gauzei elkarrekin egingo diezue aurre.



Bikotegabe baldin bazaude edo hitzorduak baldin badi-tuzu, EAk hainbat galdera sor diezazkizuke. Noiz da une egokia norbaiti EA dudala esateko? Esan egin beharko nuke? Esanez gero, interesa izaten jarraituko dute?

Normala den moduan, zure araberakoak eta zure inguru-  
an gertatzen denaren araberakoak dira galdera horien erantzunak, esaterako, EAren sintomak zenbateraino nabari diren edo harremana zenbateraino den serioa. Azken batean, zure esku dago norbaiti esatea eta noiz esan erabakitzea. Baina agian erabilgarri izan dakizuke antzeko egoeran izan diren beste pertsona batzuekin hitz egitea.

**Bikote bati (edo bikote izan daitekeen bati) esatea erabakitzean, gogoan izan:**

»Zu zara EA aditua.

Zure bikoteak EAri buruzko ideia ugari izango ditu zure esperientziara egokitzen ez direnak, beraz, esan nola eragiten dizun eta nola ez. Baliteke EAri buruzko galdera mediko edo zientifiko guztiei erantzuteko gai

ez izatea. EA Elkartearen gidalibururen bat eman diezaiokezu, esaterako 'Zer da EA?', edo EA Elkartearen webgunea bisita dezala esan, bere erritmoan informa dadin.

### »Ez dago kontatzeko une 'on' bat.

Lehen zitak goizegi dira, norbait ezagutzeko eta pertsona horrekin harremana izatea erabakitzeko dira. Ezetz erabakiz gero, ez duzu informazio pertsonala partekatu beharrik. Baina interesa baldin baduzu, gogoan izan denbora pasatu ahala EA duzula esatea ez dela errazago izaten.

### »Zenbait gauza ez dizkizute galdetu nahiko zuzenean.

Ez du esan nahi inporta ez zaienik edo interesik ez dutenik. Agian ez dute pasatu nahi zita bakoitza EAri buruzko galderak egiten. Azken batean, zu hori baino gehiago zara.

### »Erreakzioak harritu egingo zaitu.

Hori da lehenik eta behin gaia ateratzea zailtzen duen arrazoietakoa bat, noski. Baina ezusteko ona izan liteke, eta ez txarra.

Zitek eta EA duzula ez dakiten jende berria ezagutzeak kezkatzen bazaitu, gogoan izan zurekin harremana izan nahi duen beste pertsona baten orde ezin duzula erabakirik hartu zuk. Zu izan beste aukerarik ez duzu. Gogoan izan EAk ez zaituela definitzen, zure zati bat besterik ez dela. Mundu guztiarekin gertatzen den bezala, zure bizitzako eta zure nortasuneko alderdi askok erakartzen dituzte beste batzuk. Egia da pertsona batzuek EArekin desilusia izan dezaketela, beste askok ez.



**INFORMAZIO  
GEHIAGO**



# Egileak eta ekarpenak



Lehen Argitaraldia Chloe Neild-ek idatzi zuen .  
Argitalpen hau Sarah Westlake-k idatzi du.  
Jude Burkek Argitaraua

## **Eskerrak:**

Barbara Chandler doktore agurgarria, Clare Fowler irakaslea, Thomas Kessler doktorea, Julia Segal, Nicki Ward-Abel, eta EA pairatzen duten eta liburu honetan parte hartu duten pertsona guztieei..

## **Ohartarazpena:**

Argitalpen honen informazio zuzena izateko ahalegin guztiak egin ditugu. Ez gara arduradun egiten egon daitezkeen akats edo ez aipatzeengatik. Bilatu aholkularitza eskaintzen diren iturrietan.

Geroko edizioetan hobetzeko iradokizunak Eskertzen ditugu.

Bidali mesedez [info@emfundazioa.org](mailto:info@emfundazioa.org)



em

ESCLEROSIS MÚLTIPLE  
BIZKAIA  
ADEMBI



[www.adembi.org](http://www.adembi.org)



Adembi



ADEMBIEMBIZKAIA



Adembi\_embizkaia



Ibarrekolanda, 17 - Trasera. 48015 BILBAO

