

Manchmal muss
man den **MUT** haben,
die **RICHTUNG** zu
ändern, um seinen
WEG zu gehen.

trotzms

*Du hast noch
Fragen rund
um Sexualität
bei MS?*

*Dann
melde Dich:*

Unser Team ist Mo – Fr
von 8 – 20 Uhr für Dich da.

 **0800.1010800**

Deine kostenlose Servicenummer

trotzms
MEIN SERVICE

*Du möchtest
up to date bleiben?*

↙ Erfahre mehr auf
www.trotz-ms.de oder folge uns
auf Social Media @**trotz_ms**



.....

trotz ms DER PODCAST



Halte einfach Deine
Handykamera über
den QR-Code und
schon landest Du auf
unserer Website!



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

© 2022

www.roche.de

Bildnachweise:
Getty Images:
Cover Adene Sanchez,
S. 3 the_burtons,
S. 5 Klaus Vedfelt

trotzms

Roche

***SEXUALITÄT
BEI MS***

WISSEN KOMPAKT

#13

WENN SEXUALITÄT ZUR BELASTUNG WIRD

Sexualität kann eine wichtige Rolle im Leben spielen.

Für MS-Betroffene und ihre Partner:innen kann sie jedoch zur Herausforderung werden. Doch es gibt Möglichkeiten, wie Du Dir trotz MS den Spaß am Sex bewahren kannst.

Du wünschst Dir ein erfülltes Sexualleben, doch 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. Trotzdem werden sexuelle Störungen bei MS immer noch viel zu selten thematisiert – sowohl von Betroffenen selbst als auch von den Ärztinnen und Ärzten. So berichten bis zu 90 Prozent der Menschen mit MS, nie mit ihrer Neurologin oder ihrem Neurologen über Sexualität gesprochen zu haben. Dabei ist es wichtig, sexuelle Probleme offen anzusprechen. Denn es gibt Möglichkeiten, sie zu behandeln. Ein besseres Verständnis sowie 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. Mediziner:innen unterscheiden die Probleme in:

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 die MS die – direkte oder indirekte – Ursache ist, verwundert es nicht, dass das Risiko für sexuelle Störungen mit dem Grad der Beeinträchtigungen durch die MS zunimmt. Der erste Schritt, um sexuelle Probleme zu behandeln bzw. ihnen bestenfalls vor-

zubeugen ist daher, das Fortschreiten der MS mit wirksamen Medikamenten zu bremsen.

Verschiedene MS-Symptome, die die Sexualität beeinträchtigen, können gezielt behandelt werden. Zudem gibt es Medikamente, die bei Erektionsproblemen oder Empfindungsstörungen helfen können. Medikamente, die sexuelle Störungen dagegen begünstigen, können gegebenenfalls ausgetauscht werden. Spielen vor allem psychologische Faktoren eine Rolle, kann eine Gesprächs- oder Paartherapie Lösungsansätze aufzeigen und helfen, mögliche Konflikte in der Partnerschaft zu überwinden.

Du siehst, es gibt verschiedene Möglichkeiten und Du bist mit sexuellen Einschränkungen aufgrund der MS nicht allein. Es lohnt sich daher, sexuelle Probleme offen bei Deinem Behandlungsteam anzusprechen, um gemeinsam Lösungen zu finden.



TIPPS, DIE BEI SEXUELLEN BEEINTRÄCHTIGUNGEN HELFEN KÖNNEN:

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 Vakuumpumpen 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 Fachärztinnen/Fachärzte:** 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