



Sexuelle Gesundheit und
chronische Schmerzen

Quellen:

- (1)+(2) Definition Sexuelle Gesundheit WHO (<https://www.euro.who.int/de/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/news/news/2011/06/sexual-health-throughout-life/definition>) Zugriff 29.11.21
- (3) <https://rheumaliga.at/wp-content/uploads/2017/02/Sexualita%cc%88t-und-Rheuma.pdf> Zugriff 29.11.21
- (4) <https://www.netzwerk-sexualtherapie.at/> Zugriff 17.01.2022
- (5) <https://www.doctors.today/a/sexualitaet-und-chronische-krankheit-wenn-der-schmerzdie-lust-killt-1865495> Zugriff 17.01.2022

Impressum:

Herausgeber: Klinikum Austria Gesundheitsgruppe GmbH | Trattnerhof 2/104,
1010 Wien, Austria | www.klinikum-austria.at
Konzept und Text: DGKP Petra Ronacher BA

Sexuelle Gesundheit

Haben Sie sich schon mal Gedanken gemacht, wie sich Ihre Erkrankung auf Ihre sexuelle Gesundheit und damit verbunden Ihre Zufriedenheit, Ihre Beziehung, Ihr Wohlbefinden auswirkt? Bestimmt, aber haben Sie sich auch schon mal getraut es anzusprechen – nachzufragen, wenn Sie aufgrund Ihrer Grunderkrankung Einschränkungen dahingehend erfahren.

Sexuelle Gesundheit ist immer noch ein weitgehend tabuisiertes Thema – dem wollen wir entgegenwirken. Darum sprechen wir dieses Thema an, denn wie auch die WHO (World Health Organization) in ihrer Definition von Sexueller Gesundheit schreibt, ist diese untrennbar mit Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden. (1)

Sexuelle Gesundheit wird in dieser Definition als „Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen

Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität“ beschrieben und meint „nicht nur das Fehlen von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen“. „Sie erfordert einen positiven und respektvollen Zugang zu Sexualität und sexueller Beziehung, ebenso wie die Möglichkeit, genussvolle und sichere sexuelle Erfahrungen zu erleben, frei von Zwängen, Diskriminierung und Gewalt.“ (2)

Während Ihres Aufenthalts in unserem Haus ist es uns ein Anliegen, Sie entsprechend unserer Philosophie, ganzheitlich zu betrachten und individuell auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Besonders Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität liegen uns am Herzen.

In der vorliegenden Broschüre haben wir Informationen und Anregungen zum Thema Sexualität und chronische Schmerzen für Sie zusammengestellt.



Sexualität und chronische Schmerzen

Im folgenden Abschnitt wird speziell auf Einschränkungen der Sexualität in Zusammenhang mit Rheumatischen Erkrankungen eingegangen.

Sexualität bei Rheumatischen Erkrankungen

Viele Betroffene entzündlich-rheumatischer Erkrankungen beschreiben einen Lustverlust, reduzierte Erregbarkeit und eine verminderte Befriedigung. Zudem kann es bei Männern zu einer Erektionsstörung kommen. Frauen erleben vor allem eine Einschränkung ihrer Sexualität durch Schmerzen und Abgeschlagenheit. Ursächlich ist neben den eingenommenen Medikamenten oft die Krankheit selbst.

Bei Rheumatischen Erkrankungen kommt es häufig zu einer vermehrten Trockenheit der Schleimhäute, was sich natürlich bei Frauen auf die Lubrikation (bei sexueller Erregung durch Sekrete bewirkte Gleitfähigkeit der Scheide) auswirkt. Dadurch kann es zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr kommen, was wiederum Angst und Frustration hervorruft.

Gelenkschmerzen, Steifheit und eingeschränkte Beweglichkeit vor allem im

Rücken, in den Knien und der Hüfte können die Umsetzung sexueller Handlungen erschweren und verursachen dadurch Schmerzen. Sex wird manchmal durch die muskuläre Anspannung und die Steifheit als besonders anstrengend erlebt.

Dazu kommen häufig Erschöpfung, wenig Vertrauen in den eigenen Körper, Depressionen, wenig Selbstvertrauen sowie Angst und Scham über die auftretenden Probleme zu sprechen.

Dabei erlebt jede/r dritte an rheumatoider Arthritis erkrankte Patient:in eine Einschränkung der sexuellen Gesundheit. (3) Wobei anzumerken ist, dass nur ca. die Hälfte der Österreicher:innen zufrieden mit ihrem Sexualleben ist. (4)

Aber es gibt Möglichkeiten die sexuelle Gesundheit und die damit einhergehende Zufriedenheit mit dem Sexualleben zu verbessern. Was kann man tun?

