

Sexuelle Schwierigkeiten

Viele Personen mit Multipler Sklerose kennen sexuelle Schwierigkeiten. Wenn die Lust vergeht, spielen ganz verschiedene Faktoren eine Rolle. Einerseits gibt es körperliche Ursachen, die man medikamentös oder mit Hilfsmitteln behandeln kann. Die Multiple Sklerose kann aber auch eine Paarbeziehung und die Sexualität generell verändern. Darüber zu reden, braucht Mut – aber es lohnt sich.

Das Wichtigste in Kürze

- Multiple Sklerose ist nicht immer der einzige Grund für sexuelle Schwierigkeiten.
- Die Ursachen können körperlicher oder psychischer Art sein.
- Ein erster, wichtiger Schritt: Sprechen Sie darüber und holen Sie Hilfe beim Arzt.
- Therapien, Methoden und Medikamente können helfen.

Sexuelle Störungen sind normal und dennoch ein Thema, über das nicht gerne gesprochen wird. Viele Menschen leiden unter sexuellen Funktionsstörungen. In der Durchschnittsbevölkerung haben bis zu 50% der Männer und 60% der Frauen sexuelle Probleme. Diese können sich durch die Multiple Sklerose (MS) verstärken. Studien zeigen, dass sexuelle Störungen bei MS-betroffenen Männern sehr häufig sind und auch bei mehr als der Hälfte der Frauen auftreten. Sexuelle Funktionsstörungen müssen aber nicht zwingend bedeuten, dass Sexualität nicht mehr als befriedigend erlebt wird. Sie treten zum Teil nur phasenweise auf oder in bestimmten Situationen und sind – je nach Ursache – behandelbar. Meist lassen sie genügend Spielraum für andere sexuelle Erfahrungen.

Sexuelle Störungen sind vielfältig

Das häufigste Problem bei MS-Betroffenen: Sie haben kaum oder kein Verlangen nach Sex und empfinden auch keine Lust. «Ich bin viel zu müde» oder «Allein der Gedanke an Sex stösst mich ab» sind verbreitete Aussagen. Auch Empfindungsstörungen kommen häufig vor: «Jede Berührung schmerzt», «Ich spüre kaum etwas, wenn ich meine Klitoris streichle», «Auch wenn ich Lust verspüre, wird meine Scheide nicht feucht». Erektions-, Orgasmus- und Ejakulationsprobleme erschweren die Sexualität ebenfalls: «Mein Glied wird nicht steif», «Ich erlebe den Höhepunkt nicht mehr so intensiv», «Ich habe keinen Samenerguss».



Ursachen und Entstehung

Die Ursachen sexueller Probleme bei MS sind vielfältig. Sie können sowohl körperlich als auch psychisch bedingt sein und als direkte oder indirekte Folgen der Krankheit auftreten.

Meist wirken verschiedene Faktoren zusammen. Sexuelle Funktionsstörungen können eine direkte Folge der Entzündungsherde im Gehirn oder im Rückenmark und der Schädigung der Nervenmyelinhülle sein. Dieselben Prozesse können aber auch zu Müdigkeit, Spastik, Schmerzen, Muskelschwäche, Blasenproblemen, mangelnder Mobilität und Depression führen. Solche Symptome bewirken wiederum, dass Lust gar nicht erst aufkommt oder die sexuellen Erlebnismöglichkeiten eingeschränkt sind.

Das Bild vom eigenen Körper

MS hat auch einen indirekten Einfluss auf die Sexualität. Spass am Sex hängt unter anderem davon ab, wie attraktiv und begehrenswert man sich selbst fühlt. Durch die verschiedenen Symptome kann manchen MS-Betroffenen ihr Körper verleiden. Er funktioniert nicht mehr wie gewohnt, muss behandelt und therapiert werden und wird zum Symbol von Einschränkungen – also zum Gegenteil von Genuss und Lust. «Nach einem Schub konnte ich mich eine Zeitlang nicht mehr im Spiegel anschauen, geschweige denn zärtlich berühren. Meinen Körper habe ich nur noch betrachtet, um eine Einstichstelle für die nächste Spritze zu finden!», erzählt eine junge MS-betroffene Frau. Verändert sich das Körperbild durch die Symptome der MS, verändert sich auch das Selbstbild.

