

Let's talk about sex!

Ihr Sexualeben und chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Ein Leitfaden für ein erfülltes Sexualeben trotz CED



Diese Broschüre ist als Informationsmaterial für Menschen mit CED vorgesehen.
Für weitere Informationen zu unseren Copyright- und Haftungsausschlüssen [klicken Sie bitte hier](#).
C-ANPROM/AT/ENTY/0004

Let's talk about sex!

Ihr Sexualleben und CED

Ein Leitfaden für CED-Patienten, um ein erfülltes Sexualleben zu genießen



1 Einleitung

Dieser Leitfaden bietet Informationen und praktische Ratschläge von Experten, wie Menschen mit CED die physischen und emotionalen Herausforderungen bewältigen können, die sich aufgrund ihrer Erkrankung für ihr Sexualleben ergeben.





Ihr Sexualleben und CED

Wahrscheinlich hatten Sie irgendwann zwischen dem späten Teenageralter und Mitte Dreißig erste Anzeichen von CED. Dies ist eine Zeit im Leben, in der viele Menschen sexuell aktiv sind und möglicherweise mit verschiedenen Techniken experimentieren. Menschen mit CED sind da nicht anders!

Möglicherweise hatte oder hat die Erkrankung einige Auswirkungen auf Ihr Sexualleben. Einige Leute sagen, dass sie sich unbehaglich und verlegen fühlen, wenn sie über Herausforderungen bei der sexuellen Funktionsfähigkeit sprechen, die sich durch CED ergeben, sei es mit ihrem Partner, engen Freunden, ihrer Familie oder ihrem Arzt.



Dieser Leitfaden soll Menschen mit CED wichtige Informationen und Anleitungen geben, damit Sie Ihre Sorgen hinsichtlich sexueller Aktivitäten besser bewältigen können. Zu den behandelten Themen gehören physische und psychische Aspekte, die den Sex beeinflussen können, sowie praktische Tipps, wie Sie mit Ihrem Partner und Ärzten ein Gespräch über sexuelle Aktivitäten führen können.



Wichtige Fakten!

In der vorhandenen wissenschaftlichen Literatur heißt es:



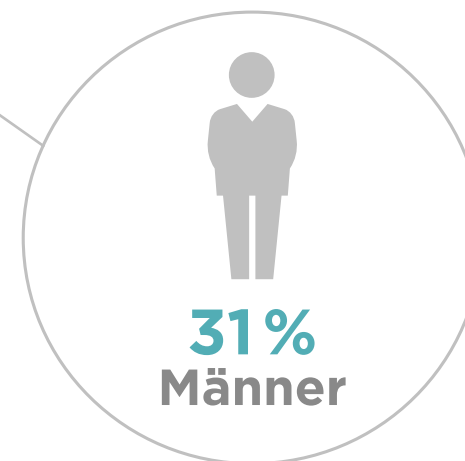
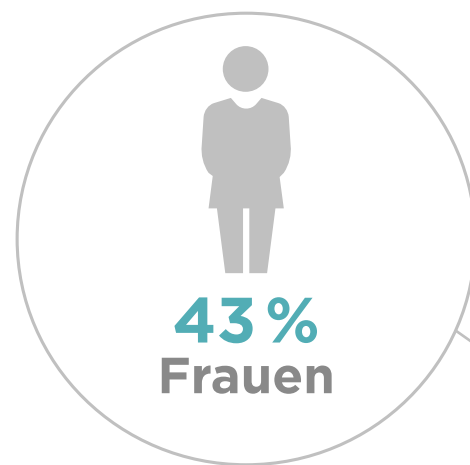
Sowohl Männer als auch Frauen mit CED machen sich Sorgen über die möglichen Auswirkungen der Erkrankung auf ihr Sexualleben.¹



Häufige Bedenken sind unter anderem verminderter Sexualtrieb, Beeinträchtigung des Geschlechtsverkehrs, eingeschränkte sexuelle Leistung, Auswirkungen auf die Intimität und Beziehungsqualität sowie negative Gefühle in Bezug auf das körperliche Erscheinungsbild.¹



Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der sexuellen Funktionsfähigkeit und Bedenken hinsichtlich des Körperbildes werden zwischen CED-Patienten und ihren Ärzten selten diskutiert.¹



In der Allgemeinbevölkerung kommen sexuelle Funktionsstörungen häufig vor und wurden von **bis zu 43% der Frauen** und **31% der Männer** berichtet.^{2,3} Die Probleme können bei Patienten mit CED ausgeprägter sein, insbesondere während Krankheitsschüben. In Untersuchungen berichteten **40-60% der Frauen** und **44% der Männer** mit CED von Beeinträchtigungen ihrer sexuellen Funktionsfähigkeit.⁴⁻⁶





Ein gesundes Sexualleben ist gut für Körper und Geist!

