



MEDIENMITTEILUNG

Zürich, 9. Oktober 2023

Welt-Rheuma-Tag am 12. Oktober: Fokus Sexualität mit chronischen Schmerzen

Klinische Sexologin und Rheumabetroffene im Webinar über Lusthemmer und -förderer

Die Rheumaliga Schweiz widmet sich im Rahmen des Welt-Rheuma-Tages vom 12. Oktober 2023 dem Thema Sexualität mit Rheuma. Die klinische Sexologin Christa Gubler und die Rheumabetroffene Silvia Jauch sprechen im Webinar über krankheitsbedingte Lusthemmer und geben Tipps, wie neue Erfahrungen in Sachen Zärtlichkeit, Intimität und Verbundenheit entstehen können.

Zärtlichkeit, Sex und Partnerschaft sind menschliche Grundbedürfnisse. Chronische Schmerzen und andere Einschränkungen stehen der Erfüllung dieser Bedürfnisse oft im Weg. Gemeinsam mit zwei Expertinnen, Christa Gubler, Psychotherapeutin und klinische Sexologin, und Silvia Jauch, Rheumabetroffene, enttabuisiert die Rheumaliga Schweiz dieses Thema. Das Webinar für Rheumabetroffene und Angehörige findet am 12. Oktober 2023 von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr online statt.

Des Weiteren steht die Rheumaliga Schweiz zum Thema Sexualität beratend zur Seite und bietet die Podcast-Episode «Beziehung und Liebesleben» sowie Informationsbroschüren an.

Schmerz als Lusthemmer

«Wenn man gemeinsam im Bett ist und die Hände funktionieren wegen eines Schubs nicht wie gewohnt, dann sollte man das direkt ansprechen und andere Lösungen finden. Es ist nicht einfach, in diesen Momenten Schwäche zuzulassen. Aber es kann auch einen schönen Effekt haben, weil man sehr viel Nähe zulässt», erklärt Silvia Jauch.

Rheumabetroffene benennen chronische Schmerzen als eine der grössten Hemmschwellen, die den Zugang zu Intimität verbauen. Schmerzen führen dazu, dass man keine Lust empfindet. Fehlendes Vertrauen, Ängstlichkeit und Schuldgefühle gegenüber dem Partner oder der Partnerin können das Zusammensein zusätzlich erschweren. Weitere Auswirkungen können Vertrauensverlust in den eigenen Körper oder die Verminderung des Selbstwertgefühls sein, ergänzt Christa Gubler.

Tipps der Expertin

«Sex einzuplanen, hat Vorteile: Man kann sich im Voraus darauf freuen, es sich zeitlich passend einrichten und ihn besser geniessen», so Gubler. Des Weiteren sei die Kommunikation das A und O. «Unausgesprochene Probleme schaukeln sich hoch. Es ist wichtig, dem Gegenüber mitzuteilen, wie es einem geht und welche Befürchtungen da sind.»





Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Auch das Zuhören ist bedeutend. Zuhören, wie es dem Partner oder der Partnerin geht. Austauschen, welches die jetzigen Bedürfnisse sind und wie sie sich mit der Erkrankung verändert haben. Denn, so sagt die Psychotherapeutin: «Die Schmerzen können nicht geteilt werden. Befürchtungen, Wünsche und Hoffnungen hingegen schon.» Gemeinsam kreativ zu sein und neue Wege zu finden, lohnt sich. Dadurch könnten neue Erfahrungen bezüglich Zärtlichkeit, Intimität und Verbundenheit gemacht werden.

Welt-Rheuma-Tag

Der World Arthritis Day (WAD) oder Welt-Rheuma-Tag ist ein internationaler Aktionstag. Er wird seit 1996 jeweils am 12. Oktober durchgeführt mit dem Ziel, das Bewusstsein für rheumatische Krankheiten und ihre Folgen zu schärfen.

Weitere Informationen:

Podcast-Episode «Beziehung und Liebesleben»: www.rheumaliga.ch/blog/2021/podcast-beziehung-und-liebesleben

Anmeldung am Webinar:

www.rheumaliga.ch/blog/2023/neues-webinar-rheuma-und-sexualitaet

Kontakt:

Tina Spichtig, Public Relations und Medien, Rheumaliga Schweiz
t.spichtig@rheumaliga.ch, Tel. 044 487 40 00

Rheumaliga Schweiz – Stark leben mit Rheuma.

Die Rheumaliga Schweiz ist die Dachorganisation von 17 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie engagiert sich für Betroffene und wendet sich an Interessierte, Ärztinnen und Ärzte sowie Health Professionals mit Information, Beratung, Kursen, Weiterbildung und Alltagshilfen. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

