

*9. Wiss. Tagung des ASBH-Beirates in Fulda 1. Dez. 2007*

# Wenn Lust und Neugier das Zögern überwinden – zur Sexualberatung Heranwachsender

Dr. med. Harald Burgdörfer, Hamburg

Ltd. Arzt Neuro-Urologie am QZ im BG-Unfallkrankenhaus Hamburg



# Das „erste Mal“

- Bei angeborener oder früh erworbener QSL (z.B. Spina bifida): der allererste sexuelle Partnerkontakt
- Nach späterem Eintritt einer QSL: die erste Wiederaufnahme von Intimverkehr
- Erster Intimverkehr nach Partnerwechsel



# Vor dem „ersten Mal“

Unterscheide mögliche Problemfelder beim Zögern:

- Selbstwertgefühl, subjektive Attraktivität
- Erfahrung mit Partnerschaft und/oder Sex
- Gestörte/fehlende Sensibilität
- Sexualfunktionen
- Andere Lähmungserscheinungen (z.B. Harn- und/oder Stuhlinkontinenz, Spastik, Skoliose usw.)

# Lähmungsunabhängige Sorgen

## Frauen

- Wie erreiche ich größtmögliche Attraktivität aktuell und zukünftig?
- Beziehungs- und gefühlsbetont
- Kontrollfrage „Sehen wir uns wieder?“



# Lähmungsabhängige Sorgen

## Frauen

- Attraktivität (Bauch, Beine, Po, Skoliose, Narben)?
- Erregung trotz fehlendem/eingeschränktem Spüren?
- Werden meine Defizite entdeckt?
- Wie kann/muß ich das ggf. verhindern?
- Inkontinenz für Urin und/oder Stuhl
- Spastik als Störfaktor



# Lähmungsunabhängige Sorgen

## Männer

- Wie strahle ich Sicherheit, Coolness, Erfahrung/Wissen aus?
- Planungs-, funktions- und konkurrenzbetont
- Kontrollfrage „Na, wie war ich?“

