

Informationen zur Sexualität für querschnittgelähmte Frauen

Zusammengestellt durch

*Dr. med. Harald BURGDÖRFER, Arzt für Urologie,
Berufsgenossenschaftl. Unfallkrankenhaus Hamburg,*

*unter Verwendung einer amerikanischen Vorlage von HOWARD B. LIEBGOLD, M. D.
(Vallejo/Kalifornien).*

Liebe Leserin,

hier findest Du einige Fragen, die am häufigsten von Frauen, die eine Querschnittlähmung erlitten haben, gestellt werden. Die Antworten darauf ergeben nur einen allgemeinen Überblick. Wenn Du mehr Informationen wünschst, oder genauer wissen willst, was gerade für Dich zutrifft, frage! Frage Deinen Stationsarzt, Deinen Urologen oder Deinen Frauenarzt. Es kann Dich einige Überwindung kosten, aber es lohnt sich! Je besser Du informiert bist, um so geringer sind Deine Ängste. Die Angst aber ist Deine größte Behinderung, gerade im Bereich Sexualität. Suche auch das offene Gespräch mit Frauen, die schon mehrere Jahre querschnittgelähmt sind. Ihre sexuellen Erfahrungen müssen kein Maßstab für Dich sein. Sie können Dir aber Mut machen, Deine eigenen Erfahrungen zu sammeln.

1. Warum habe ich seit dem Unfall keine Periode mehr, wird sie wiederkommen?

Nach jedem schweren Schicksalsschlag (z.B. Scheidung, Tod eines nahen Angehörigen) oder heftiger Änderung deiner äußeren Umstände (z.B. weite Reise) kann es zu einer Verzögerung oder zu einem Ausbleiben der Periodenblutung kommen. So kann es auch nach einer Querschnittlähmung bis zu sechs Monate dauern, bis sich die Periodenblutung wieder einstellt, meistens genauso regelmäßig oder unregelmäßig wie vor der Lähmung.

2. Kann ich in der Zeit, bis meine Periodenblutung wiederkommt, schwanger werden?

Ja, du kannst auch in dieser Zeit schwanger werden. Denn bereits vor der ersten Regelblutung reift meistens ein befruchtungsfähiges Ei in Deinen Eierstöcken heran. Hast Du also in dieser Zeit Geschlechtsverkehr, ist es wichtig, Dich vor einer ungewollten Schwangerschaft sicher zu schützen.

3. Kann ich denn als querschnittgelähmte Frau überhaupt Kinder bekommen?

Ja, selbst wenn Du eine komplette Querschnittlähmung hast, und von Deinem Unterbauch und Deinen Genitalorganen gar nichts spüren solltest, sind Deine Möglichkeiten, Kinder zu bekommen, im Prinzip genauso groß wie vor Deiner Verletzung.

4. Kann ich als querschnittgelähmte Mutter denn Kinder aufziehen?

Ja, Kinder werden mit Liebe aufgezogen, nicht mit Armen oder Beinen. Es ist für die Kinder und Dich sehr hilfreich, wenn Du einen liebevollen und verständnisvollen Partner hast, der mit Dir diese Aufgabe teilen will.

Dein Arzt kann Dir sagen, was nach der Querschnittlähmung bei einer Schwangerschaft zu beachten ist. Die Entscheidung aber, ob Du überhaupt Kinder haben willst, kannst nur Du mit Deinem Partner treffen.

5. Welche Möglichkeiten zur Empfängnisverhütung gibt es für eine querschnittgelähmte Frau, wenn sie (noch) keine Kinder haben will?

Im Prinzip kann sie bzw. ihr Partner jedes Verhütungsmittel benutzen. Das wichtigste ist, daß es ein möglichst sicheres Verhütungsmittel ist. Die sichersten Verhütungsmittel sind:

- a) Die Pille (Hormonpräparat)
- b) Die "Spirale" (Intrauterin-Pessar)
- c) Das Kondom (Präservativ)

6. Welches ist das beste Verhütungsmittel für mich?

Das kommt im wesentlichen auf Deine persönlichen Umstände und auf die Art Deiner Lähmung an:

- a) Die Pille ist bei regelmäßiger Einnahme sehr sicher. Das Risiko, an einer Thrombose oder Embolie (Verstopfung von Blutgefäßen) zu erkranken, wird durch die Pille gering erhöht, je nach ihrem Anteil an Oestrogenen (weibliche Sexualhormone). Das Risiko für Thrombose und Embolie wird weiterhin wesentlich beeinflusst durch Rauchen und/oder mangelnde Bewegung.