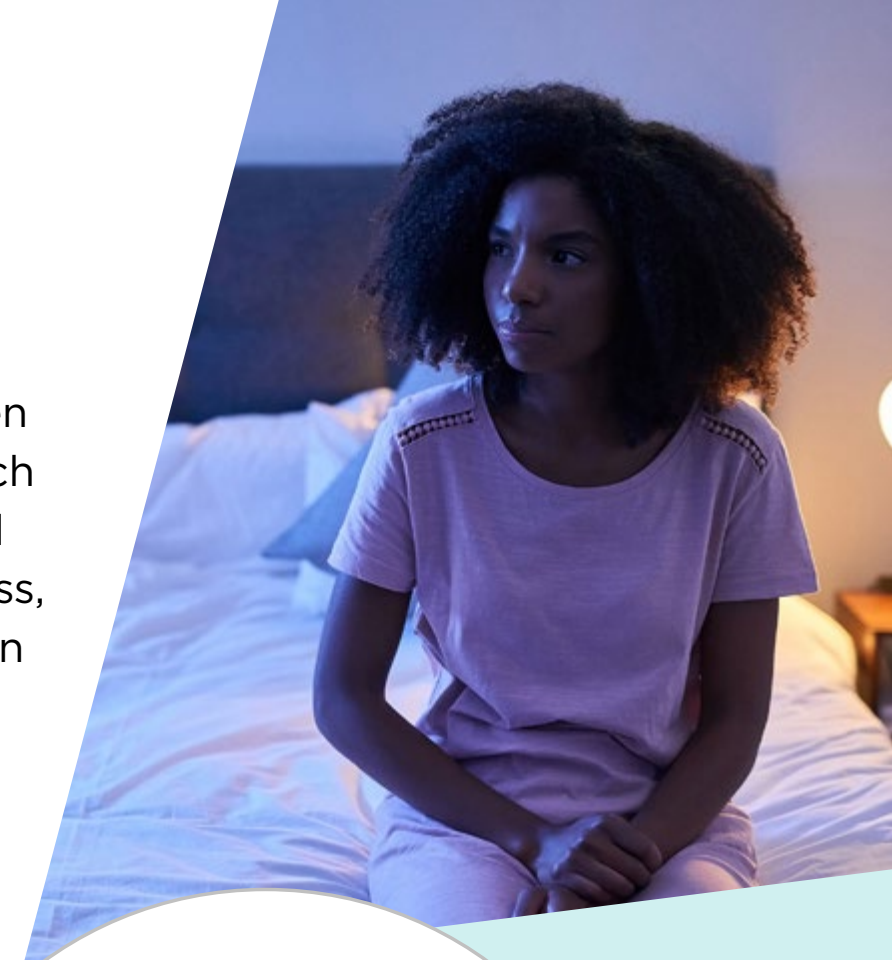
Unser Sexualleben kann ein erfreulicher und stärkender Teil des Lebens sein. Sex hat viele gesundheitliche Vorteile und wie wir uns emotional fühlen, kann uns physisch beeinflussen und umgekehrt. Die positiven Gefühle, die sich in intimen sexuellen Beziehungen ergeben, können auch dazu beitragen, uns körperlich gut zu fühlen.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert sexuelle Gesundheit als „einen Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf Sexualität“.¹



CED kann die sexuelle Funktionsfähigkeit und die Lebensqualität beeinträchtigen

Möglicherweise haben Sie das Gefühl, dass CED sich negativ auf Ihr Sexualleben auswirkt. Wenn ja, sind Sie damit nicht allein! Studien haben gezeigt, dass sich viele Menschen Sorgen darüber machen, wie CED ihre sexuelle Funktion und ihr Körperbild beeinflusst.^{1,2} Dies wurde wiederum mit zunehmendem Stress, Depressionen und Angstzuständen in Verbindung gebracht.^{1,3} Solche negativen Gefühle können das Interesse und die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs weiter verringern und zu einer verminderten sexuellen Zufriedenheit führen.



Zu den häufig berichteten Schwierigkeiten gehören:¹



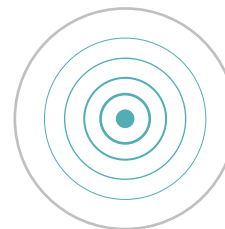
Mangel an sexuellem Verlangen oder Interesse an Sex



Verzögerung oder **Abwesenheit** eines Orgasmus

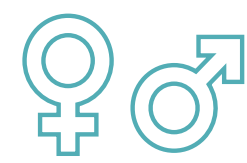


Unfähigkeit zur **körperlichen Erregung** während der sexuellen Aktivität



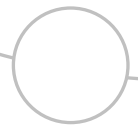
Schmerzen während der sexuellen Aktivität

Offene Gespräche über Ihr Sexualleben und CED können Ihrem allgemeinen Wohlbefinden zugutekommen – wie abschreckend dies anfangs auch sein mag! Dazu gehört auch das Ansprechen von Sorgen mit Ihren Intimpartnern und Ärzten.



Allgemeine Ratschläge für Frauen und Männer

In diesem Abschnitt behandelte Themen:



CED-Medikamente und sexuelle Aktivität

Die gute Nachricht ist, dass viele Medikamente, die üblicherweise zur Behandlung von CED verwendet werden, nicht unbedingt das sexuelle Verlangen oder die sexuelle Leistung beeinflussen. **Tatsächlich können Sie sich eher für Sex interessieren und ihn genießen**, wenn die Medikamente gut wirken und Ihre Erkrankung unter Kontrolle ist.¹ Einige Medikamente können jedoch bestimmte Aspekte der sexuellen Funktionsfähigkeit beeinträchtigen. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.^{2,3}



Libido

Ihr Sexualtrieb, auch als Libido bekannt, kann wegen psychischer oder physischer Erschöpfung durch CED abnehmen oder sogar verschwinden. Einige Menschen mit CED haben zum Beispiel wegen postoperativer Narben oder eines Stomas ein schlechtes Körperbild, wodurch sie sich weniger sexy und selbstbewusst fühlen.¹ Es mag beruhigend für Sie sein, dass solche Situationen sehr häufig vorkommen, und es ganz natürlich ist, diese Gefühle zu haben. Trifft dies auch auf Sie zu, sollten Sie mit einem Sexualtherapeuten und/oder Psychologen reden, um weitere Informationen zu erhalten (siehe Abschnitt „**Sexualtherapie/Beratung**“).



Müdigkeit

Müdigkeit tritt bei Menschen mit CED sehr häufig auf und kann auf andere CED-Symptome wie Durchfall, schmerzhafte Krämpfe, Anämie, Appetitlosigkeit sowie auf mangelhafte Nährstoffaufnahme zurückzuführen sein. Dies kann dazu führen, dass sich eine Person im Allgemeinen erschöpft und energielos fühlt, was es wiederum zu einer Herausforderung macht, sich körperlich auf Sex einzulassen.¹ Es kann eine gute Idee sein, mit Ihrem Partner darüber zu reden, wie Sie mit Ihren sexuellen Bedürfnissen in Zeiten von Schmerzen oder Müdigkeit miteinander umgehen können.