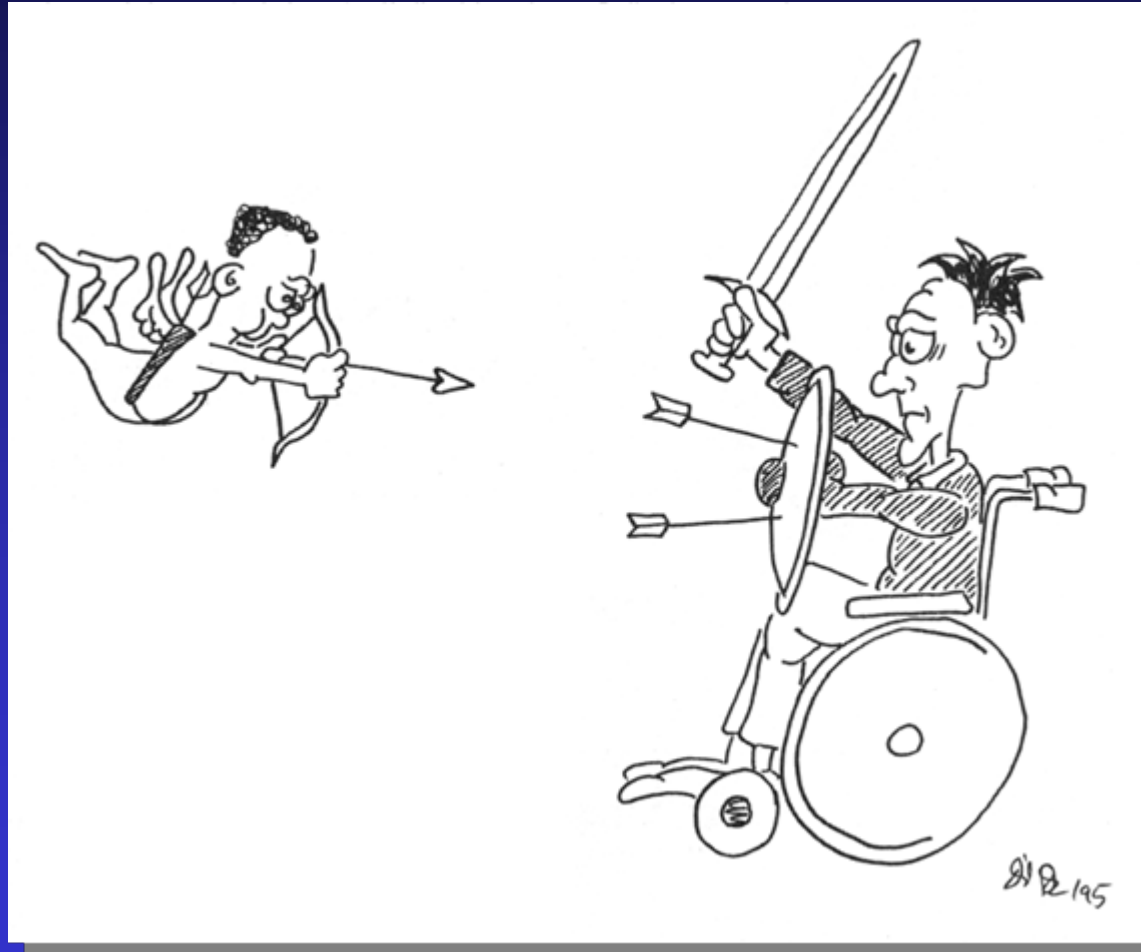


# Lähmungsabhängige Sorgen

## Männer

- Potenz - äußerlich erkennbare Störungen (Erektion, Ejakulation)
- Potenz - Befriedigung der Partnerin
- Konkurrenzfähig zu Nichtbehinderten?
- Attraktivität (Muskeln, Kraft, Größe, Spastik)
- Inkontinenz für Urin/Stuhl

# Abwehr/Verdrängung sexueller Wünsche



# Die Angst vor dem Fragen

Fragen zu können erfordert

- Eigenes Bedürfnisse, Lust, Neugier erkennen und ernst nehmen
- Entscheidung (Person, Zeit, Ort) treffen
- Verantwortung übernehmen und Initiative ergreifen
- Kreativität - Vorschläge machen
- Risiko der unerwarteten Antwort (ja oder nein)



# Die Angst vor dem Nein

Ein Nein wird oft als Ablehnung der eigenen Person und/wegen der Behinderung gewertet **statt**

- **Ablehnung von Verhaltensweisen**
- **falscher Zeitpunkt**
- **ungeeignete Situation oder Beziehung**
- **Selbstaussdruck des anderen (Befinden, Sorgen, Ängste, Hemmungen, Bedenken)**





# Die Angst vor dem Nein

Ein Nein wird oft als Ablehnung der eigenen Person und/oder der Behinderung gewertet statt

- Ablehnung von Verhaltensweisen
- falscher Zeitpunkt
- ungeeignete Situation oder Beziehung
- Selbstausdruck des anderen (Befinden, Sorgen, Ängste, Hemmungen, Bedenken)



# Die Angst vor dem Ja

Auch eine Ja-Antwort hat Risiken

- aktiviert eigene Sorgen, Ängste und Bedenken
- prüft Ehrlichkeit und Ernsthaftigkeit der Frage
- kann neue Fragen aufwerfen, z.B.
  - wer/was ist gemeint?
  - in welcher Rolle (Jäger/Gejagter)?
  - zu welchen Bedingungen?