Die aktive Beweglichkeit Deiner Beine ist durch die Querschnittlähmung eingeschränkt oder aufgehoben. Denke daran, daß das Rauchen zusätzlich das Thrombose- und Embolierisiko erhöht. Sprich deshalb mit Deinem (Frauen-) Arzt auch über Deinen Zigaretten-Konsum, bevor er für Dich das richtige Präparat auswählt.

- b) Die "Spirale" ist ein sicheres Verhütungsmittel, wenn sie an ihrem Platz (in der Gebärmutterhöhle) bleibt. Bei ihrem Eisatz sind daher regelmäßige Kontrollen ihres

regelrechten Sitzes erforderlich. Gelegentlich führt sie zu einer Entzündung der Gebärmutter Schleimhaut. Diese macht sich üblicherweise durch Schmerz bemerkbar.

Bei fehlender Schmerzempfindung im Gebärmutterbereich ist daher auf andere Zeichen (vermehrte Spastik, erhöhte Körpertemperatur - ähnlich wie bei einer Blasenentzündung) zu achten.

Diese Verhütungsmethode kommt in erster Linie für Frauen in Betracht, die schon eine oder mehr Geburten hinter sich haben. Bei ihnen gibt es deutlich seltener Probleme mit der "Spirale" (Blutungsstörungen, Lageveränderung, Entzündungen) als bei Frauen, die noch nicht geboren haben.

c) "Kondome" schützen bei richtigem Gebrauch nicht nur vor Schwangerschaft, sondern auch vor ansteckenden Geschlechtskrankheiten. Dieser zweite Gesichtspunkt kann für Dich ausschlaggebend sein, wenn Du häufiger den Partner wechselst. Überlasse die Verantwortung aber nicht nur dem Mann. Du kannst Dich nur sicher fühlen, wenn folgende Punkte erfüllt sind:

1. Das Kondom darf nicht überaltert sein, das Gummi wird sonst spröde und reißt leicht ein (Vorsicht bei Automaten-Ware).

2. Das Kondom soll vorsichtig mit den Fingerkuppen über das männliche Glied gerollt werden, die Fingernägel können das dünne Gummi leicht verletzen!

3. Das Kondom muß sicher auf dem männlichen Glied sitzen, vor der Eichel muß jedoch ein kleiner Freiraum für die ausgespritzte Samenflüssigkeit bleiben.

4. Das Kondom muß rechtzeitig angelegt werden, vor dem ersten Einführen des Penis in die Scheide.

5. Auch als Frau solltest Du einen kleinen Vorrat an Kondomen bereithalten (alle 6 Monate austauschen).

Grundsätzlich kannst Du auch andere Verhütungsmittel (Scheidendiaphragma, Scheidenzäpfchen, Vaginalschaum oder Vaginalcreme) benutzen, wenn Dich nicht fehlende Fingerfunktion, starke Spastik o.ä. am Einführen hindern. Ist Dir Dein Partner sehr vertraut, kann er Dir natürlich auch dabei behilflich sein.

7. Wenn ich und mein Partner mit Sicherheit nie mehr Kinder wollen, könne wir dann auch auf andere Weise eine Schwangerschaft verhüten?

Ja. z.B. durch einen operativen Eingriff, die Sterilisation bei einem der beiden Partner.

Wird sie beim Mann vorgenommen, werden ihm beide Samenleiter durchtrennt. der Hormonhaushalt des Mannes ändert sich dadurch nicht, er bleibt ein "richtiger Mann". Da der Eingriff körperlich kaum belastet, muß man dazu meist nur für einige Stunden ins Krankenhaus.

Läßt sich die Frau sterilisieren, werden ihr die Eileiter verschlossen. Dazu muß mit einem Krankenhausaufenthalt von einigen Tagen gerechnet werden. Durch die Sterilisation wird auch bei der Frau der Hormonhaushalt nicht verändert, sie hat weiterhin ihre Periodenblutung.

