Psoriasis und die Liebe.

Patientenratgeber
für ein unbeschwertes Liebesglück.

Inhalt

Eine gesunde Beziehung trotz Psoriasis	04
Die Beziehung stärken – Tipps für eine lange Partnerschaft	10
Mit Psoriasis auf Partnersuche – auf dem Weg ins Glück	18
Die schönste Nebensache der Welt	22
Tipps für eine gesunde Partnerschaft	24
Weiterführende Informationen	26

Liebe Patienten,

eine feste Partnerschaft und ein ausgeglichenes Sexualleben spenden reichlich Energie, Geborgenheit und Glück. Dabei sind Beziehungen immer sowohl ein Miteinander als auch ein Aufeinanderzugehen. Dementsprechend gehört zu einer stabilen Partnerschaft auch eine gewisse Pflege – und manchmal auch etwas Mut.

Viele Psoriasis-Patienten empfinden dabei ihre Krankheit oft als eine Hürde in Sachen Liebesglück. Angefangen bei der Partnersuche über die alltäglichen, zwischenmenschlichen Schwierigkeiten bis hin zur Intimität: In allen Bereichen können die individuellen Beschwerden eine Herausforderung darstellen – müssen sie aber nicht!

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen nicht nur Tipps rund um das Thema „Partnerschaft" geben, sondern auch Mut machen. Sie haben allen Grund, selbstbewusst durchs Leben zu gehen. Denn natürlich kann man auch mit Psoriasis eine neue Liebe kennenlernen, eine harmonische Beziehung führen und ein unbeschwertes Sexualleben genießen.

Wir wünschen Ihnen viele schöne Momente.

Ihr Pfizer-Team

Eine gesunde Beziehung trotz Psoriasis.

Wie Sie Ihre Partnerschaft ins Gleichgewicht bringen.

Eine glückliche Beziehung ist mit das Schönste, was es gibt. Sie spendet Kraft, Geborgenheit, Rückhalt und viele glückliche Momente. Natürlich gibt es in jeder Partnerschaft Höhen und Tiefen. Und gerade Menschen mit einer chronischen Krankheit wie der Psoriasis haben oftmals die Befürchtung, dass ihre Partnerschaft durch die krankheitsbedingten Belastungen zusätzlich auf eine Probe gestellt wird.

Doch in den meisten Fällen spielt in Sachen Liebe die Schuppenflechte keine maßgebliche Rolle. Studien belegen sogar, dass es in einer festen Beziehung keinerlei Unterschied macht, ob einer der Partner an einer Hauterkrankung leidet oder nicht. Die Liebe ist das, was überwiegt.[1]

Natürlich kann es besonders in der Anfangszeit der Erkrankung oder bei Schüben etwas schwieriger sein, eine ausgeglichene Partnerschaft zu führen. Ein solches Beziehungstief ist jedoch keineswegs ein unüberbrückbares Hindernis.

Die folgenden Ratschläge sollen Ihnen eine Hilfestellung bieten, mögliche Hürden gekonnt zu überwinden, damit die Beziehung gar nicht erst in Schieflage gerät. Manches davon wird Ihnen vielleicht selbstverständlich vorkommen. Aber auch Kleinigkeiten können von großer Bedeutung sein. Schließlich ist es völlig normal, dass man im Alltagstrott manchmal das Offensichtliche übersieht – das kommt in jeder guten Beziehung vor.

➜ ***Geben Sie der Psoriasis keine Chance, sich in Ihr Liebesglück einzumischen, sondern genießen Sie Ihre Zweisamkeit in vollen Zügen!***

Keine Angst vor den Ängsten.

Es ist nicht ausschließlich ein Wunsch bei der Partnersuche: auch in einer festen Beziehung möchte man sich möglichst vorteilhaft präsentieren, für den Partner attraktiv sein und sich selbst so fühlen. Für manche Psoriasis-Patienten ist dies jedoch aufgrund des veränderten Erscheinungsbildes (z. B. während eines Schubes) nicht immer ganz einfach. Zu dem eigenen Unwohlsein gesellen sich – ohne dass man es vielleicht bemerkt – Schamgefühle gegenüber dem Partner oder die Sorge, ihn schlimmstenfalls verlieren zu können. Unweigerlich entsteht eine Unsicherheit und Distanz zwischen den Partnern.

Dabei sind solche oder ähnliche Befürchtungen zumeist ein rein subjektives Empfinden und in der Regel unbegründet. Machen Sie sich bewusst: Ihr Partner liebt Sie schließlich wegen Ihrer selbst und nicht wegen Ihrer Haut.

In einer Studie wurden 800 Partner von Psoriasis-Patienten zu diesen Ängsten befragt. Über 90 % empfanden im Liebesleben die Psoriasis ihres Partners nur gering bis gar nicht störend.[2]

Bevor Sie also die Dinge unausgesprochen lassen, fassen Sie sich ein Herz und teilen Sie Ihre Bedenken mit Ihrem Partner. Sie werden sehen, er liebt Sie so, wie Sie sind.

„Wir haben gelernt, die Schuppenflechte nicht zu wichtig zu nehmen. Seitdem können wir unsere gemeinsame Zeit viel bewusster genießen. Sogar mein Hautbild hat sich seitdem deutlich entspannt."

1. Dorst J, Seikowski K, *et al.* Haut, Bindung, Partnerschaft bei Patienten mit Neurodermitis und Psoriasis. Hautarzt 2012;63 (3):214-220
2. Rothermund E, *et al.* Sexualität und Partnerschaft bei Psoriasis, Sexuologie 2004; 11: 98-106

Psoriasis – ein Teil von mir.

