

# Das wechselseitige Verhältnis von Depression und Sexualität Lust auf das Leben, Lust auf Sex – geht Eins ohne das Andere?

**Menschen, die unter Depression leiden, berichten, dass sie sich wie in einem tiefen Loch mit glatten Wänden fühlen, aus dem sie aus eigener Kraft nicht herausklettern können. Dass dabei auch die Lust auf Sexualität verloren geht, ist naheliegend.**

Depressive Menschen haben mehr sexuelle Probleme als Nichtdepressive. Bei über einem Drittel der Männer schwindet die sexuelle Lust, für knapp ein Drittel der Frauen ist es

schwerer bis unmöglich, zum Orgasmus zu kommen. Andere sexuelle Störungen im Zusammenhang mit einer Depression sind vorzeitiger Samenerguss, krampfartige Verengung der Vagina (sogenannter Vaginismus), Impotenz und Orgasmuslosigkeit auch bei Männern.

## Wer keine Freude spürt ...

Als Hauptgrund dafür wird der Verlust an Lebensfreude (Anhedonie) angenommen. Mit diesem Ausdruck aus der Psychologie ist gemeint, dass die Empfindung von Freude, Lust

oder Vergnügen eingeschränkt oder aufgehoben ist. Der Betroffene ist unfähig, Befriedigung zu empfinden. Als eine Ursache werden Störungen im Serotoninstoffwechsel des Gehirns diskutiert, wie es bei der Depression der Fall ist.

Allerdings ist der Verlust an Lebensfreude nicht der einzige Grund für die sexuelle Lustlosigkeit bei einer Depression. Denn sexuelle Störungen können sich auch unter der Einnahme von Antidepressiva einstellen oder verstärken. Dies gilt für Männer und Frauen gleichermaßen. Die medikamentöse Behandlung ist also auch hinsichtlich ihrer Begleiteffekte auf die Sexualität auszuwählen.

Und schliesslich kann auch – vice versa – die Tatsache, keinen Sex zu haben, zu Depressionen führen. Unfreiwilliger Verzicht auf Sex kann verschiedene Ursachen haben. Meist

sind es Gefäss- und Nervenerkrankungen, wie Arteriosklerose, Bluthochdruck und Diabetes mellitus. Bei Männern ab etwa 60 Jahren kommt es zudem auch relativ häufig zu einer gut- oder bösartigen Prostatavergrößerung, die Orgasmusstörungen hervorrufen kann. Wenn im Falle einer Krebserkrankung an der Prostata operiert werden muss, kann das sogar einen teilweise als sehr störend und hinderlich empfundenen Einfluss auf die Sexualität haben.

