



www.acne-inversa.at
Jede Menge Tipps und Infos
rund um **Acne inversa**.

Acne inversa und Sexualität „Mit Acne inversa I(i)eben“



Sexualität gehört neben Essen, Trinken und Schlafen zu den elementaren Grundbedürfnissen des menschlichen Lebens. Kommt es in der Sexualität zu Problemen, beeinträchtigen diese die Lebensqualität erheblich. 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, die 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 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?

Eine deutsche Studie¹ unter 85 Erwachsenen belegt, dass AI-Betroffene sowohl eine deutlich funktionale, als auch psychische Einschränkung ihres Sexuallebens haben. Frauen sind besonders stark betroffen. „Obwohl die in der 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.



¹ Kurek et al. 2013: Depression is a frequent co-morbidity in patients with acne inversa. In: Journal of the German Society of Dermatology, Berlin.



www.acne-inversa.at
Jede Menge Tipps und Infos
rund um **Acne inversa**.

Körperliche Beeinträchtigungen 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 Erkrankten eine depressive Symptomatik. Sexuelle Probleme können auch durch Depression oder eine konfliktreiche Partnerschaft ausgelöst werden.

Gemeinsam ist man weniger allein

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



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?

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 und 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 Erlebnisfähigkeit 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.