



## **MS, KONUR OG KYNLÍF**

**Tími:** Haldið eftir þörfum. Einn dagur.

**Staður:** MS-húsið, Sléttuvegi 5, Reykjavík.

**Verð:** 5.000 kr. Þeir sem eru búsettir utan höfuðborgarsvæðisins geta sótt um ferðastyrk.

### **Lýsing:**

Sumir halda að góðu kynlífi sé lokið þegar annar aðilinn greinist með sjúkdóm sem taka þarf tillit til. Því fer þó víðs fjarri að svo þurfi að vera þó að sjálfsögðu geti komið upp erfiðleikar. Rannsóknir gera ráð fyrir að 50% til 90% karla með MS upplifi einhvers konar erfiðleika í kynlífi í lengri eða skemmri tíma og allt að 80% kvenna með MS. Sjúkdómnum er þó ekki alltaf um að kenna.

Erfiðleikarnir geta verið af ýmsum toga sem tengjast oft á einn eða annan hátt og geta haft áhrif á löngun og frammistöðu. Þeir geta verið líkamlegir, sálrænir, tilfinningalegir og/eða félagslegir. Þeir geta tengst skemmdum taugabrautum sem hafa með kynörvun, kynferðislegar tilfinningar og viðbrögð að gera, minni skynjun í húð, ofurnæmni, verkjum, spasma, þreytu eða áhyggjum og kvíða yfir þvag- og hægðavandmálum eða því að „standa sig illa“. Sjálfsmyndin eða sjálfsöryggið getur því beðið hnekki.

Á námskeiðinu er meðal annars tekið fyrir; MS og náin samskipti, bein og óbein áhrif MS á kynlíf og kynsvörun og núverandi þekking á því sviði. Einnig verður farið í leiðir til úrbóta og hugtakið „gott kynlíf“.

**Kennsluaðferðir:** fyrirlestrar, stutt verkefni, umræður.

Í upphafi námskeiðs verður farið í námskeiðsreglur sem auðvelda þátttöku.

### **Umsjón:**

Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, hjúkrunar- og kynfræðingur, sem hefur margra ára reynslu af kennslu, ráðgjöf og rannsóknum í kynfræðum.

### **Skráning:**

Skráning og allar nánari upplýsingar á skrifstofu í síma 568 8620 eða á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is).