Wenn Sie sich zu bestimmten Tageszeiten sehr müde fühlen, können sie versuchen, den Sex auf Zeiten, in denen Sie weniger müde sind, zu verlegen. Es kann auch hilfreich sein, alternative Arten von Intimität mit Ihrem Partner in Betracht zu ziehen, z. B. sich zu küssen, zu umarmen und zu streicheln, um sich dabei mehr auf Intimität als auf penetrierenden Sex zu konzentrieren (für weitere Ideen siehe Abschnitt „**Alternativen zum Geschlechtsverkehr**“).²

Möglicherweise kann Ihre Müdigkeit durch einen Medikamentenwechsel oder durch die zusätzliche Gabe von Eisen und Vitaminen reduziert werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über diese Optionen.³



Inkontinenz, Harn- und Stuhldrang

Menschen mit CED befürchten häufig Inkontinenz, Harn- und Stuhldrang. Die Angst vor unvorhersehbaren Stuhlgängen beim Sex, insbesondere bei aktiver Erkrankung, kann Sie daran hindern, sich vollständig zu entspannen und die Erfahrung zu genießen. Wenn Sie vor dem Sex auf die Toilette gehen, um den Darm zu entleeren, ist die Wahrscheinlichkeit eines „Unfalls“ geringer und Sie können sich sicherer fühlen, wenn Sie sich sexuell betätigen. Sie können auch eine Tageszeit wählen, zu der die Darmtätigkeit weniger aktiv ist.¹ Es kann auch von Vorteil sein, nicht penetrierende sexuelle Aktivitäten in Betracht zu ziehen. (siehe Abschnitt „**Alternativen zu Geschlechtsverkehr**“).

In einigen Fällen kann die Einnahme eines Durchfallmedikaments vor dem Sex helfen, den Stuhlgang zu kontrollieren. Sie sollten jedoch mit Ihrem Arzt darüber sprechen, da Durchfallmedikamente nicht für alle CED-Patienten geeignet sind und nicht während eines Krankheitsschubes eingenommen werden sollten.²

Lecktücher (engl. Dental Dams) über Vulva oder Anus platziert können auch als eine Barriere gegen Auslaufen dienen und zusätzlich das Risiko für sexuell übertragbare Erkrankungen reduzieren.¹



Bauchschmerzen und Unwohlsein

Um die Auswirkungen auf die sexuelle Aktivität zu minimieren, ist es ratsam, Tageszeiten zu finden, in denen Ihr Darm ruhiger ist. Es kann einfacher sein, den Grad der Bewegung und jeder Penetration beim Sex zu kontrollieren, wenn Sie oben sind, Sie können aber auch andere sexuelle Positionen ausprobieren.¹

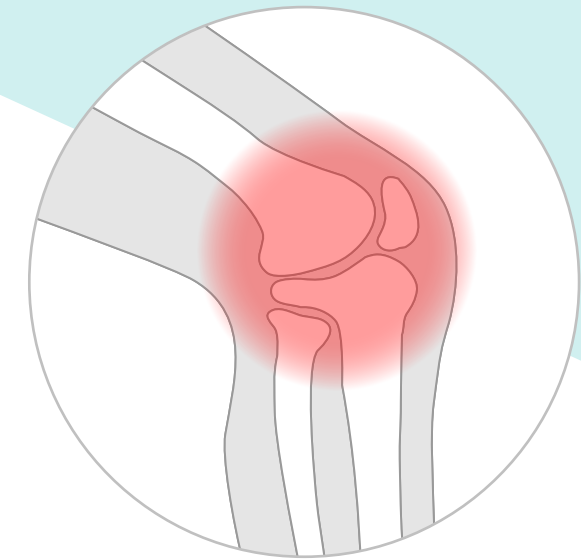
Die Einnahme von Schmerzmitteln kann hilfreich sein, obwohl nichtsteroidale entzündungshemmende Medikamente (NSAIDS) möglicherweise vermieden werden müssen.² Wenn die Schmerzen anhaltend/ ungeklärt sind, müssen Sie an ein Spezialistenteam überwiesen werden.



Gelenkerkrankungen

Bei Patienten können aufgrund von CED Arthrosen und Arthritiden auftreten, welche die sexuelle Befriedigung beeinträchtigen und die sexuelle Aktivität einschränken können.³

Wenn Sie davon betroffen sind, können Übungen, Schmerzmittel und/oder Physiotherapie die Gelenkschmerzen eventuell lindern. Sollte dies nicht gelingen, ziehen Sie eine Konsultation bei einem Rheumatologen in Erwägung.



Fisteln & Setons

Fisteln können bei Menschen mit CED Müdigkeit und Schmerzen verursachen. Wenn Sie jedoch bestimmte Schritte unternehmen, müssen rektovaginale und perianale Fisteln Ihrem Sexualleben nicht im Wege stehen. Abgesehen davon, ist jeder anders und es ist völlig natürlich, wenn Sie feststellen, dass der Geschlechtsverkehr schmerzhaft oder für einige Zeit nicht möglich ist.¹ Wenn Sie sich sexuell betätigen möchten, kann ein Gleitmittel vor dem penetrierenden Vaginalsex etwas Erleichterung bringen.²

Gute Hygiene kann auch dazu beitragen, dass Sie sich weniger gehemmt fühlen. Es wird empfohlen, Analsex zu vermeiden, wenn in diesem Bereich eine signifikante Fistel vorliegt.³ In diesen Fällen sind möglicherweise Alternativen zu herkömmlichen sexuellen Aktivitäten und Hilfsmitteln besser geeignet, und ein Sexualtherapeut kann hier weitere Anweisungen geben (siehe Abschnitt „**Alternativen zum Geschlechtsverkehr**“).



Ein **Gleitmittel**,
das vor pene-
trierendem Vaginalsex
verwendet wird,
kann **eine gewisse
Erleichterung
bringen**



Fisteln & Setons (Forts.)

