

## **Asthma/COPD und Sex**

Gründe für ein verringertes Sexualverlangen bei Asthma/COPD und Sex sind:

1. Angst, dass die Luftnot das Verlangen reduziert
2. Dass Medikamente das Verlangen reduzieren. Dies ist eine reale Gefahr, im Zweifelsfall sollte man hierzu den Arzt fragen.
3. Partner glauben oft, sie würden dem Patienten mehr schaden als nützen. Für Patienten ist es aber meistens andersrum.
4. Depressionen ist eine häufige Begleiterkrankung der COPD und führt so zu einem verringerten Verlangen.
5. Je älter der Patient ist, desto geringer ist das Sexualverlangen schon auf natürlicher Weise.

Was ist überhaupt Sex?

Sex ist nicht nur vaginaler Geschlechtsverkehr. Auch körperliche Nähe, Streicheln, Masturbation, oraler und analer Geschlechtsverkehr gehören auch zu den etablierten Formen der Sexualität und sind, wenn beide Partner dies wünschen, nichts Verwerfliches. Aber insbesondere ist auch Sexualität, wenn man dem Partner persönlich intime Dinge anvertrauen kann, die nicht zwingend zu körperlichem Sex gehören müssen. Es ist das, sich seinem Partner öffnen und hingeben, die zu einer Befriedigung führt, die nicht unbedingt in einem Orgasmus enden muss. Es ist die Zuneigung, die Vertrautheit, die Wärme, die Nähe die oft ausreicht, um zu einer emotionalen Ruhe und Zufriedenheit zu führen. Dies erlaubt dem Patienten, zur Ruhe zu kommen, den Alltag abzustreifen und in einem sicheren Hafen zu sich selbst zu kommen. Auf diese Weise kann Heilung stattfinden. Patienten können sich entspannen und ganz sie selbst sein. Bei Luftnot ist jede Art von Entspannungsübung gut. Aber Sex und körperliche Nähe mit intimen Handlungen gehören zu den besten Entspannungsmöglichkeiten! Durch Sexualität kann man den emotionalen Rückhalt bekommen, den viele Menschen benötigen, um die Probleme des Alltags besser zu meistern, nicht nur die Probleme durch die Luftnot.

Eine Grundregel bei Sexualität ist die Offenheit. Seien Sie offen, über das was Sie von der Sexualität erwarten. Reden Sie mit Ihrem Partner oder Ihrem zukünftigem Partner darüber in aller Offenheit. Für manche ist es schwierig, eine solche Unterhaltung zu beginnen. Falls dies der Fall ist, versuchen Sie es am Telefon oder schreiben Sie einen Brief. Fangen Sie an, darüber zu kommunizieren, sonst wird immer die Frage nach dem Sex im Raume stehen, ohne ausgesprochen zu sein und zu einer falsch verstandenen Rücksichtnahme auf beiden Seiten führen. Ob nun Ihr Sexualtrieb durch Hormonschübe gesteuert oder durch Zärtlichkeiten entflammt ist, der körperliche Akt des Geschlechtsverkehrs ist nichts Anderes, als eine Art von körperlicher Anstrengung, wie man sie auch beim Sport hat. Es nimmt bestimmte Muskelgruppen in Anspruch, es steigert die Herzfrequenz und die Atemfrequenz und es verbraucht Kalorien. Und so wie man ganz allgemein weiß, dass Anstrengung für Körper und Geist wichtig und gesund sind, man kann dadurch effizienter atmen, es steigert die Ausdauer, es reduziert Depressionen, es kräftigt das Immunsystem. Solange Ihr Arzt ihnen Lungensport erlaubt und Sie in der Lage sind, eine Etage Treppen zu steigen, ist der körperliche Akt des Geschlechtsverkehrs für Sie grundsätzlich möglich. Jedenfalls ist die Luftnot dann kein Grund, ein gesundes und befriedigendes Sexualleben zu führen.

Für die, die nicht in der Lage sind, eine Etage im normalen Tempo zu steigen, die aber trotzdem den Wunsch nach Sexualität haben und Intimität haben, diese sollten trotzdem

versuchen, ihr Sexualleben auszuprobieren, ggfs. langsam und ggfs. mit Pausen. Testen Sie ihre Grenzen aus.

