

Sexualität & COPD

Der Ausdruck von Liebe, Zuneigung und Sexualität ist ein Teil des Menschseins.

Die Diagnose COPD bedeutet nicht das Ende von Sexualität.

Das Spektrum der Sexualität ist gross, die Wünsche und Möglichkeiten individuell. Intimität auszudrücken mit Aufmerksamkeit, Zuneigung, Kuscheln, gemeinsam Baden, Massagen und Berührungen – auch bei sich selbst – kann genauso wichtig sein wie der Geschlechtsverkehr. Herauszufinden, wie die Intimität auf einer anderen Ebene gelebt werden kann, wenn die sexuelle Aktivität / Erregung limitiert ist, kann eine spannende, schöne Aufgabe sein.

Es kann auch Spass machen, kreativ zu sein. Sowohl als allein lebender Mensch wie auch als Paar können Sie feststellen, dass Sie sich auf einer ganz neuen Ebene alleine oder zusammen entdecken können.

Nehmen Sie sich die Zeit darüber nachzudenken, was Sie sich für Ihr sinnliches, intimes Erleben wünschen und was Sie versuchen wollen.

Ein erfülltes Sexualleben ist ungeachtet Ihres Alters, Ihres Familienstandes oder Krankheitsstadiums ein wichtiges Element für eine bestmögliche Lebensqualität, auf die Sie mit einer Krankheit zudem das Recht haben (Europäische Charta der Patientenrechte).

Ängste aus Sicht der Betroffenen

Für Menschen mit COPD kann der Gedanke Sex zu haben, beängstigend sein. Vielleicht ist es die Angst, beim Sex Atemnot zu bekommen oder den Partner zu enttäuschen. Oder die Angst, zu müde oder unattraktiv für Sex zu sein. Dies sind nur einige der Ängste, die Menschen mit COPD dazu veranlassen können, Intimität generell und sexuelle Aktivität ganz zu vermeiden.

Ängste aus Sicht der Partnerinnen und Partner

Partnerinnen und Partner von COPD-Betroffenen können ihrerseits befürchten, dass sexuelle Aktivität zu einer Verschlimmerung der Symptome führen oder sogar gefährlich sein könnte.

Sich aus der Intimität zurückzuziehen, sich emotional von der Partnerin / vom Partner zu lösen und / oder die sexuelle Aktivität aufzugeben, ist keine gute Lösung.

Das Beachten der folgenden sechs hilfreichen Tipps kann Ihnen helfen, Sexualität und Intimität erfüllend zu erleben.

Bedürfnisse wahrnehmen und darüber reden

Niemand kann in Sie hineinhören und kann wissen, was Ihnen guttut oder unangenehm ist. Sehr wichtig zur Verbesserung Ihres Sexuallebens ist die Kommunikation. Warten Sie nicht zu lange, wenn Sie mit Ihrem Sexualleben nicht zufrieden sind.

Sowohl Sie als auch Ihre Partnerin / Ihr Partner sollten in der Lage sein, Gefühle, Wünsche und Ängste ehrlich auszudrücken, damit Sie Einschränkungen besprechen und kreative Lösungen zur beiderseitigen Zufriedenheit finden können.

Folgende Frage / Aussage kann Ihnen z.B. das Ansprechen erleichtern: «Mir fällt es nicht leicht, aber ich möchte mit Dir über unsere Sexualität sprechen.»

Scheuen Sie sich auch nicht, mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt oder einer Fachperson Ihres Vertrauens über Sexualität und Intimität zu sprechen.

Fit werden, fit bleiben

Regelmässige körperliche Aktivität und der Start eines Trainingsprogramms z.B. im Rahmen eines ambulanten Rehabilitationsprogrammes helfen Ihnen, Ihre Ängste vor der Atemnot abzubauen und Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Bei körperlicher Aktivität ist eine gewisse Atemnot je nach Kondition normal. Mit regelmässigem Training wird die Kondition besser und die Atemnot schwächer.

Bei sexueller Aktivität mit mässiger Anstrengung (wie z.B. Kuscheln auf dem Sofa) werden schätzungsweise 2,0 METs* verbraucht. Dies entspricht z.B. dem Bewässern eines Rasens oder dem engagierten Zuschauen bei einer Sportveranstaltung. Ein Orgasmus, der wesentlich mehr sexuelle Energie verbraucht, wird mit >3 METs gleichgesetzt, was z.B. dem Steigen einer Treppe entspricht.

Denken Sie daran! Körperliche Aktivität ist wichtig und von grossem Nutzen für den Verlauf Ihrer COPD. Wenn Sie Ihre körperliche Aktivität verbessern und Ihre Fitness steigern können, kommt das auch Ihren sexuellen Aktivitäten zugute. Mehr Fitness heisst, mit weniger Atemnot eine erfüllende Sexualität erleben zu können.

Auf den Körper hören

Müdigkeit kann eine Folgeerscheinung von COPD sein und dem Intimleben einen Dämpfer versetzen. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, um herauszufinden, zu welcher Tageszeit Sie am meisten Energie verspüren. Es kann einen grossen Unterschied machen, wenn der Sex zu einer Tageszeit mit einem höheren Energie-Niveau stattfindet, da dieser viel Energie kosten kann. Gehen Sie nicht davon aus, dass Sie bis zum Schlafengehen warten müssen, um Sex zu haben.

