

IM VERGLEICH

Häufigste sexuelle Störungen bei Frauen und Männern

FRAUEN

Weniger Lust auf Sex (Libidoverlust): Ein vermindertes oder fehlendes sexuelles Verlangen ist eines der häufigsten sexuellen Probleme bei Frauen mit MS.

Veränderte Empfindungen im Genitalbereich: Taubheitsgefühle, Kribbeln oder eine schmerzhaft Überempfindlichkeit können dazu führen, dass Berührungen weniger angenehm oder sogar störend sind.

Schwierigkeiten bei der Erregung: Es kann schwerer fallen, sexuell erregt zu werden, was sich oft in einer verminderten Durchblutung der Klitoris zeigt.

Scheidentrockenheit: Nervenschäden können die Signale stören, die für die natürliche vaginale Befeuchtung (Lubrikation) verantwortlich sind.

Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie): Schmerzen können durch vaginale Trockenheit oder Muskelkrämpfe in Beinen oder im Beckenbereich entstehen.

Orgasmusstörungen: Manche Frauen erreichen keinen Orgasmus mehr (Anorgasmie) oder empfinden ihn weniger intensiv als früher.

MÄNNER

Erektionsstörungen (erektiler Dysfunktion): Schwierigkeiten, eine Erektion zu bekommen oder zu halten, sind das häufigste sexuelle Problem bei Männern mit MS.

Weniger sexuelles Verlangen (Libidoverlust): Das Verlangen nach Sex kann insgesamt nachlassen.

Ejakulationsstörungen

- **Verzögerte Ejakulation:** Es dauert länger, bis es zum Samenerguss kommt.
- **Anejakulation:** Der Samenerguss bleibt aus.
- **Retrograde Ejakulation:** Der Samenerguss erfolgt in die Blase statt über den Penis nach außen.

Orgasmusstörungen: Der Orgasmus wird als weniger intensiv erlebt oder bleibt ganz aus (Anorgasmie).

Veränderte Empfindungen im Genitalbereich: Taubheitsgefühle oder unangenehmes Kribbeln im Penis- und Genitalbereich können Lust und Erregung deutlich beeinträchtigen.

Du suchst weitere Informationen rund um MS? Dann melde Dich bei unserem kostenlosen Patientenprogramm an:

trotzms MEIN SERVICE

Kostenlos erreichbar unter:

0800.1010800

Montag–Freitag von 8–18 Uhr
Unser Team ist für Dich da!

  @trotz_ms
 @trotzms

Roche Pharma AG
Patient Partnership Neuroscience
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2026

www.roche.de

trotzms

Roche

WISSEN KOMPAKT

Sexualität bei MS

Bildnachweise: © brightstars;
BlackJack3D; Leonid Sneg; Roc Canals / Getty Images

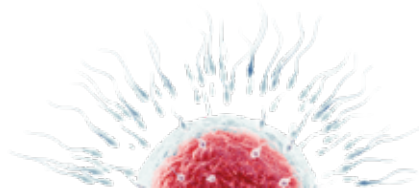
M-DE-00029041

Wenn Sexualität zur Belastung wird

Sexualität kann eine wichtige Rolle im Leben spielen. Für MS-Betroffene und ihre Partnerinnen oder Partner kann sie zur Herausforderung werden. Doch es gibt Möglichkeiten, wie Du Dir trotz MS den Spaß am Sex bewahren kannst.

Du wünschst Dir ein erfülltes Sexualleben, aber Deine MS macht da nicht immer mit? Damit bist Du nicht allein: Bis zu 80 Prozent der Frauen und bis zu 90 Prozent der Männer mit MS haben Probleme beim Ausleben ihrer Sexualität. Doch vielen fällt es schwer, über intime Themen wie Sex zu sprechen. Dabei ist es wichtig, sexuelle Probleme offen anzusprechen. Denn es gibt Möglichkeiten, sie zu behandeln. Ein besseres Verständnis und das Wissen um die Behandlungsmöglichkeiten können Dir vielleicht dabei helfen, Deine Scham zu überwinden und sexuelle Probleme offen bei Deinem Behandlungsteam zu thematisieren.

Ursachen für MS-bedingte sexuelle Probleme
MS kann auf verschiedene Weise Deine Sexualität beeinflussen. Fachleute unterscheiden die Probleme in:



Kinderwunsch mit MS? Klar geht das!

