

Falsche Scham

Inkontinenz muss die Partnerschaft nicht belasten

Während das Thema Sex schon längst kein gesellschaftliches Tabu mehr darstellt, fristet die Harninkontinenz immer noch ein Schattendasein in der Öffentlichkeit. Aus Scham schweigen immer noch viele Betroffene und verzichten damit auf ärztliche Hilfe. Dabei leidet bereits heute jeder zehnte Deutsche unter der Volkskrankheit, die auch die Partnerschaft stark belasten kann.

In einer der wenigen Studien zu den Auswirkungen von Inkontinenz auf das Liebesleben berichten 46 Prozent der Inkontinenz-Patientinnen, dass sie sexuelle Funktionsstörungen haben. Aus Angst, während des Geschlechtsaktes Urin zu verlieren, schrecken viele gänzlich vor intimen Situationen zurück. Doch Inkontinenz muss einem entspannten Umgang mit Sexualität nicht im Wege stehen, weiß Professor Daniela Schultz-Lampel, Mitglied im Expertenrat der Deutschen Kontinenz Gesellschaft und Klinikdirektorin des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums der Schwarzwald-Baar-Klinik in Villingen-Schwenningen.

ERFÜLLTE LIEBE Für ein erfülltes Liebesleben trotz Inkontinenz rät sie Betroffenen, folgende vier Punkte zu beachten:

1. Denken Sie daran, rechtzeitig die Blase zu entleeren und auf vorherigen Konsum von Kaffee und Tee zu verzichten. Handtücher, spezielle Unterlagen und Kondome bieten zusätzliche Sicherheit. Suchen Sie sich Positionen, bei denen der Druck auf die Blase gering ist. Führen Sie sich und Ihrem Partner vor Augen: Urin ist keine Infektionsquelle und kann somit vollkommen unbedenklich an die Haut gelangen.

2. Aktives Beckenbodentraining wirkt der Inkontinenz entgegen – das minimiert grundsätzlich die Gefahr, Urin zu verlieren. Und ganz nebenbei steigern Sie damit auch Ihre Lustfähigkeit. Entsprechende Übungen kennen speziell ausgebildete Physiotherapeuten. **3.** Lassen Sie nicht zu, dass eine Erkrankung Ihre Partnerschaft gefährdet. Auch der Partner muss über das Leiden informiert werden, damit er das bisherige Verhalten und Zurückschrecken vor Intimität besser einordnen kann. Oft ist es einfacher, mit den eigenen Ängsten oder Unsicherheiten zu beginnen, als den anderen mit einer Di-



agnose zu konfrontieren – der Rest ergibt sich dann im Gespräch.

4. Fassen Sie sich ein Herz und gehen Sie zum Arzt. Ein Gespräch mit dem Hausarzt ist ein guter Anfang. Mittlerweile kann jedem geholfen werden, da es unzählige Hilfs- und Heilmittel sowie die verschiedensten Operationsmethoden gibt, die die Krankheit heilen oder zumindest den täglichen Umgang mit ihr erleichtern. Denn sogar für Patienten, die als austherapiert gelten, ist es dank moderner Hilfsmittel möglich, ein normales Leben zu führen – ohne einen Rückzug aus der Öffentlichkeit oder der Partnerschaft. /Nicola Sieverling

Professor Daniela Schultz-Lampel ist Urologin und Direktorin des Kontinenzentrum Südwest am Schwarzwald-Baar Klinikum.

BILD: TOM WANG - FOTOLIA