8. Kann ich ohne Gefühl in der Scheide überhaupt Lust empfinden am Sex?

Ja, auf jeden Fall. Viele querschnittgelähmte Frauen bekommen sogar einen Orgasmus, andere haben auch ohne Orgasmus Ihre Freude und Lust am sexuellen Erleben.

Wenn Du für einen Teil Deines Körpers (z.B. den Unterleib) das Gefühl verloren hast, steigt oft das Empfindungsvermögen im ungelähmten Bereich, und damit auch in anderen "erogenen Zonen" (das sind die Körperpartien, deren Berührung durch Streicheln, Druck, Küssen oder andere Liebkosungen angenehme sexuelle Gefühle bis hin zum Orgasmus auslöst). Ob das bei Dir die Brüste, die Brustwarzen, die Achselhöhlen, Teile des Rückens, der Po, der Nacken, die Ohrläppchen oder die Nasenspitze sind, kannst Du in spielerischer Weise mit Deinem Partner erproben. Die Erfahrung zeigt, daß eine häufige Bevorzugung bestimmter erogener Zonen die Empfindsamkeit und damit die Lust und Freude an deren Berührung steigert.

9. Ist es wichtig, einen Orgasmus zu bekommen?

Ob Du einen Orgasmus bekommst oder nicht, ist völlig egal, wenn Du Dein Sexualleben so gestaltest, daß es Dir Spaß, Freude oder Befriedigung bringt. Die meisten Frauen mit einer Querschnittlähmung haben dies nach einer gewissen Zeit erreicht, und Du wirst es auch tun.

10. Kann ich trotz Querschnittlähmung meinen Partner befriedigen?

Ja, auf jeden Fall. Aber wichtig ist zunächst, daß Du Dich beim Sex absolut wohl fühlst und lernst, Deinem Partner mitzuteilen, was Dir jetzt nach Deiner Querschnittlähmung gefällt, was Dir Spaß macht oder was Du weniger magst. Vielleicht ist Dir zunächst körperliche Nähe, Streicheln, Zärtlichsein oder nur im Arm gehalten werden viel wichtiger als eine körperliche Vereinigung.

Wenn Du Deinem Partner offen Deine Wünsche mitteilst, ermutigst Du ihn gleichzeitig, Dir auch seine Vorlieben oder Abneigungen anzuvertrauen.

11. Wenn ich kein Gefühl in der Scheide habe, kann ich beim Geschlechtsverkehr verletzt werden?

Nein, das ist im höchsten Grade unwahrscheinlich. Die Scheidenwand ist sehr elastisch und kann den gleichen Druck und die gleichen Stöße vertragen, wie vor der Lähmung. Sag es Deinem Partner ausdrücklich. Mit seinem Penis, seinen Fingern, seiner Zunge kann er Dich kaum verletzen. Verletzungsgefahr besteht nur durch harte oder scharfkantige Gegenstände. Aber daran wirst Du bei fehlendem Scheidengefühl wohl wenig Interesse haben.

12. Läßt sich das fehlende Gefühl in der Scheide kompensieren?

Probiere aus, ob es Dir z.B. Spaß macht, in einem Spiegel zu beobachten, wie Dein Partner Dich im Intimbereich streichelt oder berührt.

Ob Dein Partner zum Höhepunkt gelangt ist und Samen ausspritzt, kannst Du bei fehlendem Scheidengefühl auch über seine Körperspannung, Bewegung, Atmung oder, wenn Du ihn vorher darum bittest, durch seine Mitteilung erfahren.

Männer können aber nicht nur in der weiblichen Scheide zum Samenerguß kommen. Probiert einfach aus, welche Möglichkeiten Euch sonst noch offenstehen.

13. Wird auch nach der Querschnittlähmung bei sexueller Erregung oder Berührung meine Scheide feucht?

Bei den meisten Lähmungsformen: ja. Nur sehr tiefe Lähmungen (z.B. das sogenannte Cauda-Syndrom) verhindern das Feuchtwerden der Scheide. Es kann aber auch bei ein und derselben Person einmal die Scheide feucht werden, ein anderes mal nicht. Da eine trockene Scheide für Dich oder Deinen Partner unangenehm sein kann, ist es gut ggf. ein Gleitmittel zu verwenden. Du kannst dazu Kathetergleitmittel (z.B. Endosgel) oder ein spezielles Scheidengleitmittel aus der Apotheke (z.B. Gleitgelen) nehmen.

