

MS-Info

Fachinformation der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft



Sexuelle Schwierigkeiten

Viele MS-Betroffene kennen sexuelle Schwierigkeiten. Wenn die Lust vergeht, spielen ganz verschiedene Faktoren eine Rolle. Zum Einen gibt es körperliche Ursachen, die medikamentös oder mit Hilfsmitteln behandelbar sind. Zum Anderen kann die Multiple Sklerose (MS) Veränderungen in der Partnerschaft und Sexualität auslösen. Darüber zu reden braucht Mut, aber es lohnt sich.

Sexuelle Störungen sind normal und doch ein heikles Thema. Viele Menschen leiden unter sexuellen Funktionsstörungen. In der Durchschnittsbevölkerung berichten bis zu 50% der Männer und bis zu 60% der Frauen von sexuellen Problemen. Sie können sich durch die MS jedoch verstärken. Studien zeigen, dass sexuelle Störungen bei MS-betroffenen Männern eher die Regel sind und bei mehr als der Hälfte der MS-betroffenen Frauen auftreten.

Sexuelle Funktionsstörungen müssen aber nicht zwingend bedeuten, dass Sexualität nicht mehr befriedigend erlebt wird. Sie treten zum Teil nur phasenweise oder in bestimmten Situationen auf, sie sind – je nach Ursache – behandelbar, und sie lassen oft genügend Spielraum für andere sexuelle Erfahrungen.

Sexuelle Störungen sind vielfältig

MS-Betroffene berichten am häufigsten über die folgenden Probleme: verringertes oder fehlendes Verlangen und Lustempfinden: «Ich bin viel zu müde», «Alleine der Gedanke an Sex stösst mich ab». Empfindungsstörungen: «Jede Berührung schmerzt», «Ich spüre kaum etwas, wenn ich meine Klitoris streichle», «Auch wenn ich Lust verspüre, wird meine Scheide nicht feucht». Erektionsprobleme: «Mein Glied wird nicht steif». Orgasmus- und Ejakulationsprobleme: «Ich erlebe den Höhepunkt nicht mehr so intensiv», «Ich habe keinen Samenerguss».

damit es besser wird



Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft

Ursachen und Entstehung

Die Ursachen sexueller Probleme bei MS sind vielfältig. Sie können sowohl organisch als auch psychisch bedingt und sowohl direkte wie indirekte Folgen der MS sein.

Meist sind es verschiedene Faktoren, die zusammenwirken. Sexuelle Funktionsstörungen können eine direkte Folge der Entzündungsherde im Gehirn oder Rückenmark und der Demyelinisierung sein. Dieselben Prozesse führen aber auch zu Müdigkeit, Spastizität, Schmerzen, Muskelschwäche, Blasenproblemen, mangelnder Mobilität und Depressionen. 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 mal mehr im Spiegel anschauen, geschweige denn zärtlich anfassen. Meinen Körper hab 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 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 hindurch kann. Meiner war klein und wurde nicht immer steif, und mehr als einmal pro Nacht ging nicht. Es hat ziemlich lange gedauert, bis ich dahinter kam, 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. Es lässt sich meist nicht recht klären, ob sexuelle Probleme die Folge oder eine Ursache von Partnerschaftsproblemen sind.

Durch die MS verändert sich einiges. Der Alltagsstress nimmt zu, die Lebensperspektiven und die Zukunftsplanung verändern sich genauso wie die Rollen in einer Beziehung. Es wird schwieriger, erotische Momente herbeizuführen, wenn die Partnerin oder der Partner auch die Rolle des Pflegenden übernehmen muss. Es ist nicht einfach, entspannte Momente zu finden, wenn auf Müdigkeit Rücksicht genommen werden muss, wenn Kinder Ihre Aufmerksamkeit brauchen oder die psychische Belastung und der Alltagsstress gross sind.

Entlastung und Hilfe suchen

Fassen Sie Mut, darüber zu sprechen. Mit dem Partner, der Partnerin über Sexualität zu sprechen ist nicht einfach. Sprechen Sie trotzdem über Ihre Bedürfnisse und Gefühle. Sagen Sie Ihrem Partner, was gut tut, was Sie sich wünschen, was Ihnen Schwierigkeiten bereitet und was Sie nicht wollen. Suchen Sie das Gespräch mit

dem Arzt Ihres Vertrauens. Er wird Sie auch beraten, ob Abklärungen bei Spezialisten (Urologen, Sexualberaterinnen, Psychologen) sinnvoll sind. Beachten Sie, dass es viele Einflussfaktoren und damit auch viele Ansätze gibt, mit sexuellen Funktionsstörungen umzugehen.