## Potenzmittel als Therapie?

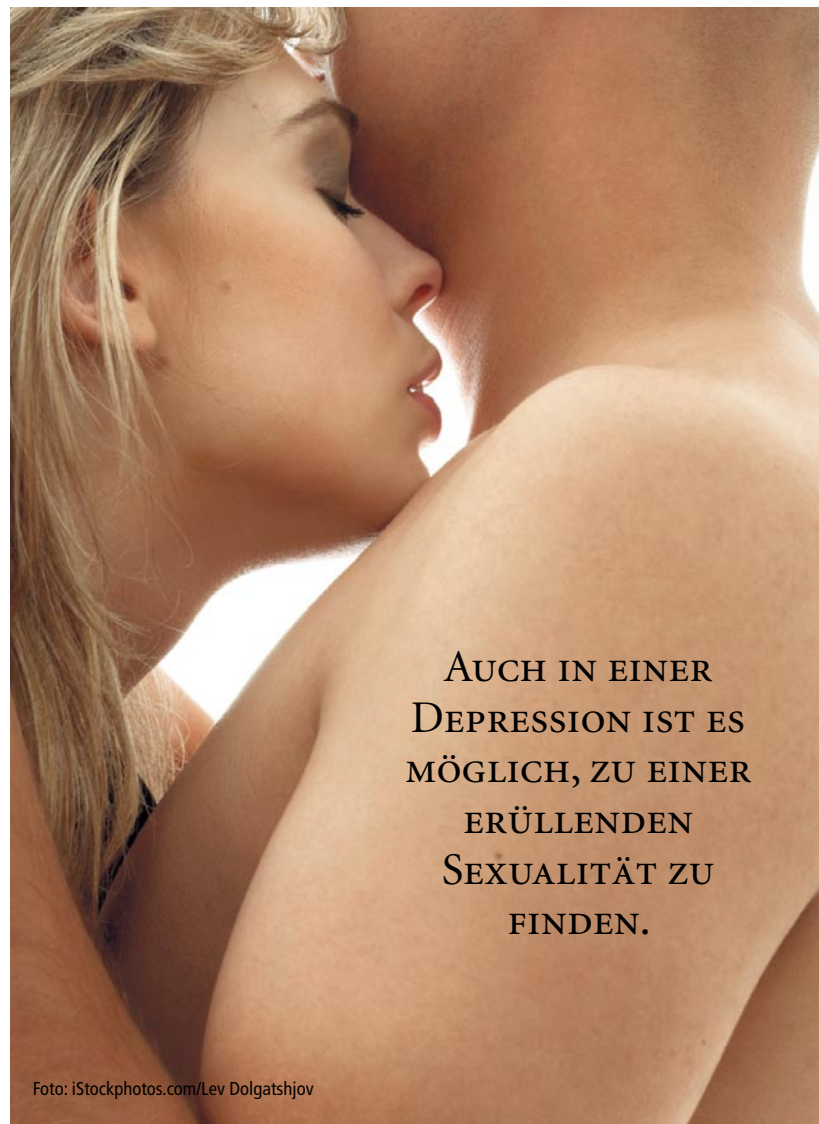
Aber auch Partnerprobleme können die Erregungs- und Orgasmusfähigkeit bei Mann und Frau empfindlich stören. Therapeutisch ist es in manchen Fällen dieser Art möglich, eine so verursachte Depression mit einer „Potenzpille“ zu überwinden.

## Lust und Medikamente

Eigentlich sollte mit der Einnahme von Antidepressiva die Depression vergehen und die Lust wiederkehren. Doch einige Antidepressiva können leider selbst sexuelle Störungen hervorrufen, und zwar unabhängig davon, zu welcher Wirkstoffgruppe sie gehören.

Am häufigsten wird bei Männern und Frauen von Lustminderung sowie Ausbleiben des Orgasmus berichtet. Dies ist durchschnittlich bei etwa 30 bis 50 Prozent der Patienten der Fall. Allerdings schwanken die Ergebnisse stark zwischen und sogar innerhalb von Wirkstoffgruppen. So beträgt innerhalb der Gruppe moderner Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer die Häufigkeit von Orgasmusfunktionsstörungen zwischen knapp 9 und 75 Prozent. Falls erforderlich: Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wissen, welches Präparat für Sie in Frage kommt.

Gibt es jedoch keine Möglichkeit, Sexualität auszuüben, obwohl die Lust da ist, kann sich das stark auf das Selbstwertgefühl, die Lebensfreude und die Lebensqualität auswirken.



AUCH IN EINER  
DEPRESSION IST ES  
MÖGLICH, ZU EINER  
ERFÜLLENDE  
SEXUALITÄT ZU  
FINDEN.

Foto: iStockphotos.com/Lev Dolgatshjov

## Interview mit Dr. Günter Gerhardt, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut

# Wenn der Partner an Depression leidet

**?** Was bedeutet es für die Beziehung, wenn einer der beiden Partner unter einer Depression leidet?

**Dr. Günter Gerhardt:** Bei depressiven Störungen müssen immer beide Partner im Blick sein. Der depressive Partner kann nämlich leicht Schuldgefühle gegenüber dem Partner entwickeln. Der wiederum wird zuerst eine fürsorgliche Haltung einnehmen, die aber auch schnell in Mitleid oder Ärger umschlagen kann, beides nicht gerade förderlich für den Sex. Und wenn dann nicht einmal die Sexualität zur Verfügung steht, um sich wieder gemeinsam als Paar zu fühlen, wird die Situation

problematisch. Trotzdem ist es auch in einer Depression möglich, wieder zu einer erfüllenden Sexualität zurückzufinden.

