

Acne Inversa (AI) und Sexualität

«Mit Acne Inversa I(i)eben»

Sexualität gehört neben Essen, Trinken und Schlafen zu den elementaren Grundbedürfnissen des menschlichen Lebens. Kommt es zu Problemen in der Sexualität, dann beeinträchtigen diese erheblich die Lebensqualität. Dennoch sprechen AI-Betroffene nur selten oder gar nicht über sexuelle Probleme. Die Ursachen hierfür können vielfältig sein.

Selbstbewusstsein entwickeln

Besonders am Anfang einer Partnerschaft ist es für Betroffene schwierig über ihre Erkrankung zu sprechen. Oft ist es Scham, der vor dem nächsten Schritt zurückschrecken lässt und es braucht Mut dem Partner zu sagen «Ich habe eine entzündliche Erkrankung, die nicht ansteckend ist! Aber wenn ich Schübe habe, dann werde ich wahrscheinlich keine Lust auf Sex haben».

Viele AI-Betroffene haben gelernt, mit den Einschränkungen durch die Erkrankung zu leben, aber wenn der Partner überfordert reagiert, wird die Verunsicherung wieder grösser. Auch beim Partner können sich Unsicherheiten einstellen. Die Angst, den anderen sexuell zu überfordern, ihm oder ihr Schmerzen zu bereiten oder aber auch eine gut gemeinte Rücksichtnahme können dazu führen, dass der gesunde Partner seine eigenen sexuellen Wünsche unterdrückt, unsicher wird und sich schliesslich zurückzieht. Man sollte aber nicht vergessen, dass sich Schwierigkeiten im Sexualleben auch bei gesunden Paaren einstellen können und dass es viele Paare gibt, die auch mit AI ein gesundes und zufriedenes Sexualleben haben.

Was sagt die Wissenschaft?

Auch eine deutsche Studie unter 85 Erwachsenen belegt, dass AI-Betroffene eine deutliche funktionale als auch psychische Einschränkung ihres Sexuallebens haben. Frauen sind besonders stark betroffen. «Obwohl die in die Untersuchung eingeschlossenen Frauen und Männer keinen unterschiedlichen Schweregrad der Erkrankung aufwiesen, berichteten Frauen mit AI von einer viel höheren Beeinträchtigung des Sexuallebens als Männer. Ursächlich könnte für diesen Zusammenhang die Tatsache sein, dass die Erkrankung bei Frauen früher im Leben ausbricht und im Vergleich zu männlichen Betroffenen häufiger die genitalen Areale befällt.» So Dr. Schneider-Burrus, Leiterin des Schwerpunkts Acne Inversa der Charité Hautklinik in Berlin.



Körperliche Beeinträchtigung und Schmerz, aber auch Scham machen es schwieriger Geschlechtsverkehr zu haben und vermindern oft das sexuelle Verlangen und Vergnügen bei Betroffenen. Neben den Einschränkungen des Sexuallebens wurde bei AI-Betroffenen in der Studie eine höhere Rate an Depressionen als in der Kontrollgruppe festgestellt. So zeigten fast 40% der Betroffenen eine depressive Symptomatik. Sexuelle Probleme können auch durch Depression oder eine konfliktreiche Partnerschaft ausgelöst werden.

Gemeinsam ist man weniger allein

Wann der richtige Zeitpunkt ist dem Partner von seiner Erkrankung zu erzählen, sollte jeder individuell entscheiden. Es sollte jedoch das Ziel sein, einen offenen Umgang mit der Erkrankung zu finden, da nicht ausgesprochene Sorgen, Vorstellungen und Bedürfnisse zu Missverständnissen in der Partnerschaft führen können.

Nützliche Tipps im Umgang mit Intimität bei AI

- Machen Sie eine Liste Ihrer sexuellen Wünsche und Gedanken. Dies kann helfen, sich über die eigenen Empfindungen und Befürchtungen klar zu werden, um diese dann Ihrem Partner gegenüber besser äussern zu können.
- Lassen Sie sich bei Ihren Gedanken nicht von vermeintlichen «Normen» leiten: Es gibt keine Normen über Häufigkeit, Intensität und Qualität des Sexuallebens.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Sortieren Ihrer Gedanken nicht in eine «Mängelliste» verfallen. Heben Sie auch die angenehmen Situationen und Gefühle in Ihrem Sexualleben hervor.
- Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt, die passende Atmosphäre für ein solches Gespräch. Stehen Sie zu Ihren Gefühlen und reden Sie darüber, ohne den anderen für seine Haltung zu kritisieren. Achten Sie auf das Miteinander und geben Sie dem Partner die Möglichkeit alles aus seiner oder ihrer Sicht zu beschreiben.

Lassen Sie sich nicht entmutigen: Trotz AI kann man Sex haben und ihn geniessen. Die sexuelle Erlebnissfähigkeit hängt davon ab, inwieweit es Ihnen gelingt, sich von vermeintlichen Vorgaben und allgemeinen Vorstellungen über Häufigkeit oder Orgasmusfähigkeit zu lösen. Finden Sie Ihren eigenen Weg.

Was tut mir gut?

Was würde ich mir in Zukunft wünschen?

Welche körperlichen Beschwerden behindern mich am meisten beim Sex?

Welche Erwartungen habe ich an meinen Partner?