KLINIKUM | BAD GASTEIN

für Orthopädie und Rheumatologie



Einflussnehmende Faktoren auf die Sexualität

Zunächst betrachten wir die unsere Sexualität beeinflussenden Faktoren (5)

Krankheit

- └ Schonung/Vermeidung von Aktivitäten aus Angst vor Schmerzen
- └ Katastrophisieren – man „redet sich ein“ etwas Schlimmes (z. B. Schmerzen, Verletzungen) könnte auftreten und hätte furchtbare Auswirkungen (z. B. dadurch notwendiger Arztbesuch)
- └ Mangelndes Vertrauen in den Körper – man glaubt nicht an die eigene Leistungsfähigkeit (z. B. Beweglichkeit, Ausdauer, Erregbarkeit)
- └ Veränderung des Körperbilds – man nimmt sich als krank war, ist unzufrieden mit dem eigenen Aussehen (z. B. Gewichtszunahme, Haut- oder Gelenksveränderungen)

Die oben angeführten Punkte bringen viele Betroffene dazu sich zurückzuziehen, was zwar sozial meist akzeptiert ist, aber nicht zu einer Besserung des Befindens beiträgt, sondern sich eher negativ auf den nächsten Faktor auswirkt.

Gefühle

- └ Ängste verstärken sich
 - Versagensangst
 - vor Schmerzen (z. B. beim Geschlechtsverkehr)
 - vor Verlust (z. B. Partner:in, Job, Selbstständigkeit) und Kontrollverlust
- └ Depressionen können auftreten
- └ Scham (z. B. wegen der Krankheit und den damit verbundenen Einschränkungen, Aussehen)
- └ Verringerter Selbstwertgefühl

All diese Aspekte der auftretenden Gefühle beeinflussen sich gegenseitig und wirken sich auch auf alle anderen angeführten Faktoren aus.

Soziale Faktoren

- └ Stress (dadurch verstärkte Erschöpfung)
- └ Berufliche Veränderungen (oft durch die Grunderkrankung erforderlich)
- └ Finanzielle Sorgen (z. B. durch eingeschränkte Erwerbsfähigkeit)
- └ Weniger Kontakte (z. B. weil man bei sportlichen Aktivitäten des Freundeskreises nicht mitmachen kann)

Das Gefühl, diesen sozialen Anforderungen womöglich nicht gerecht werden zu können, kann natürlich die psychische Verfassung der Betroffenen negativ beeinflussen bzw. Ängste verstärken. Verständlich, dass bei Auftreten solcher Sorgen die Sexualität in den Hintergrund rückt. Doch die Beeinträchtigung dieser so wichtigen Lebensenergie wirkt sich wiederum auf alle anderen Faktoren, insbesondere auf die Partnerschaft, aus.

Persönlichkeit

- └ Sexuelle Biografie (welchen Zugang habe ich zur Sexualität, kann ich darüber sprechen oder ist/war es ein Tabuthema, wie nehme ich meine Sexualität wahr, wie habe ich meine bisherigen sexuellen Erfahrungen erlebt)
- └ Bin ich selbstsicher oder nicht?
- └ Äußere ich Wünsche/Bedürfnisse/Befinden und traue ich mich, Forderungen zu stellen?

Der Faktor der Persönlichkeit kann sich maßgeblich auf die Sexualität in der Partnerschaft auswirken.

Partnerschaft

Bei einer Partnerschaft zeigen sich folgende Punkte als überaus wichtig:

- └ Kommunikation (können die Partner:innen miteinander über Wünsche/Bedürfnisse/Sorgen reden?)
- └ Liegen partnerschaftliche Konflikte vor? (auch der/die Partner:in ist von den Ängsten/Sorgen betroffen und dies wirkt sich wiederum sowohl auf dessen psychisches Befinden als auch auf die Beziehung aus)
- └ Haben sich die Rollen in der Partnerschaft durch die Erkrankung verändert? (z. B. erlebt der/die Partner:in Einschränkungen durch die Erkrankung? Wie z. B. in der Freizeitgestaltung, in der Lebensplanung etc.)



All diese angeführten Faktoren beeinflussen sich gegenseitig und wirken sich auf unsere Lebenszufriedenheit und Zufriedenheit mit unserem Sexualleben aus. Aber was kann man tun um diese Zufriedenheit zu verbessern? Im folgenden Abschnitt haben wir ein paar Verhaltenstipps, Buchempfehlungen, Beratungsstellen angeführt, die Ihnen Hilfestellung geben und neue Möglichkeiten aufzeigen sollen, Ihre sexuelle Gesundheit und Ihre sexuelle Zufriedenheit zu verbessern.



Was kann ich tun?