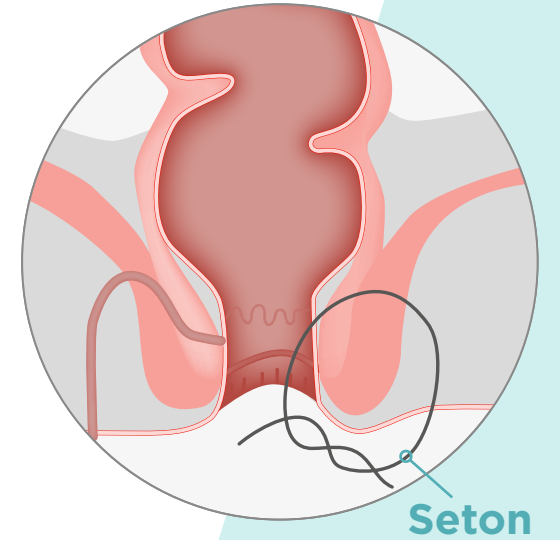
Setons sind chirurgische Fäden, die in einer Fistel verbleiben können, um das Abfließen von Abszessen und das Abheilen von Fisteln zu unterstützen. Wenn Sie ein Seton haben, sollten Sie das Verfahren ausführlich mit Ihrem Arzt besprochen haben. Dies sollte eine Nutzen-Risiko-Bewertung sowie mögliche Auswirkungen auf Ihr allgemeines Wohlbefinden einschließlich Ihres Sexuallebens beinhaltet haben.¹

Die Platzierung von Setons kann die sexuelle Aktivität aufgrund von Drainage, Reizung der Stelle und/oder Schmerzen beeinträchtigen.² Wenn Sie ein Seton haben, sollten Sie penetrierenden Analsex vermeiden, während die Erkrankung aktiv ist.³

Operationen

Es kann notwendig sein, sexuelle Aktivität vor einer Stomaoperation zu vermeiden vor allem wenn es Ihre Symptome verschlimmert. Eine entsprechende Anleitung abhängig von der Schwere Ihrer Erkrankung können Sie von Ihrem Arzt erhalten.⁴ Nach der Operation ist es ratsam, für ca. 8 Wochen auf den Geschlechtsverkehr zu verzichten oder zumindest so lange bis Ihr Operationsteam den Status Ihrer Heilung überprüft hat.¹

Patienten berichten manchmal über eine verbesserte sexuelle Funktion und Zufriedenheit nach der Operation.^{3,5} In einigen Fällen kann eine Operation aber auch zu vermehrten Bauch- oder rektalen Schmerzen sowie zu erektiler Dysfunktion und/oder Beeinträchtigungen des Körperbildes aufgrund von Narben führen. Dies kann sich im Lauf der Zeit aber wieder verbessern. Es gibt auch die Möglichkeit, Medikamente anzuwenden oder andere Maßnahmen zu ergreifen, falls es zu keiner Besserung kommt.¹

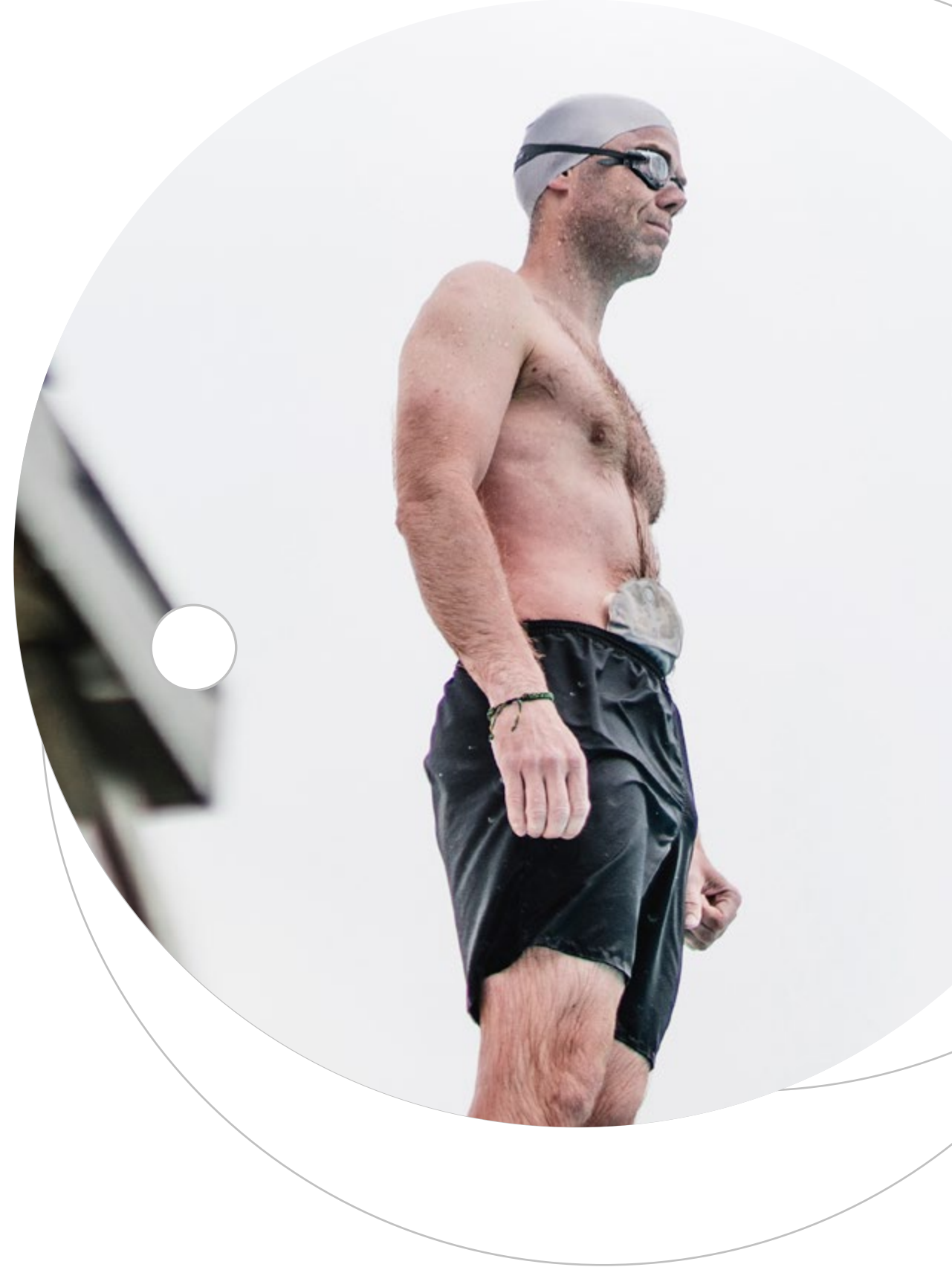


Stomas

Ein Stomabeutel muss kein Hindernis für ein aktives und erfülltes Sexualleben sein. Dass Sie sich dabei unbehaglich fühlen, ist ganz normal.¹ Möglicherweise haben Sie Sorgen über Leckagen beim Sex und die damit verbundenen Gerüche. In diesem Fall kann es hilfreich sein, vor dem Sex auf die Toilette zu gehen und den Stomabeutel zu leeren oder zu ersetzen.²

Ist der Stomabeutel sicher befestigt, ist es sehr unwahrscheinlich, dass er die sexuellen Aktivitäten stört oder dass er platzt. Es sind auch verschiedene Arten und Größen von Beuteln sowie Beutelbehältern erhältlich, welche diskreter als die üblichen Optionen sind.

