

Besserer Sex für Lungenkranke

Eine chronisch obstruktive Lungenkrankheit trübt die Freude im Bett. Wie Betroffene dennoch ein erfülltes Sexualleben haben können.

Felicitas Witte 27.11.2021

Wenn die Puste ausgeht: Erschöpfung, Müdigkeit, ständiger Husten und Atemnot sowie die Angst davor, dämpfen die Lust auf Sex.

Husten, Auswurf und immer wieder Atemnot: Die chronische Lungenkrankheit COPD kann die Lebensqualität ziemlich einschränken. Das betrifft auch das Sexualleben. Viele Betroffene erleben keinen schönen Sex mehr und sind unzufrieden. Dies liegt nicht nur an der COPD, sondern auch an weiteren Erkrankungen, etwa Herzkrankheiten, Muskelschwund, Ängste oder Depressionen. «Das Problem ist, dass weder Patienten noch Ärzte über Sexualität reden», sagt Claudia Steurer-Stey, Pneumologin und Leiterin des Bereichs Chronic Care in der Universität Zürich.

Die Ärztin fand mit einer kleinen Umfrage unter 22 COPD-Patienten und 36 Ärzten, Physiotherapeuten und Pflegefachkräften heraus: Die meisten Patienten wollten darüber sprechen, wurden aber nie nach ihrem Sexualleben gefragt, und sie sprachen das Thema auch von sich aus nicht an. «Der Mensch hört doch aber im Alter und mit einer chronischen Krankheit nicht auf, ein Individuum mit sexuellen Bedürfnissen zu sein», sagt Steurer-Stey.

Erfahrung kann helfen

Studien weisen seit langem darauf hin, dass Menschen mit COPD häufig keinen schönen Sex mehr haben. [Eine der neuesten](#) stammt von der Universität in Bordeaux von 2020, in der 755 Menschen mit COPD zwischen 24 und 91 befragt wurden. Unabhängig von Alter und Geschlecht waren zwei von drei Patienten mit dem Sex unzufrieden. Sie hatten keine oder weniger Lust, und ihre subjektive sexuelle Leistungsfähigkeit nahm ab.

Das lag vor allem an Atemnot, Müdigkeit und Erschöpfung. Jene mit neu diagnostizierter oder schwerer COPD, die zusätzlich psychologische oder körperliche Symptome hatten, litten eher unter gestörtem Sexualleben als jüngere, aktive Menschen. Überraschend war, dass ältere Menschen, die seit langem mit der Krankheit lebten und unter Kurzatmigkeit litten, nicht so häufig Sexprobleme hatten – offenbar hatten sie sich mit der Krankheit arrangiert und den Sex an ihre körperliche Einschränkung angepasst.

Das ist COPD

Bei der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit COPD sind die Atemwege eingeengt. Giftstoffe wie Tabak, eine bestehende Asthma-Erkrankung oder ein erblich bedingter Proteinmangel entzünden dabei die Bronchien und zerstören Lungengewebe.

Zu Kurt April, Psychiater und Sexualtherapeut in Horgen, kommen immer wieder Männer und Frauen mit COPD, die über Depressionen klagen oder Angst vor Atemnot haben. «Erst wenn ich genau nachfrage, kommt heraus, dass eigentlich sexuelle Probleme der Grund sind, weshalb sie Hilfe suchen», sagt er. So wie der 60 Jahre alte Mann neulich. Sobald er anfängt, mit seiner Frau intim zu werden, ist er rasch ausser Atem und hat Schwierigkeiten, eine Erektion zu bekommen. Der Mann wird depressiv, die Freude im Bett ist dahin.

«Er war überzeugt, nur wenn er wilden Geschlechtsverkehr habe, sei er ein richtiger Mann», erzählt April. «Ich versuchte ihm zu erklären, dass er nach so vielen Jahren Ehe seiner Frau nichts mehr beweisen müsse und dass auch behutsamer Sex sehr erfüllend sein könne.»

Es gibt verschiedene Hypothesen, warum eine COPD das Sexualleben verschlechtert. Erschöpfung, Müdigkeit, ständiger Husten und Atemnot sowie die Angst davor, dämpfen die Lust auf Sex. Der Betroffene schämt sich deswegen, sein Selbstwertgefühl sinkt, und er hat dann noch weniger Lust. Zudem ist Sex oft eine «sportliche Tätigkeit». Kommt nicht genügend Sauerstoff ins Blut, kann der Körper das nicht mehr leisten, vor allem wenn der Betroffene sich sonst auch nicht körperlich bewegt. Dafür spricht, dass in der französischen Studie die Patienten mit schlechten Ergebnissen im Lungenfunktionstest mehr Probleme beim Sex hatten.

Dass Männer mit COPD keine Erektion mehr bekommen, könnte an zusätzlichen Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes liegen, die mit Gefäßveränderungen einhergehen. Zum anderen könnte eine durch COPD bedingte generelle Entzündung im Körper dahinterstecken, worauf die in [manchen Studien](#) beobachteten erhöhten Entzündungswerte im Blut weisen.

Reden und kreativ sein

Man dürfe nicht alle Schuld der COPD zuschieben, sagt Claus Franz Vogelmeier, Direktor der Klinik für Pneumologie im Universitätsklinikum Giessen-Marburg. «Ältere Menschen haben öfter mal keinen so schönen Sex, COPD ist nur ein Grund dafür.» Nebenwirkungen von Medikamenten, Depressionen, Gefäßkrankheiten, Hormonveränderungen, Sorgen vor dem Älterwerden oder Familienstress – die Liste möglicher Ursachen ist lang. Klappe es im Bett nicht mehr so gut, solle man das vom Arzt gründlich abklären lassen, sagt Vogelmeier.

Sexualtherapeut April hat Tipps, wie man trotz COPD schönen Sex haben kann: «Das Wichtigste ist, mit dem Partner darüber zu reden und kreativ zu sein.» Zum Beispiel so: Dem Partner vorschlagen, den aktiveren Part zu übernehmen, damit man nicht so schnell ausser Atem kommt. Mal Sex auf der Seite probieren, weil das den Brustraum weniger einengt. Üppige Mahlzeiten, Alkohol und kohlenensäurehaltige Getränke vor dem Sex vermeiden, denn das belastet zusätzlich. Oder öfter körperliche Nähe suchen, ohne Geschlechtsverkehr zu haben.

Inhaliert man vor dem Sex bronchienerweiternde Medikament oder führt sich Sauerstoff über eine Nasenbrille zu, atmet es sich leichter. Nützen kann auch Sport. Bewegen sich Senioren regelmässig, so eine Studie der Universität in Cambridge, haben sie ein aktiveres Sexualleben. Körperliche Aktivität sei enorm wichtig, sagt die Lungenärztin Claudia Steurer-Stey. «Das steigert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit und vermindert Atemnot, sondern stärkt auch das Vertrauen in den eigenen Körper und hilft, Ängste abzubauen.»