**?** Wie sieht eine entsprechende Therapie aus?

**Dr. Günter Gerhardt:** Wichtig ist es zuerst einmal, die Depression selbst zu behandeln. In leichteren Fällen genügt dazu eine Psychotherapie, eventuell in Kombination mit Johanniskraut. In schweren Fällen muss ein Antidepressivum hinzukommen. In dem Fall ist es wichtig, dass der Arzt darauf achtet, dass das Medikament nicht seinerseits noch sexuelle Störungen als Nebenwirkung mitbringt. Wenn das Medi-

kament gut anspricht, wird sich mit der Lösung der Depression auch wieder sexuelles Verlangen einstellen.

**?** Was können die Betroffenen noch machen, damit die Beziehung hält?

**Dr. Günter Gerhardt:** Wichtig ist es, dass der Depressive seinem Partner erklärt, dass die Lustlosigkeit mit der Erkrankung und nicht mit der Beziehung oder mit dem Partner zusammenhängt. Ich könnte mir aber auch vorstellen, dass es trotz einer Depression zu Sex kommt, vielleicht in einer weniger belastenden Phase. Und das ist dann sicher auch hilfreich für die Genesung.

## Studie: Depressionen und Sexualität müssen sich nicht ausschliessen

# Sex in der Depression kann therapeutisch wirken

Menschen mit depressiven Erkrankungen leiden sehr stark am Versiegen ihrer Lust. Von daher ist das folgende Studienergebnis erstaunlich: Eine Untergruppe von etwa 10 Prozent wird bei Depressionen sogar sexuell aktiver. Die Vermutung des Studienleiters Dr. A.D. Lykins geht dahin, dass diese Menschen es schaffen, sich mithilfe der Sexualität von den trüben Gedanken abzulenken.

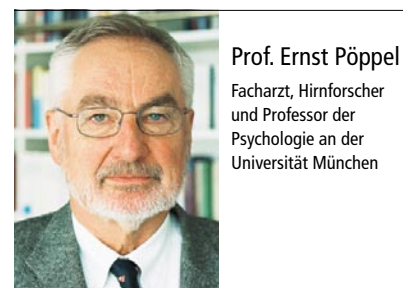
„Generell kann man sagen, dass Sexualität einen therapeutischen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen hat.

So aktiviert regelmässige Sexualität nachweislich das Immunsystem. Sie vermindert Herzkrankheiten. Sie macht schön und hält jung. Und: Sie wirkt antidepressiv“, erklärt der international bekannte Hirnforscher und Psychologieprofessor **Ernst Pöppel** von der Universität München.

Durch die Sexualität, insbesondere während des Orgasmus, werden nämlich verschiedene Hormone ausgeschüttet, die unter anderem Glücksgefühle bewirken. Dies sind beispielsweise Endorphine, also körpereigene Substanzen mit stim-

mungsaufhellender und schmerzstillender Wirkung. Endorphine vermitteln ein Stimmungshoch, das auch über die Dauer des Orgasmus hinaus anhält. Weiterhin wird durch die Sexualität das Belohn- und Wohlfühlzentrum im Gehirn (Nucleus accubens) aktiviert, was zu einer Stimmungsaufhellung führt. Und schliesslich steigt mit dem Bewusstsein, begehrt zu sein, das Selbstwertgefühl und die Selbstzufriedenheit.

Als Fazit können laut Prof. Pöppel diese wissenschaftlichen Erkenntnisse folgendes bedeuten: Auch wenn De-



**Prof. Ernst Pöppel**  
Facharzt, Hirnforscher  
und Professor der  
Psychologie an der  
Universität München

pressionen vielfach genetisch veranlagt sind, so spielt im täglichen Leben doch auch die durch Erschöpfung bedingte Depression eine ausserordentlich wichtige Rolle. Dann ist es

wichtig, dass der Tag gut strukturiert wird in Episoden von Arbeit und Erholung. Dazu gehört auch, die Sexualität bewusst und gezielt einzuplanen. Ein- bis zweimal pro Woche eine Art sexueller Stunde ist eine einfache Methode, sich zumindest bei einer Erschöpfungsdepression zu helfen, erklärt der Hirnforscher. Das heisst nun allerdings nicht, dass diese nicht auch medikamentös behandelt werden sollte. Und auch eine psychotherapeutische Begleitung wird damit nicht überflüssig.

*Dr. Beatrice Wagner*