Dass man bei einer chronischen Erkrankung manchmal mit sich und seinem Schicksal hadert, ist verständlich. Wenn man jedoch mit sich selbst nicht im Reinen ist, kann sich das spürbar auf die Beziehung übertragen.

Versuchen Sie daher, die Krankheit als einen Teil von sich zu akzeptieren. Sie wird Sie (zumindest nach dem aktuellen Stand der medizinischen Möglichkeiten) vorerst durch Ihr Leben begleiten. Ihre innere Balance wiederzufinden ist das A und O. Nobody is perfect! Und je entspannter Sie im Hinblick auf Ihre Erkrankung sind, desto entspannter ist auch Ihre Beziehung.

Falls Sie bemerken, dass Sie es alleine nicht schaffen, aus dem Hadern herauszufinden, kann Ihnen eine psychologische Therapie helfen, wieder zu sich selbst zu finden.

Miteinander statt nebeneinander.

Wie im Vorfeld erwähnt, ist eine offene, ehrliche Kommunikation die Basis einer jeden Beziehung – insbesondere, wenn sie einer Belastung jedweder Art standhalten muss. Natürlich kann Ihr Partner Ihnen die Beschwerden nicht abnehmen. Aber er kann Ihre Wünsche, Sorgen und Hoffnungen mit Ihnen teilen. Oftmals fühlt man sich nach einem Gespräch schon deutlich besser. Gemeinsam geht eben vieles leichter.

Ganz egal, ob es sich um große oder kleine Probleme handelt: in dem Moment, in dem Sie etwas belastet, ist es allemal der Rede wert. Ihr Partner kann schließlich nur wissen, was in Ihnen vorgeht, wenn Sie miteinander darüber reden. Das gilt natürlich nicht nur für Sie, sondern auch für Ihren Partner. Er macht sich selbstverständlich ebenso Gedanken über Ihren Krankheitsverlauf, Ihr Wohlbefinden und Ihre Beziehung. Erlauben Sie sich beiden gute wie schlechte Tage, Kummer wie Freude. Hauptsache, Sie teilen es miteinander.

Teilen Sie auch Ihre Zeit miteinander. Gemeinsame Aktivitäten lenken nicht nur vom Alltag ab, sie können auch das ein oder andere Flämmchen in der Beziehung zum Leuchten bringen. Wie wäre es mal wieder mit einem romantischen Abend, einem gemeinsamen Ausflug ins Grüne oder einem Konzertbesuch?

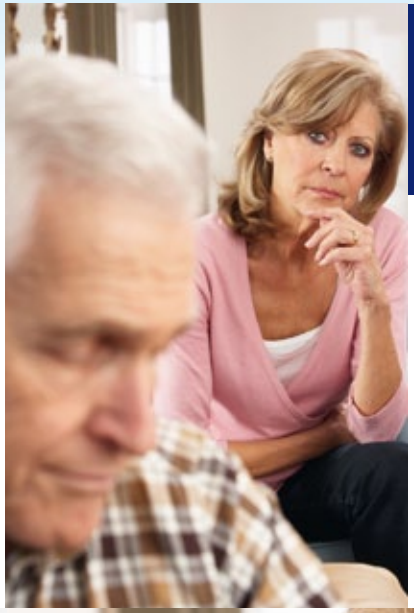
„Die vielen kleinen und großen Gespräche mit meiner Frau helfen uns sehr, uns mit meiner Krankheit zu arrangieren. Dadurch sind wir beide wieder viel selbstsicherer im Umgang miteinander geworden.“

Nehmen Sie Hilfe an.

Grundsätzlich ist es immer sinnvoll, einen normalen Alltag einkehren zu lassen, in dem jeder Partner autark seine Probleme löst und in dem die Krankheit nicht im Mittelpunkt des Geschehens steht. Genauso wichtig – und selbstverständlich – ist es in einer Partnerschaft aber auch, sich gegenseitig zu unterstützen.

Sie müssen also keineswegs als Einzelkämpfer Ihren Weg gehen, weil Sie vielleicht befürchten, Sie seien durch die Krankheit eine unliebsame Belastung für den anderen. Schließlich haben Sie und Ihr Partner beschlossen, gemeinsam als Team durchs Leben zu gehen. Sie haben einen Partner, der für Sie da ist (und dies auch sein will). Lassen Sie also die Unterstützung, die Ihnen angeboten wird, beruhigt zu und scheuen Sie sich nicht davor, auch mal aktiv um Hilfe zu bitten.

Würden Sie für den anderen nicht das Gleiche tun?



INFO

Studien zufolge sind sich Psoriasis-Erkrankte und ihre Partner sehr treu.[1]

„Ich freue mich über die Unterstützung meiner Frau. Was ist schon dabei? Manchmal schafft man die Dinge eben nicht alleine – auch als gesunder Mensch nicht.“

1. Rothermund E, *et al*. Sexualität und Partnerschaft bei Psoriasis, Sexuologie 2004; 11: 98-106

Die Beziehung stärken – Tipps für eine lange Partnerschaft.

Wenn sich Psoriasis in die Beziehung einmischt.

Es ist völlig verständlich, dass es in aktiven Phasen der Psoriasis Momente gibt, in denen Sie sich unwohl fühlen in Ihrer Haut, Beschwerden haben oder Berührungen Ihres Partners als unangenehm empfinden. Dies kann die körperliche Nähe zueinander enorm beeinträchtigen.

Oft fällt erst in solchen Phasen auf, wie allgegenwärtig Berührungen in einer Partnerschaft sind – ein zartes Streicheln im Vorbeigehen, eine Umarmung, ein Kuss oder die intensive Nähe in Ihrem Liebesleben. Dies alles unauffällig umgehen zu wollen, weil es für Sie unter Umständen unangenehm ist, frustriert Sie und Ihren Partner.

