



Medikamente können die Sexualität stören Wenn's im Bett nicht so gut läuft

Ursache für sexuelle Lustlosigkeit und „Schlappheit“ können bei Frauen und Männern nicht nur Alltagsstress und Langeweile in der Beziehung sein. Manchmal sind es auch Krankheiten oder Medikamente. Wir sind wichtigen medikamentösen Ursachen nachgegangen.

Lustkiller sind oft Stress, Ärger und andere psychische Belastungen. Auch Diabetes, Bluthochdruck, Multiple Sklerose, Übergewicht, Schilddrüsenunterfunktion und Depression beeinträchtigen die Sexualität. Aber Medikamente können ebenfalls die Ursache sein. Dann fehlt oft die Lust. Oder der Körper spielt nicht mehr mit, obwohl das sexuelle Verlangen da ist.

Beim Mann kann es zu Erektionsproblemen, zu Schwierigkeiten mit dem Samenerguss oder dem Orgasmus kommen. Auch das Gegenteil passiert: eine unerwünschte schmerzhaftes Dauererektion. Bei Frauen kann

die sexuelle Erregbarkeit leiden – die Scheide wird nicht feucht, was das lustvolle Miteinander oft schmerzhaft macht. Auch der Orgasmus kann durch Medikamente abgeschwächt werden oder ganz ausbleiben.

Was im Körper passiert

Ein sexueller Akt läuft meist nach dem selben psychischen und biologischen Schema ab.¹ Es beginnt mit der Erregung, gefolgt von der so genannten Plateauphase, bei der die Erregung anhält. Nach dem Orgasmus kommt die Phase der Erholung. In allen Phasen kann das sexuelle Erleben beeinträchtigt werden.

Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche sind komplex. Zum Beispiel im Gehirn: Dort gebildete Stoffe, etwa die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin, beeinflussen die sexuellen Aktivitäten und auch die Geschlechtshormone Testosteron und Östrogen. Bestimmte Medikamente oder Alkohol in großen Mengen machen müde. Das sexuelle Interesse erlahmt und damit bei Männern meist die Möglichkeit zu einer (ausreichenden) Erektion. Auch die Nervenbahnen spielen eine Rolle. Über sie funkt das Gehirn beim Mann Lustimpulse in den Penis, der dann steif wird. Nicht nur Krankheiten, auch Medi-

kamente können diese Nervenimpulse stören und die Erektion kann ausbleiben.

Medikamente als Übeltäter

Wie und wie häufig Medikamente das Sexualleben beeinträchtigen, ist bisher nur bruchstückhaft bekannt. Der Grund ist naheliegend: Wer spricht schon gerne darüber, wenn es im Bett nicht wie gewünscht klappt? Manche Erkenntnisse stammen aus klinischen Studien, aber in ihnen werden sexuelle Probleme meist nicht systematisch erfasst. Lückenhaft sind auch leider die Meldungen unerwünschter Arzneimittelwirkungen durch Ärzte. Nur 0,29 % der in Deutschland eingehenden Meldungen – also eine von 300 – beziehen sich auf Sexualstörungen.² Neuerdings können auch die Betroffenen selbst Probleme melden und somit wichtige Hinweise aus erster Hand liefern. Vielleicht wird dadurch ein weiteres Manko behoben: Wie häufig Frauen unter sexuellen Problemen durch Medikamente leiden, ist zu wenig untersucht.

Exemplarisch stellen wir wichtige Medikamentengruppen vor, von denen bekannt ist, dass sie bei längerer Anwendung verschiedene Sexualstörungen häufig oder gelegentlich auslösen können.³

Mittel gegen Bluthochdruck

Medikamente, die den Blutdruck senken, werden fast immer an erster Stelle genannt, wenn es um Sexualstörungen durch Arzneistoffe geht. Andererseits: Bluthochdruck selbst kann die sexuellen Vorgänge im Körper stören, indem er die Gefäße verändert und dadurch die Erektion beeinträchtigt.

Zu Erektionsstörungen bei Männern führen am ehesten Diuretika und Beta-Blocker (nach mehreren Studien scheint Nebivolol hier günstiger abzuschneiden).^{4,5} Frauen leiden sogar häufiger unter sexuellen Störungen durch solche Medikamente als Männer.⁶ ACE-Hemmer und Kalzium-Antagonisten sind da offenbar verträglicher. Manchmal lässt sich das Problem abmildern oder beheben, wenn der Arzt gegen Bluthochdruck ein anderes Medikament verordnet.⁷

Gut zu wissen: Keinesfalls sollten Sie selbst das Ihnen verordnete Mittel gegen Bluthochdruck absetzen. Ob ein anderes Me-

dikament geeignet ist, sollte immer der Arzt mit Ihnen zusammen entscheiden. Wer solch ein Medikament erstmalig einnimmt, sollte Sexualstörungen dem Arzt oder der Ärztin berichten. Manchmal ist geduldig abwarten gut: Es kann durchaus ein halbes Jahr dauern, bis sich Erektionsprobleme bessern. Bei 2 von 10 Männern verschwinden die anfänglichen Probleme ganz.