# Günstige Voraussetzungen - vorher

- Perfekte Körper-/Intimhygiene
- Blase und Darm entleert
- Vorsorge für Inkontinenz-Unfälle
- perfekt und sexy gekleidet, frisiert, ggf.geschminkt
  - eigenes Wohlfühl und Attraktivität entscheiden
  - wahre Schönheit kommt von innen
- gegen äußere Störungen abgeschirmt (Eltern, Handy)



# Günstige Voraussetzungen - vorher

- Eigene Bedürfnisse und Grenzen/Tabus kennen
- Eigene Bedürfnisse und Grenzen/Tabus ausdrücken können z. B. bezüglich
  - Berührung, auch nichtsexuelle (wo, wie)
  - Umarmung, Nähe, Zärtlichkeit, Küssen
  - sexueller Stimulation (wann, wo, wie)
  - Masturbation, Intimverkehr (vaginal, oral, anal)





# Günstige Voraussetzungen - vorher

- Eigene Bedürfnisse und Grenzen/Tabus kennen
- Eigene Bedürfnisse und Grenzen/Tabus ausdrücken können z. B. bezüglich
  - Berührung, auch nichtsexuelle (wo, wie)
  - Umarmung, Nähe, Zärtlichkeit, Küssen
  - sexueller Stimulation (wann, wo, wie)
  - Masturbation, Intimverkehr (vaginal, oral, anal)



# Günstige Voraussetzungen - vorher

- Beiderseitige Erwartungen/Bedingungen besprechen
- Beiderseitige Ängste/Sorgen ansprechen - z.B.
  - Spastik, Inkontinenz
  - sensible und Funktionsstörungen
  - persönliche/kulturelle/religiöse Grenzen und Tabus
- Mögliche unangenehme Gefühle wie Ekel, Scheu, Scham ausdrücken
- Empfängnisschutz und Infektionsschutz klären



# Günstige Voraussetzungen - dabei

- Nicht „alles auf einmal“ wollen
- Kein Zieldruck ( z.B. Orgasmus)
- Kein Zeitdruck (schnell, lange, gemeinsam)
- Lieber in kleinen Schritten
- sich gegenseitig erforschen und mitteilen
  - wo was wie (z.B. erregend) empfunden wird
  - wo was nicht oder unangenehm gespürt wird



# Günstige Voraussetzungen - dabei

- spielerisch experimentieren
- sich verwöhnen/verwöhnen lassen
- empfangen können ohne (gleichzeitig) zu geben
- jeder dafür sorgen, daß er bekommt, was er braucht
- sich dazu gegenseitig anleiten
- Geschlechtsverkehr nur in Betracht ziehen, wenn beide es uneingeschränkt zu dieser Zeit wollen





# Günstige Voraussetzungen - dabei

- spielerisch experimentieren
- sich verwöhnen/verwöhnen lassen
- empfangen können ohne (gleichzeitig) zu geben
- **jeder dafür sorgen, daß er bekommt, was er braucht**
- sich dazu gegenseitig anleiten
- Geschlechtsverkehr nur in Betracht ziehen, wenn beide es uneingeschränkt zu dieser Zeit wollen