Warten Sie nicht, bis der Haussegen schief hängt. Fassen Sie sich ein Herz, erzählen Sie Ihrem Partner, was los ist. Bitten Sie ihn um Geduld. In der Regel genügen wenige Worte, um verletzten Gefühlen entgegenzuwirken. Es wird Ihnen sicherlich Verständnis erwiesen.

Investieren Sie in Ihre gemeinsame Zukunft.

Jede Beziehung ist in gewisser Weise zerbrechlich. Wenn sich der Alltag immer mehr einschleicht und alles selbstverständlich wird, kann sie regelrecht einschlafen. Da gibt es Beruf, Haushalt, Termine, Belastungen, Sorgen, körperliche Beschwerden … jeder hat mehr als genug mit sich selbst zu tun. Das Wir-Gefühl in einer Beziehung kann bei alldem leicht untergehen. Das muss aber nicht sein!

„Zu Beginn meiner Krankheit war ich enorm frustriert und habe mich zurückgezogen. Das tat unserer Beziehung gar nicht gut. Dank vieler Gespräche und dem Verständnis meines Freundes kann ich heute wieder Nähe zulassen und Nähe geben. Ein schönes Gefühl!“

Mit den folgenden Tipps möchten wir Ihnen und Ihrem Partner Denkanstöße bieten, wie Sie Ihre Beziehung lebendig erhalten können.

- ***Pflegen Sie Rituale***
  Im Alltagstrott geraten die schönen Nebensächlichkeiten, die es einst gab, schnell in Vergessenheit. Dabei sind es doch die kleinen Rituale, die einem das Gefühl von Verlässlichkeit, Standhaftigkeit und Geborgenheit vermitteln. Schärfen Sie Ihren Blick für die schönen Nebensächlichkeiten. Was hat Ihnen beiden gutgetan? Was hat Ihnen Freude und Zweisamkeit beschert? War es vielleicht der Sonntagsspaziergang? Das gemeinsame Kochen? Oder vielleicht die gelegentlichen kleinen Zettel auf dem Frühstückstisch mit lieben Botschaften? Oft ist es nicht einmal etwas Außergewöhnliches. Fragen Sie sich, was von diesen kleinen Dingen noch existent ist und was ggf. fehlt, um solche Momente wiederauferstehen zu lassen. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst. Manchmal fehlt einfach nur etwas Überwindung, um wieder zu einem glücklichen Miteinander zu finden. Fassen Sie sich ein Herz und gehen Sie es an!

- ***Machen Sie Ihrem Partner Komplimente***
  Was in der Zeit des Kennenlernens gerne großzügig verteilt wird, bekommt im Laufe einer Beziehung allzu oft Seltenheitswert: Komplimente. Dabei hört sie doch jeder gerne. Komplimente tun einfach gut, denn sie vermitteln dem anderen Wertschätzung, Nähe und Liebe. Schon kleine Komplimente haben eine große Wirkung – vorausgesetzt, sie sind ehrlich gemeint.

  Verschenken Sie öfter mal wieder ein Kompliment an Ihren Liebsten / Ihre Liebste. Sie stärken das Wohlbefinden und fördern zugleich eine angenehme Atmosphäre innerhalb der Beziehung.

- ***Halten Sie die Beziehung lebendig***
  Wenn zwei Menschen in einer Beziehung ein eingespieltes Team sind und alles gemeinsam erleben möchten, ist das eine wunderbare Sache. Aber: Ein bisschen Abstand ist auch mal ganz schön. Nehmen Sie sich ab und an bewusst Zeit für sich und unternehmen Sie etwas ohne Ihren Partner. Zum einen tut es enorm gut, sich mal ausschließlich auf sich selbst zu konzentrieren, zum anderen haben Sie beide wieder mehr zu „plaudern". Ihr Zusammensein wird dadurch umso interessanter. War es zum Anfang der Beziehung nicht spannend, als Sie sich noch so viel aus Ihrem Leben erzählen konnten?

- ***Üben Sie auch Kritik am anderen***
  Nichts ist schöner als ein harmonisches Zusammenleben – jedoch nicht um jeden Preis. Sollte Sie etwas an Ihrem Partner stören oder ärgern, dann halten Sie damit bitte nicht um „des lieben Friedens willen" hinter dem Berg. Sprechen Sie darüber, denn kaum etwas ist gefährlicher für eine Beziehung als unausgesprochener Ärger. Kritik kann durchaus positiv sein. Durch ein offenes Gespräch geben Sie dem anderen eine faire Chance, sein Verhalten ändern zu können. Ihrem Partner ist wahrscheinlich gar nicht bewusst, dass bestimmte Dinge Sie verärgern.

  Bei jeder Art von Kritik, Diskussion oder Streit sollten Sie beide jedoch unbedingt eine Grundregel einhalten: Bleiben Sie fair und vermeiden Sie, verletzend zu werden.

Gemeinsamer Sport bringt Bewegung in die Partnerschaft.

Haben Sie schon einmal daran gedacht, gemeinsam als Paar Sport zu treiben? Falls nicht, sollten Sie dies unbedingt einmal in Betracht ziehen. Sich gemeinsam auszutoben, vielleicht auch einen augenzwinkernden Konkurrenzkampf zu absolvieren, kann viel Spaß machen und Sie einander näher bringen. Mit großer Wahrscheinlichkeit werden Sie auch im Nachhinein noch tolle Unterhaltungen über Ihr gemeinsames Erlebnis führen – inklusive Schmunzeln, gegenseitigem Lob oder der ein oder anderen liebevollen Stichelei.