Wenn Sie sich ausgeruht fühlen und bei Bedarf Pausen während der sexuellen Aktivität einlegen, kann der Sex einfacher und schöner sein.

Energie sparen

Mit Ihrer Energie zu haushalten ist grundsätzlich wichtig, speziell wenn Sie durch COPD beeinträchtigt sind. Vermeiden Sie vor dem Sex übermässigen Alkoholkonsum und schwere Mahlzeiten.

Die Wahl der Sexualpositionen kann sich ebenfalls auf den Energieverbrauch auswirken. Die Partnerin / der Partner, der nicht an COPD erkrankt ist, sollte nach Möglichkeit die aktivere Rolle übernehmen.

Inhalieren und weniger Atemnot spüren

Regelmässiges Inhalieren gehört zur Basisbehandlung. Zusätzliches Inhalieren vor dem Sex mit einem bronchierweiternden Medikament kann, wie das Inhalieren vor dem Sport, Ihre Atemnot während der Anstrengung reduzieren.

Sauerstoff vermindert die Atemnot

Wenn Sie Sauerstoff für tägliche Aktivitäten verwenden, sollten Sie ihn auch beim Sex benutzen. Dies kann die Atmung erleichtern. Bitten Sie den Sauerstofflieferanten um verlängerte Sauerstoffschläuche, damit mehr Spielraum zwischen Ihnen und dem Tank bleibt.

* MET ist ein «metabolisches Äquivalent» bzw. das Verhältnis von Arbeits- zu Ruheenergieumsatz. 1 MET ist dabei das Mass für die Sauerstoff- (O₂)-Aufnahme, bzw. den Kalorienverbrauch, einer erwachsenen Person im ruhigen Sitzen. 1 MET entspricht entweder 1 kcal pro kg Körpergewicht pro Stunde oder, in einer anderen «Einheit» ausgedrückt, ungefähr einer Sauerstoffaufnahme (VO₂) von 3,5 Milliliter pro Minute und kg Körpergewicht, also: 1 MET = ca. 3,5 Milliliter VO₂/kg/Minute.

Es ist nicht immer einfach, Worte für das breite Spektrum von Intimität und Sexualität – und für die eigenen Bedürfnisse zu finden.

Auf den nächsten Seiten möchten wir Sie mit einer Auswahl von Bildern inspirieren und anregen, sich auf Ihre individuelle Sinnlichkeit einzustimmen und Sie unterstützen, Ihre Bedürfnisse und Wünsche hinsichtlich Intimität und Sexualität zu spüren und bei Bedarf zu kommunizieren.

Wir wünschen Ihnen von Herzen, dass Sie diejenige Art von Geborgenheit und Sexualität, die für Sie passt, erfüllend erleben dürfen.

Ich mit mir...
Ich und...



Ich mit mir...

mich anlächeln



Ich mit mir...

mich pflegen



Ich mit mir...

mich verwöhnen



Ich mit mir...

ganz bei mir sein



Ich mit mir...

mich berühren



Ich und...

verbunden sein



Ich und...

kuscheln – zärtlich sein



Ich und...

küssen



Ich und...

Sex haben – Liebe machen



Ich und...

Sex haben – Liebe machen

energiesparende Stellungen



Ich und...

Sex haben – Liebe machen

Sauerstoff kann helfen

Worte der Liebe

Ich geniesse es, in deiner
Nähe zu sein.

Darf ich dich in den Arm nehmen?

Du berührst mich gut.

Schön, dass du da bist.

Ich habe Lust dich
zu streicheln.

Du tust mir wohl.

Schön, deinen Augen zu begegnen.

Ich liebe dich.

Danke, dass du mir nahe bist.

Du bist warm und seidig.

Ich geniesse es, deine Haut zu berühren
und sie und dich zu spüren.

Ein bisschen kuscheln und
schmusen wäre schön!

Hast du 10 Minuten Zeit für uns Zwei?

Darf ich dir Lust machen?



Universität
Zürich^{UZH}

Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention

SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT
FÜR PNEUMOLOGIE
SOCIÉTÉ SUISSE DE PNEUMOLOGIE
SOCIETÀ SVIZZERA DI PNEUMOLOGIA



LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE



Impressum

Verlag und Redaktion

Universität Zürich
Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel +41 44 634 63 16
Fax +41 44 634 49 86

Autorinnen

Prof. Dr. med. Claudia Steurer-Stey, Fachärztin für
Pneumologie und Innere Medizin, Institut für
Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, Universität Zürich;
mediX Gruppenpraxis Zürich

Kaba Dalla Lana, dipl. Physiotherapeutin FH, PRT+,
Beratung für pulmonale Rehabilitation, Wetzikon

Konzept, Gestaltung

Aline Telek, Kommunikationsdesign & Illustration, Zürich

Druck

Niedermann Druck, St.Gallen

Dezember 2021/1. Auflage

Diese Broschüre konnte mit der grosszügigen Unterstützung von Sponsoren realisiert werden. Wir danken: AstraZeneca, GlaxoSmithkline, Novartis, OM Pharma, Lungenliga Schweiz & Verein Lunge Zürich