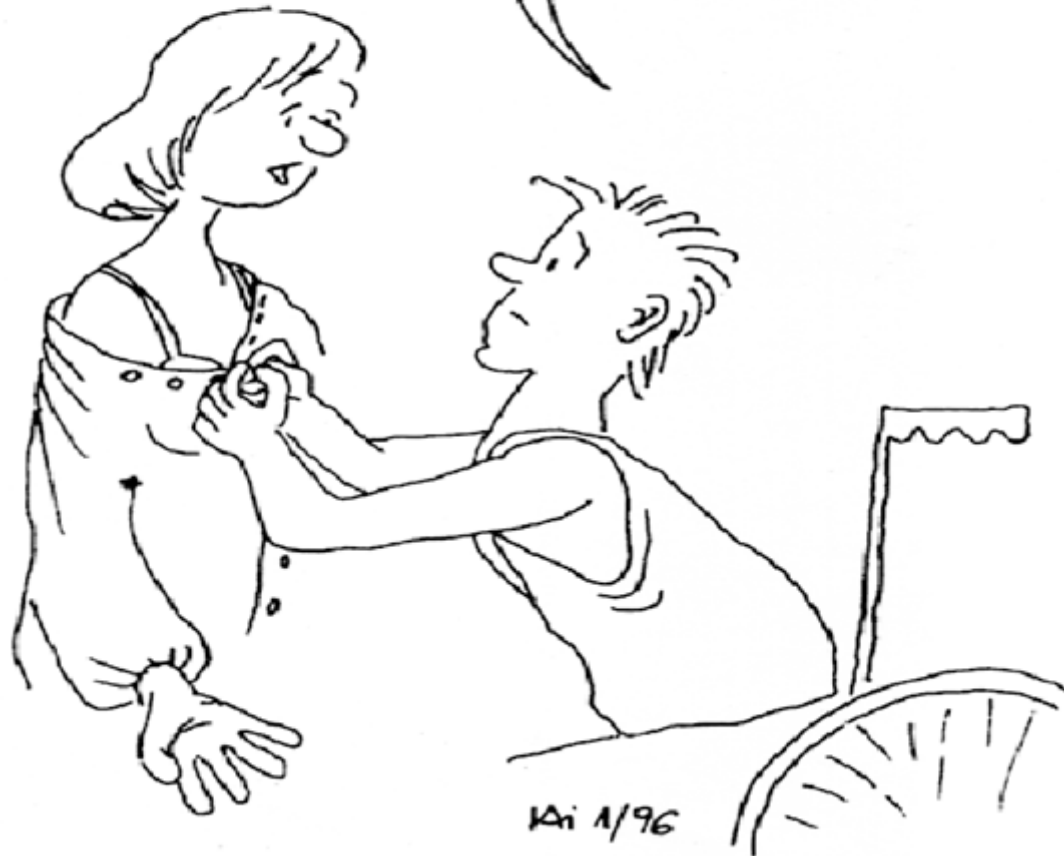


# Günstige Voraussetzungen - dabei

- Sich trauen, neue Grenzen zu ziehen oder Pausen einzulegen
- Sich lieber neu verabreden als hektisch übers „Ziel“
  - das eigene Wohlfühlen
  - das Genießen der erotischen Spannung hinauschießen!



WOLLEN WIR NICHT  
DOCH LIEBER  
FREUNDE BLEIBEN ?



# Günstige Voraussetzungen - dabei

- Sich trauen, neue Grenzen zu ziehen oder Pausen einzulegen
- Sich lieber neu verabreden als hektisch übers „Ziel“
  - das eigene Wohlfühlen
  - das Genießen der erotischen Spannunghinausschießen!





# Empfehlenswert - danach

## Ausführlich besprechen

- Was schön, erregend, angenehm war
- Was störend, unangenehm erlebt wurde
- Wie sich jeder gefühlt hat und jetzt fühlt
- Ob Sorgen, Ängste bestätigt wurden
- Ob, wann und wozu frau/man sich neu treffen will
- Was frau/man künftig ändern oder erproben will



# Anfang oder Ende einer Entwicklung?

- Mit dem „ersten Mal“ hat man die Phase der Verunsicherung/Verdrängung hinter sich gelassen.
- ist in die Phase des Experimentierens eingetreten
- Auch sie kann einige Jahre andauern, bevor das Sexualleben uneingeschränkt genossen wird



Danke für Ihr Zuhören



# Phase des Experimentierens

## Typische Phänomene / Risiken

- Erfolgserlebnisse, Bestätigung, Selbstwertstützung
- Frustration (durch sensible und Funktionsstörungen, Spastik, Inkontinenz)
- Realisierung von lähmungsbedingten Grenzen



# Anfang oder Ende einer Entwicklung?

- Mit dem „ersten Mal“ hat man die Phase der Verunsicherung/Verdrängung hinter sich gelassen.
- ist in die Phase des Experimentierens eingetreten
- Auch sie kann einige Jahre andauern, bevor das Sexualleben uneingeschränkt genossen wird