Doch gemeinsamer Sport stärkt nicht nur Ihre Beziehung. Ganz nebenbei tun Sie sich auch selbst etwas Gutes. Körperliche Aktivität steigert das Wohlbefinden und stärkt das Selbstvertrauen. Last but not least kann sich regelmäßige Bewegung durchaus positiv auf Ihre Symptome und Ihr Immunsystem auswirken.

„In meinem Alter und mit meiner Krankheit Sport treiben? Das kam mir seltsam vor. Doch das gemeinsame Auspowern hat tatsächlich neuen Wind in unsere Beziehung gebracht.“

Argumente wie „Sportlich gesehen haben wir zu unterschiedliche Vorlieben“ oder „Einer von uns ist sehr sportlich, der andere überhaupt nicht. Das kann nicht harmonieren“, sollten Sie im Übrigen nicht gelten lassen. Es gibt so viele Sportarten – bestimmt ist nach einiger Überlegung auch etwas dabei, für das Sie sich beide begeistern können. Blättern Sie beispielsweise mal in einem Programm des örtlichen Sportvereins. Häufig findet man dort viele Anregungen, an die man im ersten Moment nicht gedacht hätte.

- ***Welche Sportart empfiehlt sich?***
  Grundsätzlich sollte die Wahl auf eine Sportart fallen, die Ihnen beiden zusagt und die Sie beide körperlich bewältigen können.

  Wenn man als Paar aktiv sein möchte, eigenen sich besonders Sportarten wie Joggen, Segeln, Golf, Kanufahren, (Renn-)Radfahren, Wandern, Inlineskaten, Tanzen oder Klettern.

  Wenn Sie keine tiefer gehende Rivalität in Ihrer Beziehung haben, bieten sich natürlich auch Sportarten an, bei denen Sie gegeneinander antreten müssen wie Tischtennis, Tennis oder Badminton.

- ***Sport mit Psoriasis – was sollte ich beachten?***
  Grundsätzlich sollten Sie beim Sport das machen, was Ihnen gut tut. Beobachten Sie aber, wie Ihre Haut wann reagiert und passen Sie Ihr Verhalten ggf. an. Für Psoriasis-Patienten gibt es dennoch einige Aspekte zu beachten, um die Freude am Sport zu behalten.

  → ***Sonnenschutz***
  Achten Sie bei Aktivitäten unter freiem Himmel unbedingt auf einen guten UV-Schutz, den Sie 20 bis 30 Minuten vorher auftragen. Manche Medikamente verstärken die Lichtempfindlichkeit der Haut, was das Sonnenbrand-Risiko zusätzlich erhöht.

  → ***Schwitzen***
  Nach wie vor hält sich das Gerücht, man solle bei Psoriasis starkes Schwitzen vermeiden. Dies stimmt so nicht; nur sehr selten wirkt sich heftiges Schwitzen tatsächlich hautreizend aus. Zahlreiche Beobachtungen bestätigen außerdem, dass regelmäßiger Ausdauersport die Symptome einer Psoriasis mindern kann.

  Vermeiden Sie möglichst einen Hitzestau (z. B. durch eng anliegende Kleidung mit hohem Kunststoffanteil), der sich möglicherweise ungünstig auf Ihre Symptome auswirken kann und z. B. den Juckreiz fördert.

  Wenn Sie auf eine gute Hautpflege nach dem Sport achten und lockere, luftige bzw. atmungsaktive Sportkleidung tragen, müssen Sie sich im Regelfall keine Sorgen machen.

  → ***Starke Reibungen***
  Beim Sport können konstante Reibungen auf der Haut entstehen, die Rötungen und sogar neue Entzündungsherde verursachen können. Zu enge Kleidung, drückende Schuhe oder Reibungen an Gesäß und Oberschenkel durch bestimmte Bewegungen (z. B. beim Rad- oder Kanufahren) sind typische Beispiele dafür. Tragen Sie daher lockere, luftige Sportkleidung und 100-prozentig passende Schuhe. Sollten Hautirritationen durch bestimmte Bewegungsabläufe auftreten, empfiehlt es sich, nach einer Alternative zu suchen.

TIPP

Bei Psoriasis-Arthritis ist regelmäßiger Sport besonders empfehlenswert. Die Bewegung wirkt einer Versteifung der Gelenke entgegen, eine trainierte Muskulatur entlastet sie. Achten Sie dabei auf gelenkschonende Sportarten wie z. B. Schwimmen oder Nordic Walking.

→ ***Hautpflege***
Nach dem Sport ist eine kurze Dusche mit hautschonenden Waschlotionen (pH-neutral bzw. seifenfrei, frei von Parfum und Konservierungsstoffen) statt eines ausgedehnten Badenachmittages empfehlenswert. Danach sollten Sie Ihre Haut mit einer guten, rückfettenden Pflege versorgen, um sie vor dem Austrocknen zu schützen und Juckreiz vorzubeugen.

→ ***Chlorwasser***
Chlor kann die Haut reizen. Mit einer guten Hautpflege vor und nach dem Schwimmen müssen Sie jedoch keineswegs auf den Schwimmbadbesuch verzichten. Alternativ zu gechlortem Wasser können Sie sehr gut Solebäder besuchen. Das salzhaltige Wasser mit seiner entzündungshemmenden Eigenschaft wirkt sich sogar positiv auf die angegriffene Haut aus.

→ ***Schamgefühl***
Viele Psoriasis-Patienten halten sich in Sachen Sport gerne bedeckt. Die Überwindung ist oft sehr hoch, in Shorts oder Badekleidung die betroffenen Hautareale den Mitsportlern offenbaren zu müssen. Nachvollziehbar, dennoch sollte Sie das nicht vom Sport abhalten.