Betrachten Sie die oben angeführten Faktoren in Bezug auf Ihr Leben. Was läuft gut, was schlecht – machen Sie sich bewusst, was Ihre Lebens- und sexuelle Zufriedenheit positiv als auch negativ beeinflusst.

- └ **Machen Sie sich schlau** – fragen Sie Ihre/n behandelnde/n Arzt/Ärztin alles, was Sie in Zusammenhang mit Ihrer Krankheit wissen wollen – oft haben auftretende sexuelle Probleme eine organische Ursache bzw. können als Nebenwirkung von Medikamenteneinnahme auftreten – aber nur, wenn Sie es ansprechen kann Ihr/e Arzt/Ärztin Sie entsprechend beraten, behandeln und begleiten.
- └ **Kommunikation ist der Schlüssel** – „Durch's redn kommen d'Leut z'amm“ Reden Sie offen über Ihre Gefühle/Ängste/Bedürfnisse/Sorgen – mit Ihrem/r Partner:in, Ihrem/r Arzt/Ärztin, allen Menschen, die Teil Ihres Lebens sind – Scham ist nicht angebracht – es geht um Ihr Leben und darum, dass Sie die bestmögliche Lebensqualität mit Ihrer Grunderkrankung erreichen.

Viele Probleme können Sie alleine dadurch, dass Sie sie aussprechen, bewältigen.
- └ **Lesen Sie nach** – beschäftigen Sie sich mit dem Thema Sexualität – ein Buchtipp „Make more Love – Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene“ von Ann Marlene Henning.
- └ Vor Ort können wir Ihnen ein Beratungsgespräch bei unserem Psychologischen Team sowie bei DGKP Petra Ronacher, BA (zertifizierte Sexualpädagogin) anbieten – wenden Sie sich gerne vertrauensvoll an die Pflegemitarbeiter:innen, um Ihnen einen Termin zu vereinbaren.
- └ Holen Sie sich Hilfe – gerade in Zusammenhang mit Sexualität gibt es die Möglichkeit, verschiedene Beratungsangebote anzunehmen:
 - Institut für Sexualpsychologie
www.institut-sexualpsychologie.at
 - Partner:innen-, Familien- und Sexualberatungsstelle COURAGE
www.courage-beratung.at
 - Sexualberatungsstelle Salzburg (Tel. 0662/870870)
www.sexualberatung-salzburg.at
 - Jugend-, Familien- und Sexualberatungsstelle BILY (Linz – Tel. 0732/770497)
www.bily.info
 - Österreichisches Netzwerk Sexualtherapie
www.netzwerk-sexualtherapie.at/

Konkrete Handlungstipps für Sie:

- └ Reden Sie offen mit Ihrem/r Partner:in.
- └ Vergessen Sie die Vorstellung, dass guter Sex spontan sein muss – es kann auch sehr lustvoll sein, sich und seinen Körper vorzubereiten.
- └ Wählen Sie die Tageszeit aus, wo es Ihnen körperlich am besten geht und Sie sich gut entspannen können.
- └ Nehmen Sie sich an diesen Tagen nicht zu viel vor – Stress und Müdigkeit beeinträchtigen die Lust.
- └ Bereiten Sie Ihren Körper vor – nehmen Sie ein entspannendes Bad, lockern Sie durch Bewegungsübungen Ihre Muskulatur.
- └ Greifen Sie bei Bedarf vorab zu schmerzlindernden Medikamenten, damit diese wirken, wenn Sie aktiv werden.
- └ Benützen Sie Gleitgel, wenn Ihre Schleimhäute durch Ihre Grunderkrankung zu Trockenheit neigen.



- └ Vereinbaren Sie klare Zeichen, damit Ihr/e Partner:in weiß, wenn Ihnen etwas unangenehm ist oder Schmerzen bereitet.
- └ Sich gegenseitig zu massieren wirkt nicht nur entspannend sondern bringt auch Lust auf mehr.
- └ Nehmen Sie eine bequeme Position ein, in der die Gelenke möglichst wenig belastet sind und in der Sie die Bewegung kontrollieren können.
- └ Überlassen Sie gerne Ihrem/er Partner:in den aktiveren Part – abhängig von Ihrem Befinden.
- └ Bei Schmerzen hilft oft eine Lageveränderung.
- └ Neben dem Geschlechtsverkehr gibt es noch verschiedene Möglichkeiten, sich gegenseitig Lust zu machen und zu befriedigen – setzen Sie Ihre Phantasie ein und reden Sie miteinander.



Klinikum Austria Gesundheitsgruppe GmbH

Klinikum Bad Gastein

Hans-Kudlich-Straße 14 | 5640 Bad Gastein | Austria
T +43 (0)6434 / 2523-0 | F +43 (0)6434 / 2523-6451
office@klinikum-badgastein.at

Gesund
und mehr+