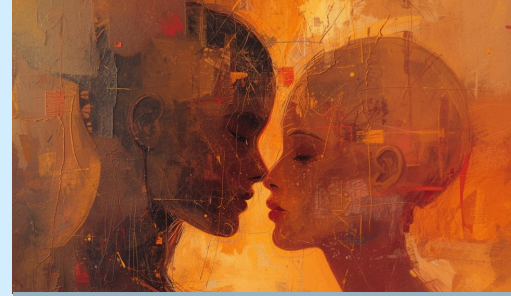


Asthma/COPD und Sex

Offen sprechen - besser l(i)eben



Sexualität trotz COPD und Asthma – Ihr erfülltes Liebesleben geht weiter!
Die Diagnose COPD oder Asthma bedeutet nicht das Ende Ihres Sexuallebens!
Wenn Sie merken, dass Ihr Verlangen oder Ihre Aktivitäten nachgelassen haben, finden Sie hier wichtige Informationen und praktische Tipps.

Was ist (guter) Sex eigentlich?:

Sex ist weit mehr als nur der Akt des Geschlechtsverkehrs. Körperliche Nähe zeigt sich auch durch Streicheln, Masturbation sowie oralen oder analen Verkehr (*immer vorausgesetzt, beide Partner:innen wünschen das*). Sexualität umfasst zudem emotionale Verbundenheit, Vertrauen und das Teilen von Intimitäten, die nicht zwangsläufig körperlich sein müssen. Diese Zuneigung schenkt Geborgenheit, Zufriedenheit und hilft, den Alltag hinter sich zu lassen.

Sexuelle Erfahrungen und Bedürfnisse können von Person zu Person unterschiedlich sein. Besonders bei Frauen ist es häufig so, dass ein Orgasmus beim (penetrativen) Sex nicht immer leicht oder regelmäßig erreicht wird. Das ist normal und kann durch körperliche Einschränkungen wie Atemprobleme noch verstärkt werden. Deshalb gewinnen Intimität, Zärtlichkeit und emotionale Nähe eine besondere Bedeutung. Das Ziel von Sexualität ist nicht zwingend ein Orgasmus, sondern vor allem eine schöne, vertraute Zeit mit der Partner:in. Mal gelingt es, mal nicht und das ist vollkommen in Ordnung. Sexualität lebt von Nähe, Vertrauen und gegenseitiger Zuneigung. Wenn Sie Unterstützung wünschen, sprechen Sie gerne mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, einer Sexualtherapeut:in oder einer Selbsthilfegruppe. Sie sind nicht allein!

Praktische Tipps für Ihr Sexualleben:

- Körperlich fit bleiben: Lungensport, Reha oder zügiges Spazierengehen helfen, Ihre Ausdauer zu verbessern.
- Timing ist wichtig: Planen Sie Sex zu Zeiten, wenn Ihre Medikamente optimal wirken – meist ca. 1 Stunde nach Einnahme. Nehmen Sie 15 Minuten vor dem Sex Ihr Bronchodilatator-Spray und halten Sie es griffbereit.
- Akzeptieren Sie etwas Luftnot: Das ist normal, auch bei Gesunden. Machen Sie Pausen, wechseln Sie intensive mit sanften Phasen ab.
- Ventilator nutzen: Er sorgt für kühlere, frische Luft und erleichtert das Atmen.
- Keine schwere Mahlzeit oder Alkohol vor dem Sex: Essen Sie 2–3 Stunden vorher nichts Schweres, da Verdauung viel Sauerstoff verbraucht. Trinken Sie keinen Alkohol vor dem Sex.
- Sauerstofftherapie: Falls Sie Langzeitsauerstoff nutzen, lassen Sie sich längere Schläuche verordnen, damit das Gerät außerhalb des Bettes steht.
- Raumklima: Sorgen Sie für gute Lüftung und eine kühle Schlafzimmertemperatur. Vermeiden Sie Allergene wie Parfums oder Haarspray.
- Offene Kommunikation: Sprechen Sie ehrlich mit Ihrem Partner über Wünsche und Ängste. Vielleicht übernimmt Ihr Partner:in öfter die aktivere Rolle.
- Intimität statt nur Sex: Nähe, Berührungen und Vertrauen sind oft wichtiger als der eigentliche Geschlechtsverkehr.
- Entspannung: Befreien Sie sich von Sorgen, hören Sie auf Ihren Körper und ruhen Sie sich vor, während und nach dem Sex aus.
- Erektionsprobleme: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Urologen.