Sie können Ihre Kleidung durchaus an Ihr Befinden anpassen. Lange, luftige Sportbekleidung ist eine echte Alternative zu Trikot und kurzer Hose. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Aktivitäten, bei denen Sie völlig selbstbestimmt handeln. Es muss ja nicht gleich die Wassergymnastik oder der Aerobic-Kurs sein. Wie wäre es mit Joggen, Radfahren, Wandern oder Tanzen?

Mit Psoriasis auf Partnersuche – auf dem Weg ins Glück.

Den passenden Partner finden.

Einen Partner zu finden, mit dem man einen gemeinsamen Weg einschlagen möchte, ist wohl für alle eine Herausforderung. Oftmals stehen Singles schon am Anfang ihrer Suche vor der grundsätzlichen Frage: „Wo lerne ich überhaupt jemanden kennen?" Als erkrankter Single kommt Ihnen diese Herausforderung vielleicht noch ein bisschen größer vor.

Es gibt so viele Möglichkeiten, interessante Bekanntschaften zu machen: im Café, auf privaten Feiern, in Kuren, im Urlaub oder wie wäre es mit einer Tagesfahrt auf dem Fluss, dem Besuch in einer Musikkneipe oder Cabaret? Oft sitzt man während solcher Veranstaltungen mit mehreren Personen an einem Tisch, kann ein leckeres Menü und das Programm genießen. Dabei ergeben sich viele Möglichkeiten, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Ein neues Hobby, bei dem Sie mit anderen in Kontakt kommen, bietet gleich zwei Vorteile. Durch das Erlernen neuer Dinge stärken Sie Ihr Selbstvertrauen. Sie lernen Menschen mit den gleichen Interessen kennen und haben in entspannter Atmosphäre immer ein Gesprächsthema parat. Die örtlichen Volkshochschulen beispielsweise bieten eine Vielzahl abwechslungsreicher Kurse an.

Auch die Chance, über das Internet neue Kontakte aufzubauen, sollte nicht unterschätzt werden. Neben den sozialen Netzwerken wie Facebook & Co. können sich auch in Foren (z. B. von Selbsthilfegruppen oder Interessensgemeinschaften) tolle Unterhaltungen entwickeln – aus denen vielleicht auch ein persönliches Treffen resultiert.

TIPP

Es gibt übrigens auch einige Dating-Portale für Menschen mit Psoriasis bzw. Hauterkrankungen. Zum Beispiel die Partnerbörse von Psoriasis-Netz:
www.hautkontakt.net

Probieren Sie ruhig verschiedene Kontaktmöglichkeiten aus.
Für manche ist es jedoch eine große Hemmschwelle, etwas alleine zu unternehmen. Nur Mut. Niemand wird Sie schief ansehen, wenn Sie z. B. alleine ins Theater gehen … im Gegenteil.

Sollten Sie sich dabei dennoch unwohl fühlen, bitten Sie einen Bekannten um Begleitung, der Ihnen den Rücken stärkt. Versteifen Sie sich während der Unternehmung aber bitte nicht auf Ihre Begleitung, sondern bleiben Sie offen für neue Kontakte.

Auf eine neue Liebe zugehen – fassen Sie Mut!

Psoriasis-Patienten empfinden es häufig als schwierig, fremde Menschen kennenzulernen oder sich gar zu verlieben. Die Beschwerden mit ihren sichtbaren Symptomen stehen dabei nicht selten im Wege. Sie nagen am Selbstvertrauen, lassen unter Umständen eine Scheu vor dem Ausgehen und die Angst vor skeptischen Blicken entstehen. Doch all dies sind keine Gründe, sich in den eigenen vier Wänden zu verstecken. Wer ist schon perfekt? Jeder hat in irgendeiner Weise sein Päckchen zu tragen! Gehen Sie also ruhig ganz natürlich und selbstbewusst vor die Tür. Je aktiver Sie sind, desto wohler werden Sie sich fühlen. Mit der Zeit werden Sie unweigerlich den einen oder anderen Flirt genießen können, aus dem sich vielleicht mehr entwickelt …

„Ich hätte nie damit gerechnet, jemals wieder Schmetterlinge im Bauch zu haben. Seitdem ich mich aufgerappelt habe und wieder offen und selbstbewusst durchs Leben gehe, weiß ich: es kann dir überall und zu jeder Zeit passieren!“

Das Wichtigste bei der Partnersuche ist tatsächlich das eigene Selbstvertrauen. Zum Flirten gehört eine gewisse Portion Mut und Selbstüberzeugung einfach dazu. Außerdem: Wenn Sie sich selbst mögen, wird Ihre Ausstrahlung davon profitieren. Die folgenden Tipps zeigen Ihnen Möglichkeiten, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken können.