Speziell ausgebildetes Pflegepersonal kann Ihnen weitere Informationen zu emotionalen, physischen und praktischen Aspekten der Stomapflege geben und Sie vor und nach der Operation entsprechend beraten.



Screening und Impfungen

Vor Beginn jeder immunmodulierenden Therapie ist ein Screening auf opportunistische Infektionen unbedingt zu empfehlen. Dies umfasst die Aufnahme einer vollständigen Sexualgeschichte, um festzustellen, ob Sie einem Risiko für sexuell übertragbare Infektionen ausgesetzt sind.

Sexuell übertragbare Erkrankungen

Eine Studie ergab, dass junge Menschen im Alter von 16 bis 22 Jahren mit chronischen Erkrankungen tendenziell ein höheres Risikoverhalten zeigen als gesunde junge Menschen. Dies schließt Sex ohne Kondom ein, wodurch sich die Wahrscheinlichkeit für sexuell übertragbare Infektionen erhöhen kann.¹ Setzen Sie sich keinem erhöhten Risiko aus – praktizieren Sie immer sicheren Sex!

Alkohol und Tabak

Alkohol und Tabak können die sexuelle Leistung beeinflussen und in einigen Fällen Ihre Symptome verschlechtern. Besprechen Sie Ihren Alkohol- und/oder Tabakkonsum mit Ihrem Arzt.²

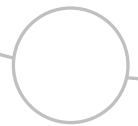




Ratschläge für Frauen

In diesem Abschnitt behandelte Themen:

**Praktizieren
von Vaginal-/Anal-/
Oralsex**



Einfluss von Medikamenten auf die sexuelle Aktivität

Frauen, die Antibiotika und/oder Steroide einnehmen, können eine Pilzinfektion in der Vagina entwickeln, die unangenehme Symptome wie Juckreiz und Schmerzen verursachen kann.¹ Tritt eine Infektion erneut auf, müssen möglicherweise beide Sexualpartner behandelt werden.²



Für mehr Informationen, die beide Geschlechter betreffen, gehen Sie bitte zum Abschnitt „Allgemeine Ratschläge für Frauen und Männer“

Praktizieren von Vaginal-/Anal-/Oralsex¹

Vaginaler Sex

Einige Patientinnen haben über Schmerzen beim Geschlechtsverkehr berichtet, insbesondere nach einer Bauch-/Beckenoperation. Wenn Sie davon betroffen sind, kann es hilfreich sein, verschiedene sexuelle Positionen auszuprobieren. Einige Stellungen können für Sie bequemer und angenehmer als andere sein.² Bedenken Sie bitte, dass Vaginalsex das Risiko für sexuell übertragbare Infektionen birgt, verwenden Sie daher ein Kondom, um sich zu schützen.²



Praktizieren von Vaginal-/Anal-/Oralsex 1 (Forts.)

Analsex

Es gibt keinen Grund, warum penetrierender Analsex von weiblichen CED-Patienten nicht mit Vorsicht genossen werden kann. Dies kann einen Penis, Finger oder Sexspielzeug betreffen. Vorsicht ist jedoch geboten, wenn Sie im Analbereich empfindlich sind, insbesondere nach einer Operation oder bei Perianalfisteln (siehe Abschnitt „**Fisteln und Setons**“).¹

Sie sollten sich bewusst sein, dass Analsex ein Risiko für sexuell übertragene Infektionen birgt und daher stets ein Kondom verwenden.¹

Oralsex

Sie denken vielleicht, dass Darmaktivität Oralsex ausschließt. Verwenden Sie in diesem Fall ein Lecktuch (engl. Dental Dam), um Ihre Bedenken aus dem Weg zu räumen.¹ Dabei handelt es sich um ein kleines Quadrat aus Vinyl, das über der Vulva oder dem Anus platziert wird.



Penetrierender Analsex kann Spaß machen



Fruchtbarkeit und Schwangerschaft

Die Fruchtbarkeit der meisten Frauen, die unter CED leiden, ist normal. Wenn Sie nicht schwanger werden möchten, müssen sie Methoden zur Empfängnisverhütung anwenden (siehe Abschnitt „**Empfängnisverhütung**“). Wenn Sie schwanger werden möchten, sollte Ihre Krankheit mindestens 3 Monate vor dem Versuch schwanger zu werden, unter Kontrolle sein. Aktiver Morbus Crohn kann zu einer verminderten Fruchtbarkeit führen, was bedeutet, dass es schwieriger sein kann, ein Kind zu empfangen.¹

Treten bei Ihnen Fruchtbarkeitsprobleme auf, hängt die angebotene Behandlung von der Ursache des Problems ab. Eine verminderte Fruchtbarkeit kann mit CED-Symptomen und Nebenwirkungen von Medikamenten oder chirurgischen Komplikationen zusammenhängen. Zur Behandlung von Fertilitätsstörungen gehören Arzneimittel, chirurgische Eingriffe und assistierte Empfängnis wie intra-uterine Insemination (IUI) und In-vitro-Fertilisation (IVF).¹

Ihr Arzt, kann Ihnen weitere Informationen und Unterstützung zu diesem Thema geben. Sie haben vielleicht Angst vor möglichen angeborenen Fehlbildungen oder der Weitergabe von genetischen Risiken an das Kind.² Dies sollten Sie mit einem Fertilitätsexperten besprechen.



