



©gettyimages/Maisyata

# Liebe und Sexualität trotz juckender Haut

Die ersten wärmenden Sonnenstrahlen streicheln sanft über die Haut und wecken den Wunsch nach luf-tiger Kleidung und „raus in die Natur“. Der Frühling und Sommer bewirkt bei Psoriasis oft eine Linderung der Symptome, trotzdem fühlen sich viele Betroffene gehemmt, sich mit ihrer schuppigen Haut in der Öffentlichkeit zu zeigen. Die verstohlenen Blicke und der offen gezeigte Ekel fremder Menschen werden als sehr kränkend empfunden und mindern das eigene Selbstwertgefühl. Da fällt es schwer, sich unbeschwert, attraktiv oder gar sexy zu fühlen!

## Die Scham, nackte Haut zu zeigen

Sogar beim eigenen Partner überwiegt oft die Scham, viel nackte Haut zu zeigen. Genauso kann es auch schwerfallen, Berührung und körperliche Nähe zuzulassen und entspannt zu genießen. Die Angst vor einer Ablehnung ist dann größer als das Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit. Als Betroffener ziehen Sie sich womöglich zurück oder flüchten sich in Ausreden, um intime Begegnungen von vornehmerein zu vermeiden. Das kann dazu führen, dass der Partner mit seinem Wunsch nach Liebe und Sexualität immer wieder vertröstet wird. So entsteht ein Teufelskreis, der zu einer großen Belastung für jede Partnerschaft werden kann. Dazu kommt noch die Angst, dass die Beziehung an den besonderen Umständen durch die Krankheit scheitern könnte und macht das Dilemma immer größer.

## Reden Sie über Ihre Bedürfnisse!

Im Idealfall haben Sie einen verständnisvollen Partner,

der Sie so akzeptiert wie Sie sind und unterstützt wo er nur kann. Das stärkt das gegenseitige Vertrauen und macht es einfacher, über die eigenen Bedürfnisse zu reden und sich darüber auszutauschen, was in der Sexualität als angenehm empfunden wird oder nicht. Es ermöglicht auch im Vorfeld Vereinbarungen darüber zu treffen, wie Sie als Paar damit umgehen wollen, wenn manche Berührungen oder intimen Begegnungen spontan als schmerhaft und unerwünscht empfunden werden.

## Streicheleinheiten stärken das Vertrauen zum Partner

Auch wenn Sie sich nicht attraktiv genug oder körperlich eingeschränkt fühlen empfehle ich Ihnen, auf Nähe und Sexualität nicht zu verzichten. Zärtliche, sinnliche und auch leidenschaftliche Berührungen beruhigen, entspannen und stärken das Vertrauen zum Partner. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre Beziehung, reden Sie miteinander und nutzen Sie Ihre Fantasie, um die intimen Momente trotz Krankheit für beide Seiten angenehm, lustvoll und befriedigend zu gestalten!

### INFOBOX



#### Angelika Erz

Selbständige Energetikerin und Dipl. Lebens- und Sexualberaterin mit eigener Praxis in 1120 Wien.

[www.die-mitte.at](http://www.die-mitte.at) und  
[www.liebesberatung.at](http://www.liebesberatung.at)