Mittel gegen die gutartig vergrößerte Prostata

Alphablocker wie Alfuzosin und Tamsulosin gehören zu den Arzneimitteln, die Ärzte bei Beschwerden durch eine gutartig vergrößerte Vorsteherdrüse (Pro-

GPSP Ausgewählte Arzneimittel, die insbesondere bei längerer Einnahme die Sexualität stören können

	Verlangen und Lusterleben (Libido)	Orgasmus	Erektion	Schmerzhafte Erektion	Dauererektion	Samenerguss (Ejakulation)
Psychopharmaka						
Neuroleptika	×	×	×		×	×
Antidepressiva (Trizyklika)	×	×	×	×	×	×
Antidepressiva (SSRI, SNRI)	×	×			×	×
Beruhigungsmittel (z.B. Diazepam)	×					
Mittel gegen Bluthochdruck						
Diuretika			×			
Betablocker	×		×			
Alphablocker (Prazosin)			×		×	
Kalzium-Antagonisten, ACE-Hemmer, Sartane			×			
Mittel gegen Fettstoffwechselstörungen						
Statine, Fibrate			×			
Mittel bei Blasenproblemen						
Anticholinergika		×	×			×
Mittel gegen gutartig vergrößerte Prostata						
Tamsulosin						×
Finasterid	×		×			×

Tipps: Wenn Krankheit und Medikamente den Sex verleiden

- *Reden Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über die sexuellen Probleme.*
- *Lassen Sie sich mehr Zeit für das Kuscheln, das Vorspiel und den Akt selbst.*
- *Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Vielleicht hilft ein Medikamentenwechsel.*
- *Bei Erektionsstörungen kann ein erektionsförderndes Medikament wie Sildenafil oder Tadalafil in Frage kommen.*
- *Ein erfahrener Sexualtherapeut kann die für beide Partner schwierige Situation möglicherweise bessern.*

stata) verordnen. Sie machen zwar selten Erektionsstörungen, doch kann Tamsulosin den Samenerguss verringern und bewirkt unter Umständen, dass sich der Samen rückwärts in die Blase ergießt. Das Orgasmusgefühl bleibt jedoch erhalten.

Die Wirkstoffe Finasterid und Dutasterid sind Alpha-Reduktasehemmer. Sie können die Bildung des Hormons Testosteron behindern und dadurch die Sexualität beeinträchtigen. Die Folge sind Erektionsschwäche und verringerte Libido, die nach Absetzen des Medikaments noch lange bestehen können. Auch der Samenerguss kann beeinträchtigt sein.

Mittel gegen Fettstoffwechselstörungen (Lipidsenker)

Um erhöhte Cholesterinwerte im Blut zu senken, werden vor allem CSE-Hemmer (z.B. Simvastatin, Pravastatin) eingesetzt. Auch sie können bei Männern diverse Potenzstörungen verursachen.

Psychopharmaka

Psychische Erkrankungen beeinträchtigen oft die Sexualität.

Psychopharmaka tun dies häufig auch.⁸ Bei Menschen mit Schizophrenie sind vielfach Sexualität und Partnerbeziehung durch die Erkrankung selbst gestört. Die verordneten Neuroleptika (Antipsychotika) können zusätzlich Erektionsprobleme, Verlust der Libido und Orgasmusstörungen verursachen.

Dass Menschen mit Depressionen unter sexuellen Problemen und sogar unter völliger Lustlosigkeit leiden, verwundert nicht. Doch Antidepressiva sind ihrerseits als Lustkiller bekannt. Da



die Medikamente einige Zeit über das Ende der depressiven Symptome hinaus verordnet werden, bleiben die Probleme oft länger bestehen.

Die heutzutage viel verordneten „SSRI-Antidepressiva“ beeinträchtigen nicht selten den Samenerguss und bei beiden Geschlechtern die Orgasmusfähigkeit. Auch Erregbarkeit und Lustgefühl sind vermindert, auffällig oft bei Frauen. Paroxetin, Citalopram und Sertralin haben diesbezüglich einen besonders schlechten Ruf.^{9,10} Es gibt auch Antidepressiva, für die es bisher wenig Berichte über sexuelle Störwirkungen gibt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Alternativen.

Außerdem ergab eine Studie, dass sportliche Übungen (wöchentlich 3 mal 30 Minuten) bei Frauen mit Depressionen die Probleme deutlich reduzierten. Ebenso hilfreich war die Ermunterung, regelmäßig sexuell aktiv zu sein – einschließlich Selbstbefriedigung.¹¹

Das Gespräch suchen

Ob ein Medikament die Ursache sexueller Probleme sein könnte, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin klären. Möglicherweise lassen sich Probleme auch in der Partnerschaft zumindest mildern. Manchmal kann dabei ein erfahrener Sexualtherapeut im Rahmen einer psychologischen Paarberatung weiter helfen und Wege aufzeigen, wie auch trotz dieser Störung ein lustvolles Miteinander möglich ist.

- 1 4-Stufen-Modell der Sexualforscher Master und Johnson
- 2 Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (2015), persönliche Mitteilung, Januar
- 3 Eine umfangreiche Liste vieler Medikamente, die im Verdacht stehen, Sexualstörungen auslösen zu können, findet sich unter www.impotenz-selbsthilfe.de/ursachen/medikamente.html
- 4 Müller-Oerlinghausen B, Ringel I (2002) Deutsch. Arztebl; 99, S. A3108
- 5 La Torre A u.a. (2015) Pharmacopsychiatry; 48, S. 1
- 6 Manolis A, Doumas M (2008) J Hypertens; 26, S. 2074
- 7 Baumhäkel M u.a. (2011) Int J Clin Pract; 65, S. 289
- 8 Cohen S u.a. (2010) Nervenarzt; 81, S. 1129
- 9 Serretti A, Chiesa A (2009) J Clin Psychopharmacol; 29, S. 259
- 10 La Torre A u.a. (2013) Pharmacopsychiatry; 46, S. 191
- 11 Lorenz TA, Meston CM (2014) Depression and Anxiety; 31, S. 188