Empfängnisverhütung

Mit oraler Empfängnisverhütung und CED sind einige spezifische Risiken verbunden.¹ Beispielsweise besteht bei Frauen mit CED, die orale Kontrazeptiva einnehmen, ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Blutgerinnseln. Andererseits erfordern bestimmte Medikamente, die für CED verschrieben werden, dass Frauen im gebärfähigen Alter die Anwendung einer angemessenen Verhütungsmethode in Betracht ziehen, da das jeweilige Medikament entweder Nebenwirkungen auf den Fötus hat oder bei Schwangeren nicht untersucht wurde.^{2,3,4} Methoden der Empfängnisverhütung können mit Ihrem Arzt diskutiert werden.

Menopause

Normalerweise berichten Frauen mit CED vor, während oder nach der Menopause von keinen signifikanten Veränderungen ihrer Symptomatik. Eine Hormonersatztherapie war nicht mit einer veränderten Symptomschwere verbunden.⁵

Frauen mit CED, die orale Kontrazeptiva einnehmen, haben ein erhöhtes Risiko für Blutgerinnsel



Ratschläge für Männer

In diesem Abschnitt
behandelte Themen:

Praktizieren von
Anal-/Oralsex



Medikamente

Bestimmte Medikamente, die üblicherweise zur Behandlung von CED verwendet werden, können zu einer erektilen Dysfunktion führen, obwohl dies eher die Ausnahme ist.¹

Die meisten Behandlungen für erektile Dysfunktion sind für CED-Patienten unbedenklich. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie über Nebenwirkungen Ihrer Medikamente besorgt sind.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „**Erektile Dysfunktion**“.



Praktizieren von Anal-/Oralsex¹

Analsex

Es gibt keinen Grund, warum Männer mit CED keinen analpenetrierenden Sex mit Vorsicht genießen können. Dies kann einen Penis, Finger oder Sexspielzeug betreffen. Bei Empfindlichkeit im Analbereich ist jedoch Vorsicht geboten, insbesondere nach einer Operation oder bei Perianalfisteln (siehe Abschnitt „**Fisteln und Setons**“).¹

Sie sollten bedenken, dass Analsex ein höheres Risiko für sexuell übertragbare Infektionen birgt und ein Kondom verwenden.²

Oralsex

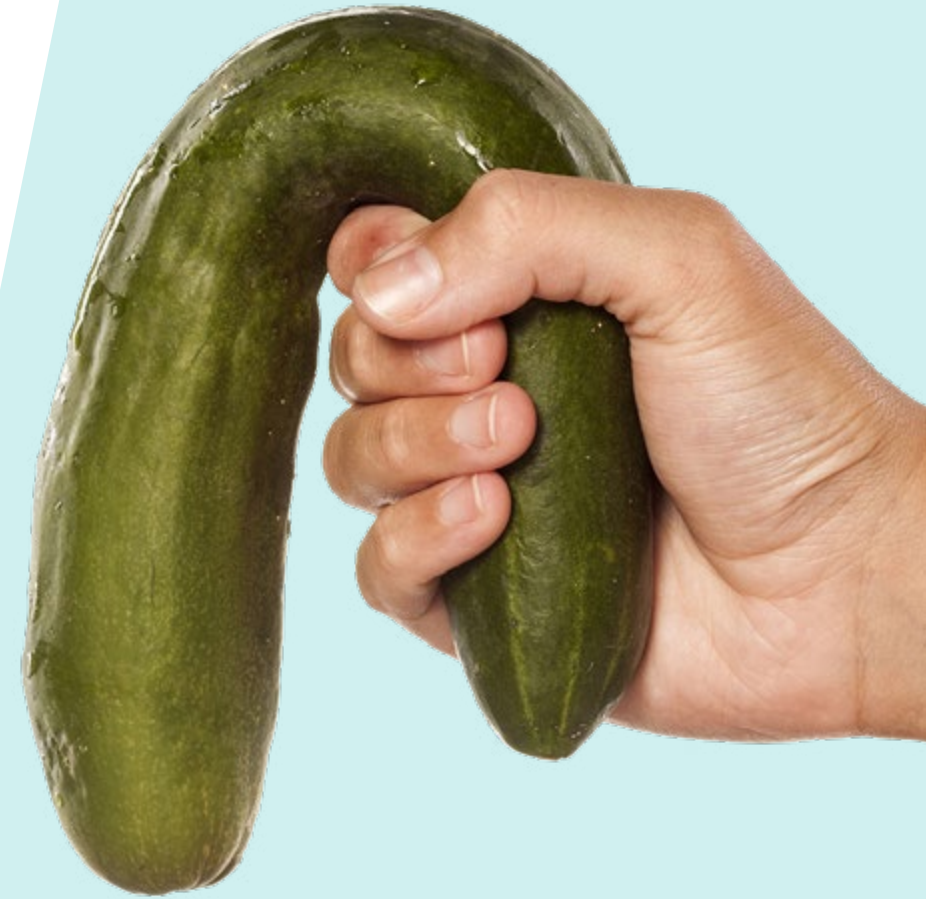
Sie denken vielleicht, dass Darmaktivität Oralsex ausschließt. Verwenden Sie in diesem Fall ein Lecktuch (engl. Dental Dam), um Ihre Bedenken aus dem Weg zu räumen.¹ Dabei handelt es sich um ein kleines Quadrat aus Vinyl, das über der Vulva oder dem Anus platziert wird.



Erektile Dysfunktion

Erektile Dysfunktion ist bei männlichen CED-Patienten sehr häufig. Sie kann durch Faktoren wie Depressionen und auch Angst vor dem, was während sexueller Aktivitäten „schief gehen“ könnte, verursacht werden, was verständlicherweise emotionalen Druck ausübt.¹

Erektile Dysfunktion kann auch als Nebenwirkung einiger Medikamente, die zur Behandlung von CED verwendet werden oder als Symptom einer begleitenden Depression auftreten.² Es kann hilfreich sein, medikamentöse Möglichkeiten und andere Änderungen mit Ihrem Arzt zu besprechen. Eine Überweisung an einen Sexualtherapeuten zur Abklärung kann angebracht sein (siehe Abschnitt „**Sexualtherapie/Beratung**“).