- ***Erstellen Sie eine Liste Ihrer Stärken***
  Was können Sie gut? Was mögen Sie an sich? Nehmen Sie sich ruhig Zeit für diese Aufstellung und ergänzen Sie sie immer wieder, wenn Ihnen etwas Neues einfällt. Auch Kleinigkeiten zählen. Wenn Sie letzten Endes die lange Liste Ihrer positiven Eigenschaften in den Händen halten, kommt der Mut zum Flirten fast wie von selbst.
- ***Bleiben Sie mit Selbstzweifeln nicht allein***
  Vertrauen Sie sich Ihrer Familie oder Freunden an. Gespräche helfen enorm, die grauen Wolken zu durchbrechen. Falls Sie bemerken, dass Ihre Probleme tiefer gehen oder Sie sie einfach nicht loswerden, scheuen Sie sich nicht, psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen .
- ***Putzen Sie sich heraus. Für sich!***
  Wieso die schicke Kleidung im Schrank lassen? Nur weil Sie alleine sind? Bitte nicht! Gönnen Sie sich ab und an bewusst ein Date mit sich selbst: eine ausgiebige Körperpflege, tolle Kleidung, Lieblingsmusik dabei und ein Lächeln für das Spiegelbild – das tut Ihrem Ego gut. Wenn Sie Lust haben, gehen Sie spazieren oder in die Stadt. Sie werden erstaunt sein, wie ausgelassen und selbstsicher man sich nach einem „Ich-Tag“ fühlen kann – und vielleicht gibt Ihnen jemand Sympathisches ein Lächeln zurück.

Kontakt aufnehmen.

Sie haben einen Menschen gefunden, bei dem Sie ein Kribbeln im Bauch spüren? Toll! Sie würden diesen Menschen gerne näher kennenlernen? Machen Sie das!

Auch wenn Sie eine chronische Erkrankung haben: Verhalten Sie sich in der Phase des Kennenlernens genauso wie jeder andere. Seien Sie einfach Sie selbst und zeigen Sie Ihre Freude darüber, einen sympathischen Menschen getroffen zu haben. Dies ist und bleibt – ob mit oder ohne Erkrankung – die beste Basis für eine neue Bekanntschaft.

Psoriasis – wie sage ich es meinem Partner?

Es hat gefunkt! Und nun fragen sich viele Psoriasis-Betroffene, wann und wie sie von ihrer Erkrankung berichten sollen. Zu welchem Zeitpunkt Sie Ihrem Schwarm von der Psoriasis erzählen, bleibt natürlich ganz Ihnen überlassen. Die wichtigste Voraussetzung ist, dass Sie es wollen!

Es ist jedoch keineswegs falsch, Ihr kleines Problem frühzeitig anzusprechen. Je nach betroffenem Hautareal hat Ihr Gegenüber vielleicht sowieso schon die Schuppenflechte bemerkt.

Gehen Sie in jedem Fall offen und ehrlich mit Ihrer Erkrankung um. Fühlen Sie sich bitte nicht, als müssten Sie ein Geständnis ablegen. Sie haben schließlich „nur“ ein gesundheitliches Problem, das nicht einmal ansteckend ist. Fassen Sie sich ein Herz! Je selbstverständlicher Sie mir Ihrer Krankheit umgehen, desto besser. In den meisten Fällen ist die Reaktion des anderen deutlich positiver, als man es erwartet hätte.

Die folgenden Beispiele zeigen Ihnen, wie man dezent die Psoriasis zur Sprache bringen könnte:

- ***„In der Sonne muss ich, wegen Sonnenbrand, immer sehr aufpassen. Meine Schuppenflechte wird sonst so schlimm.“***
- ***„Ich esse sehr viel Obst, da ich ein Problem mit Schuppenflechte habe und Obst meiner Haut guttut.“***
- ***„Ich würde gerne mal ans Tote Meer fahren. Ich habe schon oft gehört, dass das Klima dort bei Hauterkrankungen wirklich guttun soll. Ich habe ja immer wieder mit Schuppenflechte zu kämpfen.“***

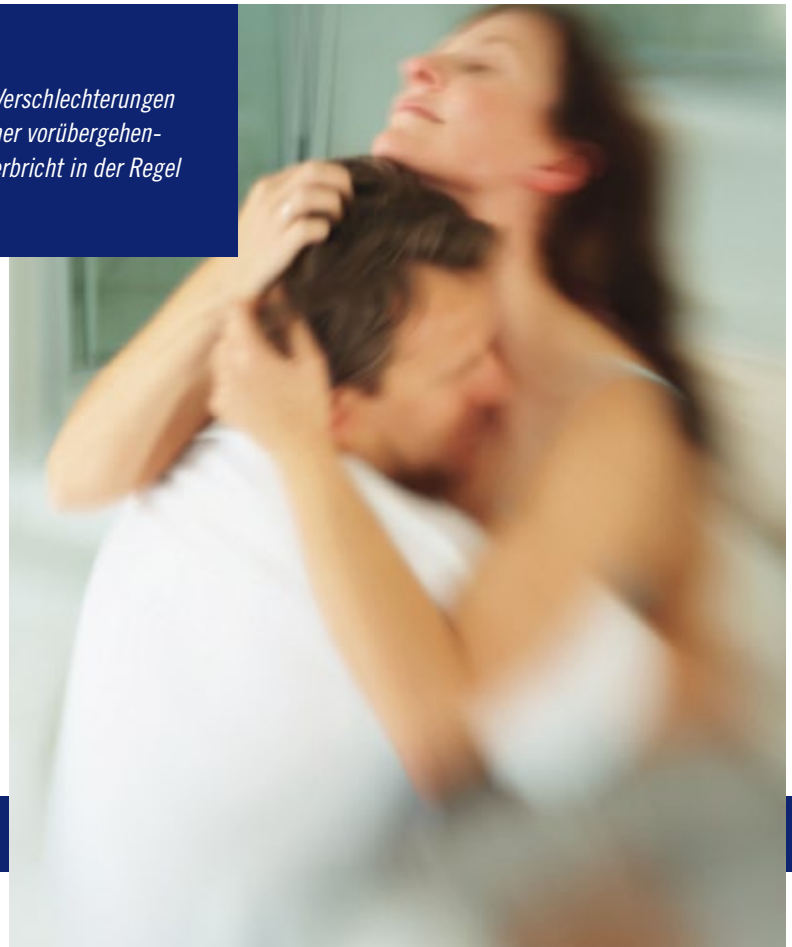
Die schönste Nebensache der Welt.