MS heißt nicht, dass Du auf eine eigene Familie verzichten musst. Viele Menschen mit MS werden schwanger und bekommen gesunde Kinder. Wichtig ist eine gute Planung: Sprich frühzeitig mit Deinem Behandlungsteam über Kinderwunsch, Schwangerschaft, Stillzeit und Deine MS-Therapie.

Mehr Infos und Tipps rund ums Babyglück findest Du auf www.trotz-ms.de/mama.



Primäre sexuelle Störungen

Bestimmte Nerven in Rückenmark und Gehirn spielen bei der sexuellen Erregung eine wichtige Rolle. Schädigt die MS diese Bereiche, wirkt sich die Erkrankung direkt auf die Sexualität aus. Das kann sich in Missempfindungen der erogenen Zonen, weniger sexueller Lust, verminderter Orgasmusfähigkeit sowie Erektionsproblemen oder Scheidentrockenheit äußern.

Sekundäre sexuelle Störungen

Auch die verschiedenen Symptome der MS können die Sexualität beeinträchtigen. Dazu gehören unter anderem Fatigue, Spastik, Schmerzen, Muskelschwäche sowie Blasen- oder Darmstörungen. Auch einige Medikamente wie z.B. Antidepressiva können die Sexualität beeinträchtigen.

Tertiäre sexuelle Störungen

Neben körperlichen Beschwerden kann die MS auch die Psyche beeinträchtigen. Belastungen wie Ängste, depressive Verstimmungen oder ein vermindertes Selbstwertgefühl durch die MS können Betroffenen ein erfülltes Sexualleben erschweren. Zudem kann die MS die eigene Rollenwahrnehmung in der Partnerschaft verändern, was sich ebenfalls auf die sexuelle Lust auswirken kann.

Sexuelle Probleme behandeln

Da das Risiko für sexuelle Störungen mit dem Grad der MS-bedingten Beeinträchtigungen zunimmt, ist der erste Schritt, das Fortschreiten der MS frühzeitig mit einer hochwirksamen Therapie zu bremsen.

MS-Symptome, die die Sexualität beeinträchtigen, können gezielt behandelt werden. Zudem helfen Medikamente, die bei Erektionsproblemen oder Empfindungsstörungen eingesetzt werden. Stehen psychologische Faktoren im Vordergrund, können Gesprächs- oder Paartherapie Lösungsansätze bieten und helfen, Konflikte in der Partnerschaft zu überwinden.

Es gibt viele Möglichkeiten und Du bist mit dem Thema nicht allein. Sprich offen mit Deinem Behandlungsteam, um gemeinsam Lösungen zu finden.

Bis zu 80 % der Frauen und bis zu 90 % der Männer mit MS haben Probleme bei ihrer Sexualität.

INTIMITÄT IM ALLTAG

Kleine Schritte, wenn Sexualität zur Herausforderung wird

Muskelschwäche

Weniger anstrengende Stellungen ausprobieren

Blasenstörungen

Vor dem Sex auf Toilette gehen und gegebenenfalls bewusst weniger trinken, auch Beckenbodentraining kann helfen

Empfindungsstörungen von Klitoris und Vagina

Mit anderen Methoden unterstützen (Masturbation, orale Stimulation, Vibrator)

Scheidentrockenheit

Gleitcreme oder andere Befeuchtungsmittel

Erektionsstörungen

Beckenbodentraining und lokale Hilfsmittel wie Vakuum-pumpen können die Gliedsteife verbessern, auch medikamentöse Therapien stehen zur Verfügung

Fatigue

Sex in der Zeit planen, wenn die Fatigue erwartungsgemäß am wenigsten ausgeprägt ist

Keine Lust

Erwartungsdruck herausnehmen, Zärtlichkeiten austauschen, evtl. erotische Filme, Hörbücher oder Bilder zur Anregung nutzen

Sorgen, Ängste und Zweifel

Offen und liebevoll miteinander kommunizieren, gegebenenfalls therapeutische Unterstützung suchen

Anlaufstellen bei sexuellen Störungen

- ◆ **Dein Behandlungsteam:** Sprich offen über Deine Symptome und frag nach möglichen Behandlungswegen.
- ◆ **Urologische oder gynäkologische Praxen:** Bei speziellen Problemen wie z. B. Erektionsstörungen oder Scheidentrockenheit.
- ◆ **Pro Familia:** www.profamilia.de/angebote-vor-ort
- ◆ **trotz ms MEIN SERVICE:** weitere Infos auf der Rückseite