



Ein verlässliches Rezept: Mehr Romantik und Zärtlichkeit statt bloss Geschlechtsverkehr.

Sex trotz Schmerzen

Chronische Beschwerden beeinträchtigen das Liebesleben. Mit Therapien und Übungen kann die Freude am Körperkontakt wieder wachsen. **Von Felicitas Witte**

Ihr Mann habe keine Lust mehr auf Sex, erzählt die Frau. Es sei vorbei, er könne nicht mehr. Der Rentner leidet seit Jahren unter Fibromyalgie, einer Krankheit von Muskeln und Bindegewebe, die zu chronischen Schmerzen führt. Als Nebenwirkung der Schmerzmedikamente hat er zudem Erektionsstörungen. Körperkontakt hat das Paar seit Jahren nicht mehr. Hilflos wendet sich die Frau an Hanna Meister, Sozialpädagogin und Sexualberaterin in Winterthur. «Die Frau vermisste die körperliche Nähe sehr», erzählt Meister. Dabei gebe es viele Möglichkeiten, wie man trotz chronischen Schmerzen ein erfülltes Sexualleben haben könne. «Oft empfinden die Betroffenen das dann viel schöner als vorher.»

Seit ihrer Pensionierung hat sich die Sexualtherapeutin auf die Beratung von Paaren spezialisiert, bei denen ein Partner unter chronischen Schmerzen leidet: zum Beispiel durch eine rheumatische Krankheit, nach einer schweren Operation oder einem Unfall. «Häufig hat der kranke Partner Schuldgefühle, weil er denkt, dass sich durch seine Krankheit alles verändert hat», sagt Meister. Bei vielen gesunden Paaren werde Sex irgendwann zur mechanischen Routine, doch selbst eine solche kurze körperliche Nähe könnten viele Schmerzpatienten nicht mehr vollziehen. Hanna Meister sieht darin jedoch eine grosse Chance. «Man kann lernen, seinen Körper anders wahrzunehmen und sich nicht von den Schmerzen beherrschen zu lassen.»

Im Gehirn eingebrannt

Forscher haben herausgefunden, dass sich Schmerzen im Gehirn regelrecht einbrennen können und man auch dann noch Schmerzen spürt, wenn der auslösende Reiz – etwa eine Wunde oder eine Entzündung bei Rheuma – gar nicht mehr vorhanden ist. Laut der sogenannten Gate-Control-Therapie wirken bestimmte Nervenzellen im Rückenmark wie ein Tor («Gate»), sie lassen Schmerzreize mehr oder weniger stark durch. «Bei einigen

Georgios Kokinogenis



Der Psychiater am Inselspital Bern empfiehlt Schmerzpatienten mit Sexproblemen ein individuell abgestimmtes Therapiekonzept. Es umfasst Schmerztherapien und Nervenblockaden, aber auch Psychotherapie, Physiotherapie und Entspannungsübungen.

Patienten kann sich der Schmerz verselbständigen, weil ihr Hirn ständig Schmerzen wahrnimmt», erklärt Georgios Kokinogenis, Psychiater und Oberarzt in der Abteilung für Psychosomatische Medizin am Inselspital Bern. Fast jeder seiner Schmerzpatienten berichte, sein Sexualleben sei durch die chronischen Schmerzen beeinflusst. Er bietet dann ein multimodales Therapiekonzept an, dass je nach Patient und Problem aus unterschiedlichen Behandlungsbausteinen besteht: So kann es darum gehen, die Therapie der Schmerz auslösenden Krankheit zu optimieren, andere Ansätze sind Nervenblockaden, transkutane elektrische Nervenstimulation, Biofeedback, Psychotherapie mit Schmerzbewältigungsstrategien, Physiotherapie oder Entspannungsübungen.

Sexualtherapeutin Meister versucht Paaren zu vermitteln, dass das Ziel beim Sex nicht die Penetration und der Orgasmus sei, sondern Zärtlichkeit und Sinnlichkeit neu zu erleben. «Für Menschen mit chronischen Schmerzen ist das oft eine überraschende Erfahrung.» Gemeinsam mit dem Paar bereitet sie individuelle Übungen vor, die das Paar alleine zu Hause «trainiert». So riet sie dem Mann mit der Fibromyalgie und seiner Frau, ihre Beziehung zu aktivieren. Das Paar vereinbarte zum Beispiel, abwechselnd einen «Überraschungsabend» oder Sonntag vorzubereiten mit Kino, Theater, Konzert oder anderen Unternehmungen. Nach der nächsten Sitzung lernte das Paar, sich «sinnlich und erotisch» zu streicheln und das Ganze entsprechend vorzubereiten: Sie assen etwas Feines bei Kerzenschein und streichelten sich mit wohlriechendem

«Konflikte mit dem Partner oder psychische Belastungen sind für die Schmerzen oft mitverantwortlich.»

Körperöl ein. «Der Mann war begeistert, wie sehr seine Partnerin das lange und sorgfältige Streicheln genoss, und liess sich dann auch streicheln», erzählt Meister. Beide seien glücklich über diesen «Neubeginn».

Rückenschmerzen als Schutz

Psychotherapeut Kokinogenis empfiehlt, vor jeder Therapie die Probleme vom Arzt abklären zu lassen. «Oft bereiten nicht die chronischen Schmerzen Sexprobleme, sondern Konflikte mit dem Partner, oder psychische Belastungen lösen die Schmerzen aus oder sind dafür mitverantwortlich.» So klagte eine seiner Patientinnen über starke Rückenschmerzen, die Sex mit ihrem Mann unmöglich machten. Später stellte sich heraus: Die Frau hatte kurz zuvor erfahren, dass ihr Mann fremdgegangen war.

«Die Rückenschmerzen dienten der Frau unbewusst als eine Art Schutz, weil sie den Geschlechtsverkehr mit ihrem Mann als ekelhaft empfand», erklärt Kokinogenis. Durch «Sex-Entzug» habe die Frau ihren Mann zudem «bestrafen» wollen. Sexueller Missbrauch, körperliche Gewalt oder fehlende Liebesbeweise der Eltern seien häufige Mitauslöser chronischer Schmerzen. Auch andere Probleme könnten chronische Schmerzen mit verursachen, etwa Mobbing am Arbeitsplatz, Stress oder finanzielle Schwierigkeiten.

Mit Hilfe des multimodalen Therapiekonzepts können Patienten die tiefer liegenden Probleme erkennen und bearbeiten. «Das Aufarbeiten von Traumatisierungen in der Kindheit kann sehr schmerzvoll sein», sagt Kokinogenis. «Aber später ist man in der Lage, auf Konflikte oder Probleme nicht mehr mit Schmerzen zu reagieren, sondern offen mit dem Partner zu kommunizieren und seine Wünsche zu äussern.» Bei denjenigen, die wegen einer chronischen Krankheit wie Rheuma unter Schmerzen leiden, könne durch die Therapie die Beziehung wachsen und das Liebesleben anders definiert werden: «Mehr Romantik und Zärtlichkeit statt bloss Geschlechtsverkehr.»