# Danke für Ihr Zuhören!



Die Video-Szenen stammen aus „Sexuality reborn“ und „Active Partners“, die Karikaturen aus dem „Paraplegiker“

# Phasen der sexuellen Rehabilitation

(Burgdörfer & Kock)

- **Verunsicherung / Verdrängung**
- **Experimentieren**
- **Akzeptieren / Genießen**



# Phase des Experimentierens

## Typische Phänomene / Risiken

- Leistungsanspruch, Konkurrenz, Vergleich
- Selbstabwertung
- Verstecken QSL-typischer Begleiterscheinungen
- Realisieren von Grenzen



# Phase des Experimentierens

## Typische Phänomene / Risiken

- Erfolgserlebnisse, Bestätigung, Selbstwertstützung
- Frustration (Sensible und Funktionsstörungen, Spastik, Inkontinenz)
- Einengung, Zielfixierung



# Phase des Experimentierens

Hilfreiches Verhalten in der Partnerschaft

- Zulassen und aktives Suchen von körperlicher Nähe, Stimulation, Intimkontakten
- Herausfinden eigener Lösungen, Praktiken, Lagerungen, Stellungen
- Gezielte Maßnahmen gegen / bei Urin- oder Stuhlverlust, störender Spastik



# Phase des Experimentierens

## Hilfreiches Verhalten in der Partnerschaft

- Zulassen und aktives Suchen von körperlicher Nähe, Stimulation, Intimkontakten
- Herausfinden eigener Lösungen, Praktiken, Lagerungen, Stellungen
- Gezielte Maßnahmen gegen / bei Urin- oder Stuhlverlust, störender Spastik



# Phase des Experimentierens

## Hilfreiches Verhalten in der Partnerschaft

- Bemühen um Attraktivität / Körperhygiene
- Eigenes und/oder gemeinsames Erforschen erhaltener/veränderter Sensibilität und Funktionen
- Paarkommunikation



# Phase des Experimentierens

Persönlich hilfreich

- Mut zum Experimentieren
- Akzeptanz von Ängsten und Widerständen
- Mut zur Neuorientierung



# Neuorientierung

- Lust statt Leistung
- Zärtlichkeit statt/neben Koitus
- Kommunikation statt Frustration
- Offenheit statt Angst