Nützliche Tipps zur Verbesserung und Aufrechterhaltung eines gesunden Sexuallebens trotz CED

In diesem Abschnitt behandelte Themen:

A circular inset image showing two hands cupped together, holding a white speech bubble. The speech bubble contains the text "Let's talk sex". The background of the image is a dark, textured surface.

Let's talk
sex

Initiieren von Gesprächen mit Ihrem Arzt

Es ist natürlich, wenn Sie sich bei dem Gedanken, mit Ihrem Arzt über sexuelle Aktivitäten zu sprechen, unsicher fühlen. Vielleicht macht es Sie auch nervös, über Sex in Bezug auf Ihre Symptome (z.B. Inkontinenz, Körperbild etc.) zu sprechen. Werden diese Themen jedoch neutral und sachlich angesprochen, könnte dies eine Gelegenheit sein, offen darüber zu reden. Wenn Sie ein Gespräch über Ihre sexuelle Aktivität führen, kann dies hilfreich sein, eventuelle Probleme zu identifizieren und sich weniger isoliert zu fühlen. Denken Sie daran, dass Gespräche mit Ihrem Arzt vertraulich sind!

Wenn diese Art von Gespräch für Sie nicht selbstverständlich ist, versuchen Sie, sich dem Thema offen zu nähern. Dies kann Ihnen helfen, sich wohler zu fühlen. Unabhängig davon, ob Sie oder Ihr Arzt das Gespräch beginnen, sollte sich der Zeitpunkt richtig anfühlen. Sie können beide beurteilen, wann es am angemessensten ist, über Ihr Sexualleben zu sprechen. Es kann weniger schwierig sein, wenn Sie bereits eine Gesprächsbasis aufgebaut haben.

Möglicherweise fühlen Sie sich wohler, wenn Sie in Gegenwart Ihres Partners über Ihre sexuellen Aktivitäten sprechen. Nutzen Sie diese Gelegenheit und nehmen Sie Ihren Partner zu einem solchen Termin mit.



Es gibt Hinweise darauf, dass Patienten mit CED sich an ihre Ärzte wenden, um das Thema Sex anzusprechen.¹ Beginnen Sie ein solches Gespräch zu einem Zeitpunkt, der sich für Sie richtig anfühlt! Sie könnten folgende Themen ansprechen um in weiterer Folge eine gezieltere Diskussion über Sex mit Ihrem Arzt zu führen:



Anspielung auf Verabredungen und/oder Beziehungen



Gefühl von Einsamkeit



Erhöhter Stress, der den Alltag beeinflusst

Häufige Bedenken überwinden

Kommunikation auf allen Ebenen ist der Schlüssel zu einem gesunden Sexualleben, sei es mit einem langfristigen Partner oder wenn Sie mit jemandem vertraut werden, den Sie gerade erst kennengelernt haben. Eine der besten Möglichkeiten, mit Sorgen umzugehen, besteht darin, sie zu besprechen und ehrlich über Ihre Erfahrungen zu reden.

Nachfolgend haben wir einige häufige Bedenken und Ansätze, mit denen Sie diese überwinden können, aufgelistet:

Werden andere Sie attraktiv finden?

Ein negatives Körperbild kann es besonders schwierig machen, sich zu verabreden oder einen neuen Partner zu treffen, geschweige denn, sich auf sexuelle Aktivitäten einzulassen. Denken Sie daran, dass auch Menschen ohne CED ähnliche Gefühle haben können.



**Kommunikation
auf allen Ebenen
ist der Schlüssel zu
einem gesunden
Sexleben.**

Häufige Bedenken überwinden (Forts.)

Es kann schwierig sein, sich vorzustellen, dass jemand Sie attraktiv findet. Insbesondere wenn Sie häufig zur Toilette eilen müssen oder Nebenwirkungen von Medikamenten haben wie etwa Gesichtsakne und ein geschwollenes Gesicht infolge hoher Dosen von Kortikosteroiden. Wenn dies auf Sie zutrifft, sollten Sie die folgenden Ratschläge beherzigen:¹

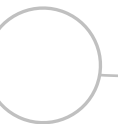
- **Behalten Sie das Gesamtbild und die Tatsache im Auge**, dass CED nur ein Aspekt ist, der Sie nicht definiert. Der Wunsch Ihres Partners, mit Ihnen zusammen zu sein, wird möglicherweise nicht durch die Dinge beeinträchtigt, die Sie als „unattraktiv“ empfinden, wie z. B. mögliche Darminkontinenz und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.
- **Konzentrieren Sie sich auf jene Bereiche**, die Sie an sich attraktiv finden, um Ihr sexuelles Selbstvertrauen zu stärken.
- **Nutzen Sie alle fünf Sinne**: Das Verlangen basiert nicht ausschließlich auf dem Sehen.
- **Zusätzlich zu Ihrer Persönlichkeit und Individualität** kann Ihnen ein entspanntes Verhalten helfen, sich besser auszudrücken und für andere attraktiver zu werden.
- **Kümmern Sie sich sowohl physisch als auch psychisch mehr um sich selbst**, indem Sie verschiedene Aktivitäten wie Sport ausüben und sich ausgewogen ernähren.
- **Wenn Sie einen Partner haben**, sprechen Sie mit ihm darüber, was Sie in Bezug auf CED und Sexualität beunruhigt.
- **Depressionen können ein wesentlicher Aspekt von CED sein** und bei bis zu 34 % der CED-Patienten auftreten.² Studien haben gezeigt, dass CED-Patienten mit mehr Depressionen über weniger sexuelle Gedanken oder Begierden, Probleme mit dem Orgasmus, verminderte Befriedigung, verringerte Geschlechtsverkehrshäufigkeit und reduzierte Partnerzufriedenheit berichten. Es wird daher empfohlen, Patienten mit sexueller Dysfunktion auf Depressionen zu untersuchen. Wenn Sie glauben, an Depressionen zu leiden, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt besprechen.

Häufige Bedenken überwinden (Forts.)

Wie können Sie anderen von Ihrem Zustand erzählen?