14. Gibt es spezielle Positionen für den Geschlechtsverkehr Querschnittsgelähmter?

Nein, da kann ich Dir als Arzt keinen speziellen Ratschlag geben. Nimm Dir die Freiheit, auszuprobieren, welche Stellungen Dir die meisten Möglichkeiten und die größte Befriedigung beim Geschlechtsverkehr bieten. Höhe und Ausmaß Deiner Lähmung, Spasmus, Schmerz, Kontrakturen oder andere körperliche Einschränkungen sind hier viel entscheidender als ein allgemeiner ärztlicher Rat.

15. Kann ich verhindern, daß sich während des Geschlechtsverkehrs meine Blase oder mein Darm unfreiwillig entleert?

Die Sorge darüber teilst Du mit fast jeder querschnittgelähmten Frau. Wenn Du Dich richtig vorbereitest, ist es ein seltenes Ereignis, aber ausgeschlossen ist es nie. Daher mein Rat: Leere vor dem Intimverkehr Deine Blase so gründlich, wie es nur eben geht, am besten sogar durch Katheterisieren, falls Du das gelernt hast. Sei auch sicher, daß Dein Enddarm gut geleert ist und Deine übliche Abführzeit noch mindestens 12 Stunden vor Dir liegt. Bereite den Platz für den Intimverkehr (z.B. Bett, Sofa, Teppich) durch Unterlagen, bereitliegende Handtücher o.ä. so gut vor, daß selbst eine unfreiwillige Blasen- oder Darmentleerung das Zusammensein mit Deinem Partner so wenig wie möglich (durch Putzarbeiten u.ä.) stört. Deine eigene Angst vor einem solchen Ereignis wird auch viel geringer, wenn Du vorher Deinen Partner darüber informiert hast, daß Du keine vollständige Kontrolle über Blase und Darm hast.

Vielleicht hilft es Dir zu wissen, daß sogar eine erhebliche Anzahl nichtgelähmter Frauen, gelegentlich Urin beim Geschlechtsverkehr verliert.

Sex war schon immer und ist auch heute noch eine wundervolle Sache, aber völlig sauber und trocken geht es dabei - auch ohne Querschnittlähmung - selten zu.

16. Zu welchen Zeiten sollte ich keinen Intimverkehr ausüben?

Intimverkehr solltest Du nur haben, wenn Du wirklich Lust dazu hast. Diese Lust wird erfahrungsgemäß geringer sein, wenn Du zu gehäuften unfreiwilligen Blasen- oder Darmentleerungen neigst, z.B. bei Durchfall oder akuten Blasenentzündungen. Dabei ist die Blase meist überreizt und leert sich häufiger, als Du es gewohnt bist. Medizinisch gesehen ist jedoch auch bei einer Blasenentzündung ein Geschlechtsverkehr nicht bedenklich. Dein Partner wird sich nicht anstecken, selbst wenn er Deinen Intimbereich mit den Fingern, dem Mund oder der Zunge berührt.

Solltest Du jedoch die Erfahrung machen, daß Du grundsätzlich nach jedem Geschlechtsverkehr eine Blasenentzündung bekommst, sprich mit Deinem Hausarzt oder Urologen darüber.

17. Gibt es spezielle Ratschläge, die ich vor meinem ersten Intimverkehr beachten sollte?

Sei Dir zunächst klar darüber, ob Du nach Austausch von Zärtlichkeiten in sich steigerndem Maße sicher bist, mit diesem Partner Geschlechtsverkehr haben zu wollen. Wenn Du Dir darin sicher bist, brauchst Du (und Dein Partner) neben den o.g. Vorbereitungen noch eine gute Portion Mut und Humor für dieses "Experiment". Ein solcher erster Versuch nach einer Querschnittlähmung kann wie eine Komödie oder auch Tragödie enden. Vielleicht erinnert es Dich an Deine ersten Versuche im Schwimmen oder Radfahren. Niemand ist im voraus sicher, wie es ausgeht. Je höher die Erwartungen, um so größer ist häufig die Enttäuschung, insbesondere, wenn Du mit Deinem Partner nicht vorher über Deine und seine Ängste vor diesem (für Euch

beide noch ungewohnten) "ersten Mal" nach der Lähmung gesprochen hast. Wahrscheinlich ist es auch für Deinen Partner ganz neu, Sex mit einer Querschnittgelähmten Frau zu haben.