# Phase des Experimentierens

## Persönlich hilfreich

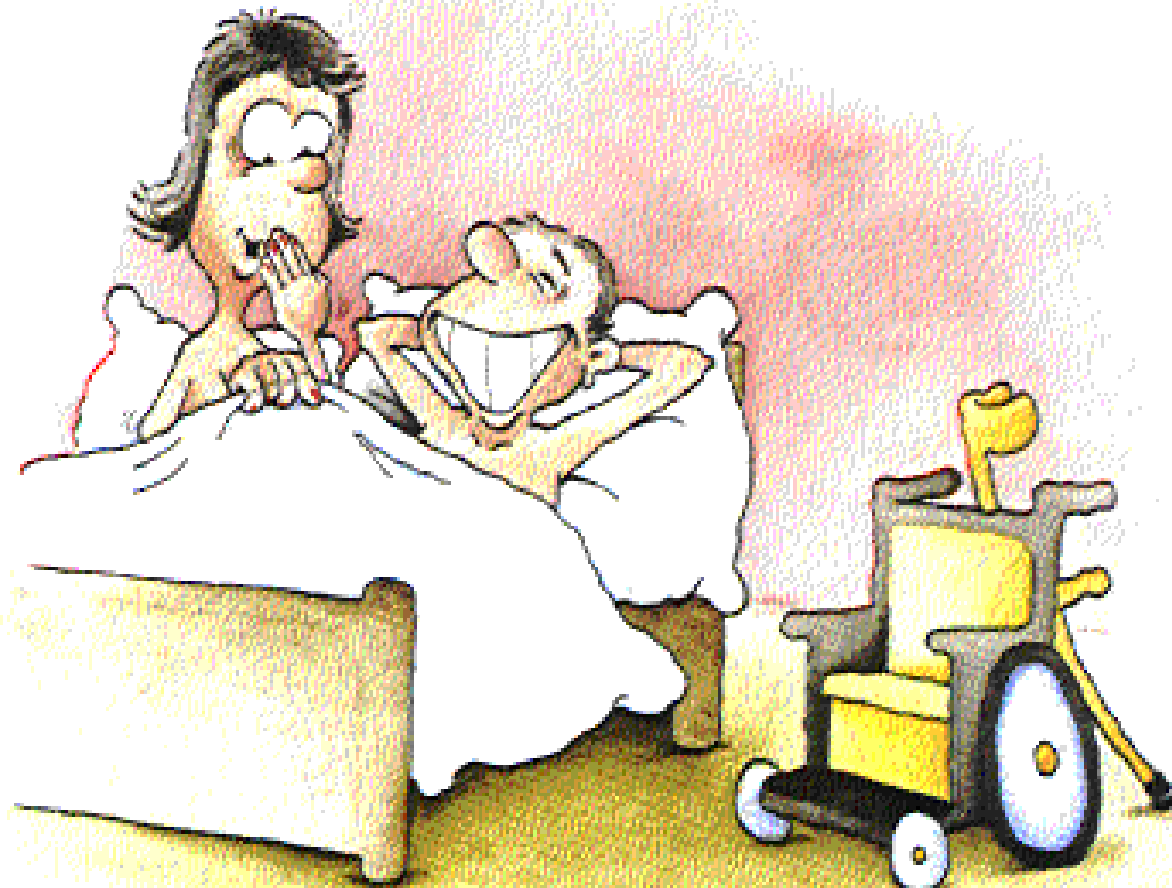
- Emotionale Unterstützung (Peer, Freund/in oder Angehörige/r mit Erfahrung, professioneller Berater) z.B. bei Frustration
- Beratung: z.B. Tips und Tricks erfahrener Rollis
- Information, ggf. Erfragen und Erproben von medizinisch-technischen Hilfen



# Hilfen bei lähmungsbedingter Erektionsstörung

- Medikamente:
  - oral - (z.B. Viagra®, Levitra®, Cialis®)
  - urethral (z.B. MUSE)
  - Schwellkörperinjektion (z.B. Caverject®)
- Vakuumpumpe
- Penisprothesen
- Elektrostimulation

Wow!!



Hugge



# Hilfen bei lähmungsbedingter Erektionsstörung

- Medikamente:
  - oral - (z.B. Viagra®, Levitra®, Cialis®)
  - urethral (z.B. MUSE)
  - Schwellkörperinjektion (z.B. Caverject®)
- Vakuumpumpe
- Penisprothesen
- Elektrostimulation

# Hilfen bei lähmungsbedingter Lubrikationsstörung

- Mechanische Stimulation (Masturbation, Vibrator)
- Gleitmittel (z.B. Lubrikano, Gleitgelen)
- Elektrostimulation (bei Blasenstimulator)
- Künftig Medikamente?
  - oral - (z.B. Viagra®)

# Phase des Genießens

## Typische Phänomene / Risiken

- Von alten Normen gelöst
- Grenzen akzeptiert
- QSL als Chance genutzt
- QSL-unabhängige, übliche Risiken, z.B.
  - Partnerfixierung, Generalisierung usw.





# Phase des Genießens

## Verhalten in der Partnerschaft

- Offene Kommunikation
- Lustorientierung
- individuelle Gestaltung des Sexuallebens
- Ausweitung der Möglichkeiten/Praktiken
- Einbeziehung QSL-typischer Begleiterscheinungen
- Gelassenheit bei „Pannen“





