

CLAVES PARA DISFRUTAR DE LAS RELACIONES SEXUALES

LA PSORIASIS PROVOCA PROBLEMAS EN LA ESFERA SEXUAL EN CASI LA MITAD DE LOS PACIENTES

En este caso es fundamental disponer de toda la información posible y preguntar al profesional médico sin avergonzarse. Estos consejos pueden ayudarte a tener relaciones íntimas satisfactorias. ¡Síguelos!

- ✓ **Diálogo y complicidad.** Genera relaciones de confianza que te permitan mostrar tu cuerpo sin vergüenza, cuando existan lesiones visibles. Comparte con tu pareja tus sentimientos, necesidades (posturas adecuadas, caricias...) y preocupaciones, para establecer un clima de comprensión y normalizar la situación.
- ✓ **Reduce al máximo el roce o la fricción** si tienes lesiones en la zona genital, o, como mínimo, evita el contacto repetido con el área más afectada. Se recomienda usar lubricantes de olor y sabor neutros, para evitar intolerancia en la piel.
- ✓ **Sigue un tratamiento específico para las zonas íntimas.**
- ✓ **Toma antihistamínicos para frenar el picor.**

SI LA PSORIASIS GENITAL ES SEVERA, UTILIZA:

- ✓ **Corticoides** de potencia adecuada a la intensidad de la lesión. O bien gel o crema compuestos a partir de derivados de la vitamina D, junto con corticoides.
- ✓ **Terapia sistémica** (consulta con tu especialista)
- ✓ En caso de **afectación leve** se recomiendan las **cremas con efecto modulador del sistema inmune de la piel.**
- ✓ **Opta por ropa interior de algodón** y evita los tejidos poco transpirables.
- ✓ **La higiene debe ser moderada** (lavado de 1 o 2 veces como máximo al día, en la ducha).
- ✓ **Usa jabones suaves** (no antisépticos o antibacterianos).
- ✓ **Cambia de ropa interior** durante el día para reducir la **humedad en la zona.**
- ✓ **Solicita a tu especialista información sobre los efectos secundarios de algunos medicamentos,** ya que algunos pueden ocasionar trastornos de la función eréctil.
- ✓ **Adaptate a la condición física** evitando posturas que causen molestias.
- ✓ **Prepárate para la actividad sexual.** Es recomendable que estés relajado y descansado, que hayas tomado medicación para el dolor una media hora antes de tener relaciones (en caso de artritis psoriásica). Evita el alcohol y el tabaco, y crea un clima cálido.

Las lesiones cutáneas en las zonas genitales, la disminución en la autoestima y el miedo al rechazo, el dolor en las articulaciones debido a la artritis psoriásica, o los trastornos en la función eréctil como consecuencia de algunos tratamientos son algunas de las barreras que impiden a los pacientes con psoriasis y/o artritis psoriásica disfrutar de las relaciones íntimas.

Puedes leer el artículo completo ¿Cómo influye la psoriasis en las relaciones sexuales? [aquí](#).

Si necesitas más información, contacta con la asociación de pacientes Acción Psoriasis.
Tel. 900 26 44 77/ E-Mail: info@accionpsoriasis.org.