Warum das Sexualverlangen sinken kann:

- Angst vor Luftnot beim Sex
- Medikamente, die das Verlangen beeinflussen können
- Partner glauben oft, sie würden mehr schaden als nützen
- Depressionen als Begleiterkrankung mindern das Verlangen
- Mit zunehmendem Alter sinkt das Sexualverlangen ganz natürlich

Was Sie wissen sollten:

- Sex ist körperliche Anstrengung, vergleichbar mit dem Treppensteigen in die erste Etage. Studien zeigen, dass Herzfrequenz und Atem nicht gefährlich steigen.
- Solange Sie Lungensport machen dürfen und eine Etage Treppen steigen können, ist Sex grundsätzlich möglich.
- Für Menschen mit stärkerer Atemnot gilt: langsam ausprobieren, Pausen machen und Grenzen respektieren.
- Experimentieren Sie mit Stellungen, die weniger Druck auf Brust und Atemwege ausüben.

Beratungs- und Hilfsangebote:

Pneumologen in Ihrer Umgebung:

www.lungenatlas.de

Lungenliga / COPD-Ambulanz

Telefon: 0800 123 4567

Website: www.lungenliga.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. :

Telefon: 021666478820

Website: www.asthma-hilfe.de

Selbsthilfegruppen vor Ort
Informationen über Ihre Praxis oder

www.selbsthilfe.de

Hilfetelefon, kostenlos, rund um die Uhr,
vertraulich, deutschlandweit:

Telefon: 116 016

Tipps zu Sex-Stellungen und Entspannung bei COPD & Asthma:

Stellungen:

- Seitliche Position („Löffelchen“): Entlastet Brust und Atemwege, da Sie liegen und sich nicht gegen die Schwerkraft stemmen müssen. Gut für Pausen zwischendurch.
- Partner:in oben („Reiterstellung“): Sie können das Tempo selbst bestimmen und Pausen einlegen. Die Atmung wird weniger belastet.
- Sitzend oder halb sitzend („Lotus-Position“ und „Wiege“): Zum Beispiel auf einem Stuhl oder am Bettrand. Diese Haltung erleichtert das Atmen und entlastet den Brustkorb.
- Vermeiden Sie Druck auf Brust und Bauch („Vierfüßlerstand“): Positionen, bei denen Sie auf dem Bauch liegen oder der Brustkorb eingeeignet wird, sind eher ungeeignet.

Entspannungsübungen vor und während des Sex:

- Atemübungen: Tiefe, ruhige Bauchatmung oder Lippenbremse helfen, die Atemnot zu reduzieren und den Geist zu beruhigen.
- Massagen: Fördern die Durchblutung und helfen, den Körper auf Sex vorzubereiten
- Kurze Pausen einlegen: Wechseln Sie intensive Phasen mit ruhigen, zärtlichen Momenten ab, um Atemnot vorzubeugen.

Asthma- und Allergiezentrum

Dr. med. Jens Callegari – Norbert K. Mülleneisen – Dr. med. Manfred Springob

Fachärzte für Innere Medizin und Pneumologie

Gemeinschaftspraxis, Königsberger Platz 5, 51371 Leverkusen

Telefon: 0214/ 820 21 25 Fax: 0214/ 820 21 26, www.asthma-allergiezentrum.de