Tipps für ein entspanntes Sexualleben bei Psoriasis.

In einem Leben mit Psoriasis ist es völlig normal, dass es gute wie schlechte Tage gibt. Juckreiz, Schmerzen, Spannungsgefühle auf der Haut, ein seelisches Tief oder ein Schub können neben dem Wohlbefinden auch ein eigentlich harmonisches Sexualleben nachhaltig beeinträchtigen – vor allem, wenn der Genitalbereich betroffen ist.

Das bedeutet jedoch nicht, dass Frust entstehen muss. Seien Sie Ihrem Partner gegenüber ehrlich und erzählen Sie ihm, was mit Ihnen los ist. Das ist allemal besser, als so zu tun, dass alles in Ordnung sei – obwohl Sie gleichzeitig eher widerwillig „bei der Sache" sind. Ihr Partner wird sicher Verständnis für Sie haben, wenn Sie ihn um Geduld bitten. An besseren Tagen können Sie Ihre Zweisamkeit dann umso unbeschwerter erleben.

Denken Sie daran:
An zwischenzeitlichen Verschlechterungen des Hautbildes oder einer vorübergehenden „Flaute" im Bett zerbricht in der Regel keine Beziehung.



Geben Sie sich hin.

Wie in allen Lebenslagen kann man auch im Sexualleben nicht auf Knopfdruck funktionieren. Vor allem nicht, wenn man unter Beschwerden leidet oder Sorgen im Kopf herumspuken. Darum sollten Sie nichts erzwingen. Gehen Sie es ruhig langsam an und tasten Sie sich aneinander heran. Alles Weitere wird sich ergeben – oder eben nicht. Auch das wäre kein Weltuntergang.

→ ***Das Wichtigste ist doch, dass Sie beide genießen, was Sie tun und sich einander hingeben können.***

Schalten Sie den Kopf ab.

Auch die Gedanken können das Lustempfinden senken bzw. zum Erliegen bringen. Gerade wenn es in der Vergangenheit Situationen gab, in denen aufgrund Ihrer Krankheit in intimen Momenten Schmerzen auftraten, rotieren in ähnlichen Situationen schnell die Gedanken.

Eine innere Anspannung entsteht. Die Sorge, es könnte erneut „schiefgehen", beeinträchtigt die entspannte Stimmung, in der sich beide eigentlich befinden sollten. Auch wenn es Ihnen schwierig erscheinen mag: Versuchen Sie, den Kopf abzuschalten. Konzentrieren Sie sich auf die Berührungen, die Geräusche, den Geruch Ihres Partners und nehmen Sie die Signale Ihres Körpers wahr. Je weniger Sie nachdenken, desto schöner wird Ihre Zweisamkeit.

Reden Sie über Ihre Gefühle.

Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre sexuellen Wünsche, Bedürfnisse, Hemmungen und Ängste. So verhindern Sie Missverständnisse und vermeiden, dass sich Ihr Partner ggf. zurückgewiesen fühlt.

Wenn plötzlich die Lust fehlt…

Einige Psoriasis-Patienten bemerken mit der Zeit eine Abnahme oder den Verlust der Libido. So unangenehm Ihnen das sein mag: auch darüber sollten Sie mit Ihrem Partner sprechen. Überlegen Sie, welche Gründe Ihre Lustabnahme haben könnte.

Bei zu starken Schmerzen ist unter Umständen eine Anpassung der Therapie erforderlich. Parallel können Sie versuchen, Ihr Liebesspiel zeitlich auf die größte Schmerzlinderung durch Medikamente abzustimmen.

Auch depressive Stimmungen oder festgefahrene Gedanken können echte Lustkiller sein. Ganz besonders, wenn man sich noch nicht mit der Erkrankung abgefunden hat. Gehen Sie in diesem Fall offensiv mit den Sorgen um und sprechen Sie mit einem psychologischen Berater darüber.

Tipps für eine gesunde Partnerschaft.

Wie Sie sich gegenseitig unterstützen können.

Eine Beziehung mit einem an Psoriasis erkrankten Partner zu führen, kann auch für den gesunden Partner eine Herausforderung sein. Er ist im Grunde genauso betroffen wie Sie, lebt und leidet mit Ihnen und möchte Ihnen aus vollstem Herzen eine Stütze sein. Es kann aber durchaus vorkommen, dass Ihr Partner dabei verunsichert ist. Wir haben einige grundlegende Ratschläge zusammengestellt, wie Sie Ihrem Partner dabei helfen können, mehr Sicherheit Ihnen und der Psoriasis gegenüber zu erlangen und eine für Sie beide harmonische Beziehung beizubehalten.

„Ich zeige meiner Partnerin immer wieder durch kleine Gesten, wie viel sie mir bedeutet. Ich glaube, das tut ihr unheimlich gut.“

- ***Nehmen Sie Hilfe an***
  In jeder Beziehung gibt es Höhen und Tiefen, wieso nicht auch bei Ihnen?! Wenn es Ihnen schlecht geht, wird Ihr Partner Ihnen bestimmt gerne helfen wollen. Zeigen Sie ihm, dass Sie dankbar für die Hilfe sind. Machen Sie ihm aber auch deutlich, wenn es Ihnen zu viel wird. Bleiben Sie dabei unbedingt sachlich und freundlich.

  Ihr Partner meint es schließlich nur gut und kann nicht wissen, wann er für Ihren Geschmack über das Ziel hinausschießt. Ein normaler Umgang miteinander stützt in jedem Fall das Selbstwertgefühl und die Zufriedenheit aller Beteiligten.

