

01.02.2018

Petra Wegscheider

Sexualität bei Rheuma

Jeder der dritte Patient/-in mit rheumatoider Arthritis berichtet von einer starken sexuellen Einschränkung. Nur 31% der Patienten/-innen leben ein ungestörtes Sexualleben. 94% aller Rheumatiker leben mit einer Sexualstörung. Diese Daten wurden bereits am EULAR 2006 veröffentlicht, wobei ähnliche Inhalte laufend präsentiert werden.

Ursachen

Entzündlich rheumatische Erkrankungen schränken durch viele Symptome den Alltag ein. Rheumatiker nennen vor allem Schmerzen bei Bewegung, deformierte Hüftgelenke, eingeschränkte Beweglichkeit und Angst vor Berührung als Ursachen eines unerfüllten Sexuallebens. Sex wird vermieden und ist in unserem Alltag eher als unangenehmes Gefühl präsent. Diese Vermeidungshaltung führt weiter zu Ängsten, Schlafstörungen, und letztlich auch zu Frustration und Sorge vom Partner verlassen zu werden.

Riesengroßes Tabu

Nur rund ein Fünftel der Patienten/-innen vertraut sich ihrem Rheumatologen bzw. behandelnden Arzt/ Ärztin an. Für viele Rheumaerkrankte ist selbst das Gespräch mit dem Partner schwierig. Hier beginnt der Teufelskreis: aus Angst und Sorge bespricht man das Thema nicht mit dem Partner, der ja gleichermaßen betroffen ist. Es folgt eine Vermeidungshaltung und eine Sexualstörung etabliert sich. Nicht nur durch diese belastenden Faktoren, sondern auch durch hormonelle Störungen treten Depressionen und chronische Müdigkeit (Fatigue) auf. Wobei Rheumapatienten ohnehin gehäuft von Fatigue und Depression betroffen sind.

Psychoneuroimmunologie

Wissenschaftler befassen sich mit dem Zusammenhang zwischen Psyche und Immunsystem. So ist bekannt, dass hormonelle, immunologische und neuronale Signalwege existieren. Botenstoffe (=Zytokine) übermitteln die Signale. Im Zusammenhang mit Sexualität und Depression ist besonders der Tryptophan-Serotonin-Stoffwechsel entscheidend. Wobei auch der beeinträchtigten Glukokortikoid-Rezeptorfunktion eine Rolle zuzuschreiben ist. Fakt ist also, Sexualität, Psyche und Rheuma beeinflussen sich gegenseitig.

Wir – als Patient und Patientinnen – als Rheumaliga – und als Gesellschaft - müssen das Thema aktiv ansprechen und enttabuisieren.

So ist es in bestimmten Fällen sinnvoll eine Sexualstörung vom Arzt abklären zu lassen. Neben hormonellen Ursachen soll man auch herausfinden ob Medikamente für eine kontrase sexuelle Nebenwirkung ursächlich sind.

Ärzte/-innen sind gefragt!

„Mutlosigkeit, Schlafstörungen und auch Sexualität sind häufig Symptome die durch ihre rheumatische Erkrankung mitverursacht werden. Wenn sie mit mir darüber sprechen möchten, kommen sie bitte auf mich zu.“

Arzt- Patient- Beziehung

Man möchte meinen, dass das Thema Sexualität zu einer guten Arzt-Patienten-Beziehung dazu gehört. Doch die wenigsten Patienten/-innen sprechen das Thema aus Angst und Scham an. Viele denken, dass ihnen ohnehin nicht geholfen werden kann. Doch auch ist es für Ärzte/-innen nicht einfach das Thema beim Patienten anzusprechen. Wünschenswert wäre, wenn Ärzte/-innen das Thema von sich erwähnen. Zum Beispiel „Mutlosigkeit, Schlafstörungen und auch Sexualität sind häufig Themen die durch ihre rheumatische Erkrankung mitverursacht werden. Wenn sie mit mir darüber sprechen möchten, kommen sie bitte auf mich zu.“ So weiß der Patient/ die Patientin Bescheid, dass der Arzt/ die Ärztin wohl Kenntnisse und auch Einfühlungsvermögen auf diesem Gebiet besitzt. Vertrauen und eine angepasste Atmosphäre (nicht zwischen Telefonaten und vollem Wartezimmer) sollten die Grundvoraussetzung sein.

Praktische Ansätze

Einige Ratschläge können auch hier mit auf den Weg gegeben werden. Gegenseitiges Vertrauen und das Ansprechen von Problemen gegenüber dem Partner/ der Partnerin sollten selbstverständlich sein. Partnerschaftlichkeit, Zärtlichkeit, gute Kommunikation und Zufriedenheit fördern Lust und Verständnis füreinander. Zärtliche Massagen fördern oft die Lust und helfen gegen Schmerzen und Gelenksteifigkeit. Häufig ist es hilfreich eine Zeit zu wählen, wenn geringste Müdigkeit und geringste Gelenksteifigkeit auftritt. Eine Art Stopp Signal kann ausgemacht werden, im Falle das Schmerzen verstärkt oder verursacht werden. Viele Paare entwickeln im Verlauf „ihre“ Stellung.

Informationen unter:

www.sexmedpedia.com

Broschüre der deutschen Rheumaliga: Leben und Leben mit Rheuma

Broschüre Rheumahelden: Sexualität bei Rheuma

Broschüre der Schweizer Polyarthritiker Vereinigung: Rheuma und Sexualität

Artikel Rheuma trifft Sex von Bragagna E. et al.2014

Verhütung

Nicht vergessen! Allerdings ist dies ein eigenes Thema und wird hier im Artikel trotz der großen Bedeutung nicht weiter diskutiert.

Fazit

Rheumatische Erkrankungen verändern das körperliche, psychische und soziale Gleichgewicht. Patienten müssen unterstützt werden mit ihrer Erkrankung erneut das Gleichgewicht zu finden. Ein gesundes Sexualeben fördert (auch) bei Rheumapatienten das allgemeine Wohlbefinden, reduzieren Schmerz, Depression und Müdigkeit.