Seid beide geduldig, überbewertet nicht die mögliche Enttäuschung. Es geht nicht darum, Leistungen zu erbringen oder bestimmte Ziele zu erreichen, sondern gemeinsam Spaß zu haben. Genießt die Freude am gemeinsamen Erforschen und Ausprobieren. Wie auch immer das "erste Mal" ausfällt, habt Vertrauen, daß es mit jedem Mal schöner werden kann. Auch wer schwimmen lernen will, muß einmal den Mut haben, ins Wasser zu springen. Das gute Gefühl kommt meist mit zunehmender Übung. Positiven Erfahrungen und dem Nachlassen der inneren Anspannungen und Ängste.

Vergeßt nicht, Sex ist neben der Erfahrung von Lust und Erregung in erster Linie dazu da, um sich ganz nahe zu sein und Freude miteinander und aneinander zu haben. Schaut also, ob Euch Euer intimes Zusammensein diese Nähe und Freude gegeben hat, statt zu beurteilen, ob es "gut" oder "mangelhaft" war.

20. Gibt es auch Literatur für Querschnittgelähmte?

Ja, z.B. das ausführliche Buch "...aber nicht aus Stein". Es behandelt die medizinischen und psychologischen Aspekte von körperlicher Behinderung und Sexualität. Auch im Buch "Blasenlähmung" gibt es Kapitel zur Sexualität querschnittgelähmter Frauen aus medizinischer und psychologischer Sicht.

Die Zeitschrift "Paraplegiker" wird von Querschnittgelähmten für Querschnittgelähmte gemacht und beschäftigt sich mit allen Themen, die für Dich interessant sein können, auch mit Themen wie "Lust und Liebe".

Das deutschsprachige Taschenbuch "For yourself" wendet sich an alle Frauen, nicht speziell an Querschnittgelähmte. Aber Du wirst dort wichtige Informationen und Hilfen für Dich finden.

Kompakten und informativen Text mit vielen sehr offenen Fotografien enthält der Band "Möglichkeiten der körperlichen Liebe...".

Anhängend findest Du eine kleine Literaturliste.

Literaturverzeichnis:

DECHESNE, B., PONS, C., SCHELLEN, I.: (z.Zt. leider vergriffen)

...aber nicht aus Stein.

Beltz, Weinheim und Basel, 1981, ca. DM 22,-

SCHÖLER, L., LINDEMEYER, J., SCHÖLER, M.:

Das alles soll ich nicht mehr können?

Beltz, Weinheim und Basel, 1981, ca. DM 19,80

MOONEY, Th. O., COLE, Th. M., CHILGREN, R. A.:

Möglichkeiten körperlicher Liebe für Paraplegiker, Quadriplegiker und Stomaträger.

Rehabilitationsverlag 53175 Roonstraße 30, 1984, ca. DM 18,-

STÖHRER, M., PALMTAG, H., MADERSBACHER, M.:

Blasenlähmung - Sexualität und Blasenfunktion bei Rückenmarkverletzten und Erkrankungen des Nervensystems.

Thieme, 1984, ca. DM 24,-

HAEBERLE, E. J.:

Die Sexualität des Menschen

Handbuch und Atlas

Walter de Gruyter, Berlin - New York 1983

GARFIELD BARBACH, L.:

For yourself

Ullstein, Frankfurt/M., Berlin, Wien 1982, ca. DM 6,80

ZILBERGELD, B.:

Männliche Sexualität

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie

72070 Tübingen, Belthlestr. 15, 1983, ca. DM 25,-

Experte Dr. med. Harald Burgdörfer, Fachgebiet Urologie & Sexualität



Hast Du eine spezielle Frage zu diesem Thema? Dann wende Dich bitte an unseren STARTRAMPE.NET Experten.

(c) 2005 STARTRAMPE.NET e.V.

http://www.startrampe.net/arge/home/artikel_pdf/~A142/