Es kann sehr stressig sein, sich gegenüber einem potenziellen Partner zu öffnen, was Ihre CED betrifft. Es gibt dafür keinen „richtigen“ oder „falschen“ Weg! Viele Leute haben möglicherweise noch nicht einmal von CED gehört und sind daher nicht in der Lage, den Umfang und die Auswirkungen der Erkrankung sofort zu erfassen.

- Wenn Sie eine neue Beziehung eingehen, werden Sie mit der Zeit merken, ob die Person, mit der Sie zusammen sind, der richtige Partner ist oder wann der Zeitpunkt gekommen ist, das Thema „CED“ anzusprechen. Besprechen Sie Ihre Erkrankung am besten ausführlich.
- Stellen Sie zunächst einige grundlegende Fakten zu CED vorsichtig vor und schildern Sie mögliche Auswirkungen, die CED auf Ihre sexuellen Aktivitäten haben kann.
- Die meisten Leute schätzen Ehrlichkeit und Vertrauen, wodurch sich weitere Kommunikationsmöglichkeiten auftun, die Ihre Beziehung festigen können.
- Es ist nicht notwendig, jedes einzelne Detail Ihrer Erkrankung auf einmal zu schildern, da im Verlauf der Beziehung genügend Zeit für weitere Gespräche bleibt.



Häufige Bedenken überwinden (Forts.)

Wie kann ich die sexuellen Bedürfnisse meines Partners erfüllen?

Wie andere Menschen auch, haben Sie aufgrund verschiedener Faktoren, die nicht unbedingt mit CED zusammenhängen, möglicherweise zu bestimmten Zeiten keine Lust auf Sex. Ebenso kann Gruppenzwang das verschärfen, was Sie Ihrer Meinung nach sexuell tun sollten, anstatt das, worauf Sie tatsächlich Lust haben. Wenn ja, denken Sie daran:¹

- **Es ist nichts Persönliches** gegen Ihren Partner, wenn Sie sich nicht in der Lage fühlen, sich sexuell zu betätigen, und dies unterscheidet sich nicht von jenen Zeiten, in denen er sich nicht „in der Stimmung“ gefühlt hat.



- **Wenn Sie mit Ihrem Partner** sprechen und ihm die Möglichkeit geben, verständnisvoll und unterstützend zu sein, kann dies die Beziehung verbessern und stärken.



- **Selbstbefriedigung (Masturbation)** kann hilfreich sein, um zu erkennen, wie Ihr Körper auf unterschiedliche sexuelle Signale reagiert, die dann in eine möglicherweise befriedigendere sexuelle Beziehung mit einem Partner übertragen werden können.
- Schlagen Sie alternative Möglichkeiten vor (siehe Abschnitt „**Alternativen zum Geschlechtsverkehr**“).



Alternativen zum Geschlechtsverkehr

Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie die Intimität, ohne penetrierenden Sex, verbessern können:¹



Sexualtherapie/Beratung

Sexualberatung kann Ihre CED nicht verschwinden lassen, aber sie kann Ihnen helfen, sich trotz Ihrer Erkrankung stärker zu fühlen. Ein ausgebildeter Berater kann Unterstützung und Ermutigung bei der Bewältigung von Schwierigkeiten bieten und analysieren, wie Sie Ihre Erkrankung und ihre Auswirkungen auf Ihr Leben wahrnehmen. Wichtig ist, dass es Ihnen und Ihren Partnern helfen kann, sexuelle Probleme aktiv zu lösen.

Verbände, die Sexualtherapie/Beratung anbieten

- Österreichische Gesellschaft für Sexualwissenschaften
www.oegs.or.at

Unterstützung, wenn Sie Bedenken hinsichtlich Ihrer sexuellen Aktivitäten haben

Sie können von kontinuierlicher Unterstützung profitieren und Ihre Bedürfnisse können sich im Laufe der Zeit abhängig von Ihrer Beziehung und Ihrer Krankheitsaktivität entwickeln. Es ist wichtig, dass Sie jetzt und in Zukunft in der Lage sind, die entsprechenden Ressourcen zu nutzen. Regelmäßige Folgetermine, die Sie mit Ihrem Arzt vereinbaren, können beruhigend sein.

**Es ist wichtig,
dass Sie sich
jetzt und in Zukunft
in der Lage fühlen,
die entsprechenden
Ressourcen
zu nutzen.**





World Health Organization. Sexual Health. Available at: https://www.who.int/topics/sexual_health/en/ (accessed February 2020); Laumann EO, et al. JAMA. 1999; 281:537-544; Shifren J, et al. Obstet Gynecol. 2008; 112:97097-8; Marin L, et al. J Gastroenterol. 2013; 48:713-720; Moody G, et al. Digestion. 1992; 52:179-183; Timmer A, et al. Inflamm Bowel Dis. 2007; 13:1236-1243; Jedel S, et al. Inflamm Bowel Dis. 2015; 21:923-938; O'Toole A, et al. Aliment Pharmacol Ther. 2014; 39:1085-1094; Christensen B, MD. Gastroenterol Hepatol (N Y). 2014; 10:53-55.

Dieses Material wurde von der Takeda Pharmaceuticals International AG entwickelt. Alle in diesem Material enthaltenen Informationen dienen nur zu Bildungs- und Informationszwecken und sind nicht als Ersatz für informierte medizinische Ratschläge oder Empfehlungen von Angehörigen der Gesundheitsberufe gedacht. Dieses Material enthält Links oder Verweise auf andere Internetseiten, die von Dritten unterhalten werden und auf die Takeda keinen Einfluss hat. Solche Links werden lediglich als Annehmlichkeit bereitgestellt. Takeda übernimmt keinerlei Gewährleistungen oder Zusicherungen in Bezug auf die Richtigkeit, Richtigkeit, Aktualität oder Vollständigkeit der auf diesen Internetseiten (Links) enthaltenen Informationen und übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verletzungen jeglicher Art, die sich aus solchen Inhalten oder Informationen ergeben. Die Aufnahme von Links Dritter bedeutet keine Billigung oder Empfehlung durch Takeda.

Takeda Pharmaceuticals International AG, Thurgauerstrasse 130,
8152 Glattpark-Opfikon, Switzerland

C-ANPROM/AT/ENTY/0004