Patienten müssen verstehen, dass auf Grund ihrer Lungenerkrankung bestimmte Sexualpraktiken und Stellungen nicht mehr möglich sind. Das bedeutet, dass man durchaus versuchen sollte, neue Positionen auszuprobieren. Experimentieren Sie solange, bis Sie etwas gefunden haben, mit dem Sie eine befriedigende Sexualität ausleben können und die sowohl dem Patienten, wie auch dem Partner Befriedigung beschaffen.

Einige grundsätzliche Empfehlungen:

1. Versuchen Sie sich körperlich aufzubauen, z.B. durch Lungensport, ggfs. eine Reha-Maßnahme in einer Reha-Klinik oder wenigstens regelmäßiges Spazierengehen mit einem etwas erhöhtem Tempo.
2. Planen Sie die richtige Zeit ein. Wir alle haben tagsüber Phasen, wo wir uns besser fühlen oder schlechter fühlen. Planen Sie ihre sexuellen Aktivitäten zu dem Zeitpunkt ein, wo ihre langwirksamen Medikamente den Spitzenspiegel ihrer Wirksamkeit aufgebaut haben, also in der Regel ca. 1 Stunde nach Einnahme. Dies hilft Ihnen, die Luftnot während des Sexes auf das individuelle Minimum zu reduzieren. Ein anderer Tipp in diesem Zusammenhang, das kurzwirksame, bronchialerweiternde Spray (z.B. Salbutamol) 15 Min vor dem Sex einzunehmen. Dies sollten sie auch während des Sex in Griffweite liegen haben.
3. Darüber hinaus sollten Sie wissen, dass etwas Luftnot während des Sex völlig normal ist. Dies haben auch Gesunde, aber es sollte natürlich nicht zu einer gefährlichen Steigerung der Atemfrequenz führen. Wie immer gilt, versuchen Sie nicht, über Ihre Grenzen hinaus zu gehen, sondern hören sie auf die Signale ihres Körpers. Wenn Sie das Gefühl haben, sie müssen eine Pause machen, tun sie es. Es bedeutet nicht, dass man komplett den Sex dann pausieren muss. Man kann auch Zärtlichkeiten austauschen, die weniger anstrengend sind und so die Phasen intensiverer und weniger intensiverer sexueller Betätigungen miteinander abwechseln lassen.
4. Benutzen Sie ein Ventilator. Ein Ventilator kann die ausgeatmete Luft, die Sie vor Ihrem Gesicht haben und gleich wieder einatmen würden, wegpusten und zwar zu etwas frischer, kühler Luft führen, was erfahrungsgemäß ganz hilfreich ist.
5. Vermeiden Sie Alkohol und schwere Mahlzeiten vor dem Sex. Planen sie 2-3 Stunden nach dem Essen ein, bevor Sie Sex haben wollen. Die Verdauung verbraucht einen erheblichen Anteil des Sauerstoffs, der Ihnen dann für den Sex nicht sofort zur Verfügung steht. Nicht zuletzt ist ein gefüllter Magen auch ein zusätzlicher Druck auf ihr Zwerchfell und der Beladungszustand des Magens und des Darms führt zu einer vermehrten Belastung des Zwerchfells bei der Atmung. Die Sauerstoffzufuhr über die Nase sollte während der sexuellen Aktivitäten gesteigert werden. Dies sollte mit dem Arzt vorher besprochen werden, um den richtigen Flow zu ermitteln. Als Daumenregelung gilt, dass wir den Fluss verdoppeln können, also statt 2 Liter dann 4 Liter und in diesem Fall besser kontinuierlicher Fluss über die Nasenbrille.

Noch einmal zur Erinnerung: Ihr Ziel sollte nicht unbedingt sein, ein Orgasmus zu haben, sondern die beste, schönste intimste Zeit mit ihrem Partner zu verbringen. Manchmal werden Sie einen Orgasmus haben, manchmal nicht. Aber Sie sollten immer versuchen, mit Ihren körperlichen Möglichkeiten und Ihrer Luftnot klar zu kommen. Das Verlangen nach Zärtlichkeit und Zuneigung, sowie nach Sexualität wird immer in Ihnen sein. Aber wie das alte Sprichwort sagt, Liebe überwindet Alles, auch alle Hindernisse auf dem Weg zu einem erfüllten Sexualleben.