

Tipps für Ihre Rheumapatienten

Flaute im Bett – trotz Rheuma die Liebe genießen

Viele Menschen mit rheumatoider Arthritis (RA) können ihre sexuellen Bedürfnisse nur eingeschränkt leben oder verzichten gar vollständig auf Sex [1]. Dennoch wagen nur wenige den oft mutigen Schritt, das Thema anzusprechen [2]. Während die Freude am Sex bei betroffenen Männern meist durch körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Steifigkeit der Gelenke oder Erschöpfung beeinträchtigt wird, stehen bei Frauen oft psychische Ursachen im Vordergrund. Sie fühlen sich nicht mehr attraktiv, haben ein vermindertes Selbstwertgefühl und verlieren deshalb das Interesse an sexueller Aktivität [1]. Auch die Fatigue, von der ein Großteil der Menschen mit RA betroffen ist [3], kann zu einer verminderten Libido beitragen [4]. Manche Menschen mit Rheuma fürchten, ihren Sexualpartner zu enttäuschen oder ihm zur Last zu fallen [2]. Es ist daher wichtig, Betroffene individuell zu beraten, denn die Ursachen für Sexualstörungen sind von Mensch zu Mensch verschieden [2, 5].

Entspannung für Muskeln und Seele hilft der Libido auf die Sprünge

Bereits mit einfach durchzuführenden Maßnahmen können Menschen mit Rheuma ihr Liebesleben positiv beeinflussen (siehe Tabelle 1). Das kann zum Beispiel ein kurzer, intensiver „power nap“ vor dem Liebesspiel oder eine entspannende Massage sein, die beide Partner auf die sexuelle Aktivität einstimmt [4]. Warme Bäder und heiße Kompressen verschaffen zusätzliche Linderung bei Gelenkschmerzen, entspannen die verkrampfte Muskulatur und bauen psychischen Stress ab [2].

Sexuelle Wünsche können auf verschiedene Arten verwirklicht werden

Viele Menschen verbinden sexuelle Aktivität ausschließlich mit dem Akt der Penetration. Sie können vermitteln, dass sexuelles Verlangen auch auf andere Arten ausgelebt werden kann – zum Beispiel durch intime Berührungen, Küsse oder das Austauschen von Zärtlichkeiten. Auf diese Weise können Paare gegenseitiges Vertrauen aufbauen und die emotionale Bindung stärken [2].

Bei Schmerzen auf Nummer sicher gehen

Manche Partner von Menschen mit RA sorgen sich, ihrem Partner beim Sex Schmerzen zuzufügen und verzichten bewusst auf sexuelle Aktivität [5]. In diesen Fällen kann es sinnvoll sein, ein geheimes Sicherheitswort zu vereinbaren. So kann der Betroffene während des Beischlafs subtil anzeigen, dass etwas weh tut – und der Partner angemessen reagieren. Schmerzmedikamente, die vor geplanter sexueller Aktivität eingenommen werden, helfen Betroffenen ebenfalls dabei, wieder Freude am Sex zu haben. Hier können Sie in Absprache mit dem behandelnden Rheumatologen Tipps zum idealen Timing der Einnahme geben, damit die maximale Wirkung auch zum richtigen Zeitpunkt erzielt wird [4].

Lassen Sie Menschen mit Rheuma „Stellung beziehen“

Bestimmte Sexpositionen und Hilfsmittel eignen sich besonders für Menschen mit eingeschränkter Mobilität der Hüft- und Kniegelenke. Die „Löffelchenstellung“ schont die Gelenke und eignet sich sowohl für Männer als auch für Frauen mit Rheuma. Unterstützende Kissen und Polster entlasten schmerzende Gelenke zusätzlich [2].

Raus aus dem Tabu – Sexualität offen ansprechen

Viele Betroffene wünschen sich, einen Ansprechpartner für Sexualstörungen zu haben, sprechen das Thema aus Scham oder Frustration aber nicht an [4]. Auch im Arztgespräch beim Rheumatologen fehlt häufig die Zeit das Thema anzusprechen [5]. Geben Sie Ihren Patienten also die Möglichkeit über ihre

Sexualität zu sprechen. Hilfreiche Tipps zu Sexualstörungen und Services wie eine Arztsuche für Sexualtherapeuten finden Betroffene auch auf den Internetseiten des Informationszentrums für Sexualität und Gesundheit (ISG) unter <http://www.isg-info.de/>.

Tabelle 1: Sex-Tipps für Menschen mit Rheuma

Kurzer „power nap“ vor sexueller Aktivität	Beugt Fatigue vor und baut Stress ab
Warme Bäder, Kompressen, Heizdecken	Helfen bei Körpersteifigkeit
Schmerzmittel	Beugen Schmerzen vor (wichtig: korrektes Timing beachten)
Sicherheitswort	Als Schmerzsignal
Geeignete Stellungen	„Löffelchenposition“, Kissen und Polster schonen Gelenke zusätzlich
Massage	Gemeinsame Einstimmung als Vorspiel, entspannt Muskeln und baut Stress ab
Alternative, nicht penetrierende Aktivitäten	Berührungen, Küsse, Zärtlichkeiten stärken emotionale Bindung

Adaptiert nach [4].

Literatur:

1. Östlund G, Bjork M, Valtersson E et al. Lived Experiences of Sex Life Difficulties in Men and Women with Early RA - The Swedish TIRA Project. *Musculoskeletal Care* 2015; 13: 248-257
2. Almeida PH, Castro Ferreira C, Kurizky PS et al. How the rheumatologist can guide the patient with rheumatoid arthritis on sexual function. *Rev Bras Reumatol* 2015; 55: 458-463
3. Balsamo S, Diniz LR, dos Santos-Neto LL et al. Exercise and fatigue in rheumatoid arthritis. *Isr Med Assoc J* 2014; 16: 57-60
4. Bayerle-Eder M. Rheuma trifft Sex oder von Rheuma betroffene Sexualität? *rheuma plus* 2014; 13: 22
5. Tristano AG. Impact of rheumatoid arthritis on sexual function. *World Journal of Orthopedics* 2014; 5: 107-111