Kein Hochleistungssport

Für Männer ist Sexualität oft enger mit Leistung als mit Genuss verknüpft. Viele Männer haben eine unrealistische Vorstellung von männlicher Potenz. «Irgendwie hatte ich das Bild im Kopf, dass ein richtiger Mann einen grossen Penis hat und in jeder Situation und die ganze Nacht hin-

durch kann. Meiner war klein und wurde nicht immer steif, und mehr als einmal pro Nacht ging nicht. Es hat ziemlich lange gedauert, bis ich dahinterkam, dass es nicht nur mir, sondern auch anderen Männern so ging, obwohl die keine MS haben.» Ein Teufelskreis: Leistungsdruck bringt Angst vor Versagen mit sich; die Angst führt zu tatsächlichem Versagen; das Versagen führt zu noch grösserem Leistungsdruck; die Angst wächst, und so mancher Betroffene baut dann ein «Vermeidungsverhalten» auf: Bestimmte, eigentlich lustbetonte Situationen werden eher vermieden, manchmal sogar gedanklich verdrängt, womit das Thema zunehmend tabuisiert wird.

Partnerschaft und Kinder

Die Diagnose MS trifft vor allem Menschen zwischen 20 und 45 Jahren. In dieser Lebensphase sind die Themen «Partnerschaft» und «Kinder» zentral. Diese wiederum hängen eng mit der Sexualität zusammen. Ob die Sexualität als befriedigend erlebt wird oder nicht, hat – neben vielem anderen – einen Einfluss auf die Zufriedenheit der Partner. Bei Beziehungsproblemen ist meist unklar, ob sexuelle Probleme die Folge oder vielmehr eine Ursache davon sind.

Durch die MS verändert sich einiges. Der Alltagsstress nimmt zu, und Perspektiven oder Pläne für die Zukunft müssen überdacht werden – genauso wie die Rollenverteilung in einer Beziehung. Es wird schwieriger, erotische Momente herbeizuführen, wenn der Partner auch die Rolle des Pflegenden übernehmen muss. Und entspannte Momente sind selten, wenn die Müdigkeit manchmal überhandnimmt, wenn Kinder Ihre Aufmerksamkeit brauchen oder die psychische Belastung und der Alltagsstress gross sind.

Entlastung und Hilfe suchen

Fassen Sie Mut, die Sexualität zum Thema zu machen. Mit dem Partner, der Partnerin darüber zu sprechen, fällt vielen schwer. Reden Sie trotzdem über Ihre Bedürfnisse und Gefühle. Sagen Sie Ihrem Partner, was Ihnen guttut, was Sie sich wün-

schen, was Ihnen Schwierigkeiten bereitet und was Sie nicht wollen.

Suchen Sie das Gespräch mit dem Arzt Ihres Vertrauens, und schauen Sie gemeinsam, ob Abklärungen bei Spezialisten (Urologen, Sexualberaterinnen, Psychologen) sinnvoll sind. Hinter sexuellen Funktionsstörungen können viele Ursachen stecken, deshalb gibt es auch diverse Ansätze, wie man damit umgehen kann.

Der Facharzt wird zuerst Gefässschäden, Störungen des peripheren Nervensystems und Hormonstörungen ausschliessen und die Erektionsfähigkeit mit relativ einfachen Messungen feststellen. Wenn bei einem MS-betroffenen Mann die normalen, unbewussten nächtlichen Erektionen vorhanden sind oder wenn durch Selbstbefriedigung eine Erektion eintritt, dann ist eine organische Störung eher unwahrscheinlich. Es ist wichtig zu wissen, dass neben der Multiplen Sklerose und psychischen Faktoren auch Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Nieren- und Lebererkrankungen, Rauchen, Alkohol, Drogen sowie verschiedene Medikamente sexuelle Störungen verursachen können.

Was hilft?

Frauen können eine fettfreie Gleitcreme verwenden, die bei zu trockener Scheide hilft. Auch das Berühren der Genitalien macht mit einer Creme eventuell mehr Spass. Bei Inkontinenz hilft es, einige Stunden vor dem Zusammensein sehr wenig zu trinken und die Blase durch Klopfmassage oder Selbstkatheterisieren zu entleeren. Bei Spastik im Beckenboden oder den inneren Oberschenkel kann die zeitlich abgestimmte Einnahme eines Antispastikums nützen. Probieren Sie aus, welche Stellung am wenigsten Spastiken auslöst. Sollten Sie unter Empfindungsstörungen im Genitalbereich leiden, suchen Sie andere erogene Zonen, wo Sie stimulierbar sind. Versuchen Sie es mit einem Vibrator, wenn Sie das mögen. Wichtig ist, dass all das im Einvernehmen mit dem Partner geschieht und diese Möglichkeiten von beiden als lustvoll erlebt werden.