Klären Sie die möglichen Ursachen Ihrer sexuellen Funktionsstörungen ab. Der Facharzt wird Gefässschäden, Störungen des peripheren Nervensystems und Hormonstörungen ausschliessen und die Erektionsfähigkeit mit relativ einfachen Messungen feststellen. Sind beispielsweise bei einem MS-betroffenen Mann die normalen, unbewussten nächtlichen Erektionen vorhanden oder tritt durch Selbstbefriedigung eine Erektion ein, dann ist eine organische Störung eher unwahrscheinlich. Es ist wichtig zu wissen, dass neben MS und psychischen Faktoren auch Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Nieren- und Lebererkrankungen, der Konsum von Zigaretten, Alkohol, Drogen sowie verschiedene Medikamente sexuelle Störungen verursachen können.

Was hilft?

Frauen können eine fettfreie Gleitcreme verwenden, die bei zu trockener Scheide hilft. Aber auch das Streicheln der Genitalien macht mit Crème eventuell mehr Spass. Bei Inkontinenzproblemen hilft es, einige Stunden vor dem Zusammensein sehr wenig zu trinken und die Blase durch Klopfmassage oder Selbstkatheterisieren zu entleeren. Bei Beckenboden- oder Adduktorenspastik kann die zeitlich abgestimmte Einnahme eines Antispastikums helfen. Probieren Sie aus, welche Stellung am wenigsten Spastiken auslöst. Sollten Sie unter Empfindungsstörungen im Genitalbereich leiden, suchen Sie andere erogene Zonen, an denen Sie stimulierbar sind. Versuchen Sie es mit einem Vibrator, wenn Sie das mögen. Wichtig ist hierbei, dass dies alles im Einvernehmen mit dem Partner geschieht und die Erkundung dieser Möglichkeiten von beiden als lustvoll erlebt wird.

Medikamente und Präparate erfordern ärztliche Aufsicht und Beratung

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Ihnen ein Medikament helfen könnte. Grundsätzlich können bei Erektionsstörungen des Mannes sowohl orale (durch den Mund einzunehmende) als auch direkt am Penis applizierbare Präparate angewendet werden. So wird Sildenafil (Viagra®) z. B. oral eingesetzt. Es erhöht die Blutzufuhr in den Penis, bringt aber keine sexuelle Stimulation.

Spezielle Vorsicht ist aber bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen geboten. Weiter werden eingesetzt: Apomorphin, das zentral im Gehirn die Lustsignale verstärkt und so eine Erektion fördert (Uprima®); Yohimbin ist ein Präparat, das eine beruhigende und enthemmende Wirkung hat, was die Erektionsfähigkeit bei psychisch bedingter Impotenz verbessern kann; Testosteron ist ein Libidosteigerndes Hormon, das nur bei Hormonmangel gegeben werden sollte 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 ein ohne Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin! Besorgen Sie sich keine Medikamente aus zweifelhaften Internet-Quellen, gehen Sie zu Ihrem Apotheker. Die Auswahl der Maßnahmen muss in Zusammenarbeit mit einem Facharzt erfolgen, um mögliche Kontraindikationen zu beachten und die richtige Dosierung zu wählen. Beziehen Sie Ihren Partner bei der Auswahl ein, damit sichergestellt ist, dass er Sie in Ihrem Entscheid unterstützt.

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. Führen Sie ab und zu das Motto ein, dass «alles erlaubt ist, was Spass macht, ausser miteinander zu schlafen». Das reduziert Leistungsdruck und Erwartungsängste und beflügelt die Phantasie. 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 darauf testen, 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. Ruhn 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 ab.

Neues ausprobieren

Liebkosen, Streicheln und Massieren: Alles ist gelebte Sexualität. Orale und anale Stimulierung oder die Verwendung von Hilfsmitteln wie Vibratoren – die einen mögen es, die anderen nicht. Schauen Sie sich zusammen einen erotischen Film an, lassen Sie Phantasien zu. Erlaubt ist, was beiden gefällt. Respektieren Sie immer die Grenzen Ihres Partners, Ihrer Partnerin! Diese Massnahmen mögen zwar teilweise aufgesetzt und geplant anmuten, jedoch können diese kleinen Umwege und Vorbereitungen das Lustempfinden und die gemeinsame Freude an der Sexualität steigern.

Beratung bei sexuellen Schwierigkeiten

Paargespräche sind hilfreich, wenn die Probleme schon längere Zeit bestehen. Bei Bedarf helfen wir Ihnen, Fachpersonen für Sexualtherapie zu finden. Sollte Zürich für Sie zu weit entfernt sein, vermitteln wir Psychologinnen und Psychologen in Ihrer Region. Eine allgemeine Liste mit Psychotherapeutinnen und -therapeuten mit Spezialisierung auf MS finden Sie auf unserer Website unter www.multiplesklerose.ch.

MS Register

Das MS Register ist eine Datensammlung. Sie trägt zum besseren Verständnis der MS und ihrer Behandlung bei und erfasst die Belastung für die Betroffenen und deren Familien mit dem Ziel, die Lebensqualität zu verbessern. Weitere Informationen und Anmeldung www.ms-register.ch

Für weitere Informationen und Beratungen steht Ihnen die MS-Gesellschaft gerne zur Verfügung:

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

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129 / 8031 Zürich

Informationen: www.multiplesklerose.ch / 043 444 43 43

info@multiplesklerose.ch