- ***Leben Sie Ihre Gefühle aus***
  Ermuntern und unterstützen Sie sich gegenseitig. Erlauben Sie sich aber auch beiden, traurig zu sein. Machen Sie sich bitte gegenseitig nichts vor.
- ***Sprechen Sie offen miteinander – auch über Sex***
  Sie können sich in intimen Momenten nicht richtig fallen lassen? Ihnen gehen die Gedanken durch? Möglicherweise stehen Sie damit nicht alleine da. Es ist durchaus denkbar, dass auch Ihr Partner nicht ganz bei der Sache ist, weil er beispielsweise Angst davor hat, dass er Ihnen beim Liebesspiel Schmerzen zufügen könnte. Sprechen Sie beide Ihre Ängste und Sorgen offen an, aber verzichten Sie deshalb nicht auf sexuelle Annäherungen.
- ***Nur gemeinsam ist man stark***
  Gehen Sie Probleme gemeinsam als Team an. Nur so entsteht echte Nähe.
- ***Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein***
  Eine Krankheit (mit all ihren Auswirkungen auf Gesundheit, Alltag und Sexualleben) kann ganz schön am Ego nagen. Tun Sie etwas für sich und genießen Sie gemeinsame Aktivitäten. Wer aktiv am Leben teilnimmt, kommt mit der Krankheit besser zurecht. Lassen Sie die Komplimente oder die kleinen lieben Gesten Ihres Partners an sich heran und genießen Sie sie. Er liebt Sie so, wie Sie sind!
- ***Seien Sie kompromissbereit***
  Ein Schub lässt Ihren romantischen Abend platzen? Macht nichts! Eine unkalkulierbare Erkrankung macht einem manchmal eben einen Strich durch die Rechnung. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben!

Weiterführende Informationen.

Anlaufstellen und Beratungsangebote.

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann in vielen Situationen helfen.
Wir haben die wichtigsten Adressen und Ansprechpartner für Sie zusammengestellt:

„Es ist schön wenn man merkt, dass es vorwärts geht. Und noch viel schöner ist es, wenn man diese Freude mit einem geliebten Menschen teilen kann.“

Weitere Informationen zum Thema Liebe.

- **www.hautkontakt.net**
  Kontaktbörse für Menschen, die Hautprobleme oder eine Hautkrankheit haben

Adressen von Selbsthilfegruppen.

- **Deutscher Psoriasis Bund e. V. (www.psoriasis-bund.de)**
  Seewartenstr. 10, 20459 Hamburg
- **Psoriasis und Haut e. V. (www.pso-und-haut.de)**
  Untere Wiesenstr. 17, 32120 Hiddenhausen
- **Psoriasis Selbsthilfe Arbeitsgemeinschaft e. V. (www.psoriasis-selbsthilfe.org)**
  Schmitzweg 64, 13437 Berlin

Weitere Informationen für Betroffene und Interessierte zum Thema Psoriasis.

- **www.psoriasis-netz.de**
  (Internetseite von Betroffenen für Betroffene)
- **www.psoaktuell.com**
- **www.psoriasis-behandeln.de**
- **www.abstand-von-psoriasis.de**
- **www.psonet.de**
  (Zusammenschluss von Psoriasis-Experten in regionalen Netzwerken)
- **www.pso-online.de**
- **www.psoriasis-kids.de**
  (Informationsangebot für Kinder und Jugendliche mit Psoriasis)

In unserer neuen Ratgeber-Reihe
erfahren Sie alles über ein Leben mit Psoriasis.

Leben mit Psoriasis.
Sie erhalten die wichtigsten Informationen zu dem Krankheitsbild, den Behandlungsmöglichkeiten sowie Tipps für ein glückliches Familienleben.

Psoriasis und die Liebe.
Eine liebevolle Beziehung spendet Kraft und Geborgenheit, ist aber auch zerbrechlich. Wir geben Ihnen Ratschläge für die Partnersuche und die Erhaltung Ihres Liebesglücks.

Psoriasis und Reisen.
Eine Auszeit vom Alltag tut gut – auch Ihrer Haut. Was Sie beachten sollten, damit Ihnen die Welt zu Füßen liegt, erfahren Sie in dieser Broschüre.

Psoriasis und Stress.
Stress belastet Körper und Geist. Hier erfahren Sie, was Dauerstress anrichten kann und wie Sie zu mehr Gelassenheit im Leben finden.

Aktiv im Job mit Psoriasis.
Heute ist die Psoriasis kein Hinderungsgrund mehr für die Ausübung Ihres Berufes. Mehr zum Thema Arbeit, Recht und Pflege erfahren Sie hier.

Psoriasis und Rauchen.
Mit dem Rauchen tun Sie sich und der Psoriasis keinen Gefallen. Wir geben Ihnen interessante Hintergrundinfos sowie wirkungsvolle Tipps für den Weg in ein rauchfreies Leben.

Psoriasis und Ernährung.
Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur gesund und macht Spaß, sie kann auch Ihr Krankheitsbild positiv beeinflussen. Wie genau erfahren Sie hier.

Gesund schlemmen bei Psoriasis.
Gesund kann so lecker sein! Entdecken Sie zahlreiche, leicht nachzukochende Rezepte für eine ausgewogene Ernährung mit maximalem Genuss.

Pfizer Pharma GmbH
Telefon 030 - 55 00 55 01
Telefax 030 - 55 00 54 99 999
Montag–Freitag 8:00–18:00 Uhr
www.pfizer.com/info@pfizer.com

63039/Vers. 1/08-13