Medikamente nur vom Arzt

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Ihnen ein Medikament helfen könnte. Bei Erektionsstörungen des Mannes können sowohl orale (durch den Mund einzunehmende) als auch direkt am Penis applizierbare Präparate angewendet werden. Sildenafil (Viagra®) zum Beispiel wird als Medikament eingenommen. Es erhöht die Blutzufuhr in den Penis, bringt aber keine sexuelle Stimulation. Spezielle Vorsicht ist bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen geboten. Weiter werden eingesetzt: Apomorphin, das zentral im Gehirn die Lustsignale verstärkt und so eine Erektion fördert; Yohimbin ist ein Präparat, das eine beruhigende und enthemmende Wirkung hat, was die Erektionsfähigkeit bei psychisch bedingter Impotenz verbessern kann; Testosteron ist ein die Libido steigerndes Hormon, das nur bei Hormonmangel zum Einsatz kommt und keine Wirkung auf die Erektion hat. Ihr Arzt kann Sie über weitere medikamentöse Behandlungen informieren. Ausserdem gibt es auch mechanische Erektionshilfen wie Vakuumpumpen und Implantate.

Wichtig: Nehmen Sie nie Medikamente ohne Absprache mit Ihrem Arzt! Nur mit der richtigen Auswahl und gut dosiert können Sie sichergehen, dass sich der Wirkstoff mit den Medikamenten Ihrer MS-Therapie verträgt. Besorgen Sie sich auch keine Medikamente aus zweifelhaften Internetquellen. Gehen Sie stattdessen zu Ihrem Apotheker. Beziehen Sie Ihren Partner bei der Auswahl ein, damit er oder sie mit Ihrem Entschluss einverstanden ist.

Weitere Anregungen und Ideen

■ Der Weg ist das Ziel

Konzentrieren Sie sich nicht auf den Orgasmus, sondern auf alles, was Sie mit Ihrem Partner auf dem Weg dazu erleben und spüren. Geben Sie sich ab und zu dem Motto hin: «Alles, was Spass macht, ist erlaubt – ausser miteinander zu schlafen.» Das reduziert den Leistungsdruck oder Erwartungsängste und beflügelt die Fantasie. Entdecken Sie Ihre erogenen Zonen – neben den Genitalien gibt

es viele weitere. Entwerfen Sie miteinander eine Landkarte des Körpers («Body Map»), indem Sie verschiedene Berührungen von Kopf bis Fuss testen und feststellen, ob sie angenehm oder unangenehm sind.

■ **Guter Sex muss nicht spontan sein**

Wählen Sie eine Tageszeit, zu der Sie viel Energie haben – vor allem, wenn Sie unter Müdigkeit leiden. Ruhen Sie sich bewusst vorher aus. Wenn am Abend nichts geht, ist vielleicht der Morgen die richtige Zeit. Sorgen Sie für eine ruhige, entspannte Atmosphäre. Bringen Sie die Kinder zur Oma, legen Sie Musik auf und schalten Sie das Telefon aus.

■ **Neues ausprobieren**

Liebkosen, Streicheln und Massieren: Das alles ist gelebte Sexualität. Manche mögen orale und anale Stimulierung oder Hilfsmittel wie Vibratoren, andere nicht. Schauen Sie sich zusammen einen erotischen Film an, lassen Sie Fantasien zu. Erlaubt ist, was beiden gefällt. Respektieren Sie aber immer die Grenzen Ihres Partners, Ihrer Partnerin. Diese kleinen Umwege und Vorbereitungen mögen zwar teilweise aufgesetzt und geplant wirken, können aber das Lustempfinden und die gemeinsame Freude an der Sexualität steigern.

■ **Professionelle Beratung**

Wenn die Probleme schon länger bestehen, sind Paargespräche hilfreich. Bei Bedarf hilft Ihnen die Schweiz. Multiple Sklerose Gesellschaft dabei, Fachpersonen für Sexualtherapie oder Psychologinnen in Ihrer Region zu finden. Eine allgemeine Liste mit Psychotherapeuten, die auf MS spezialisiert sind, finden Sie auf www.multiplesklerose.ch



MS-Infoline
0844 674 636
Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

info@multiplesklerose.ch - www.multiplesklerose.ch



Die MS-Gesellschaft nimmt keine finanzielle Unterstützung von der pharmazeutischen Industrie entgegen. Danke für Ihre Spende!