

## Dies ist eine Information aus der Roten Reihe von Hollister!

Die Rote Reihe behandelt Themen rund um den Alltag von Menschen mit Behinderung und gibt viele nützliche Tipps und Informationen, wie Sie Ihren Alltag erfolgreich meistern können.

Hollister Incorporated gehört mit seinen modernen Produkten für die ableitende Kontinenzversorgung zu den führenden Anbietern im Markt. Das Unternehmen wurde vor über 90 Jahren mit dem Anliegen „nur Erstklassiges ist gut genug“ gegründet. Seither ist es für Hollister eine Verpflichtung, den Menschen mit seinem Bedürfnis nach bestmöglicher Versorgung in den Mittelpunkt zu stellen.

Quellenverzeichnis: Für diese Broschüre wurden unter anderem Informationen verwendet aus:  
D. Löchner-Ernst, Therapie der neurogenen Sexualstörung, in: Behinderte Sexualität – verminderte Lust, Hrsg. Manuela Bannasch, AG SPAK Bücher, 2. Aufl. (2003)



**Deutschland**  
Hollister Incorporated  
Niederlassung Deutschland  
Riesstraße 25  
D-80992 München  
**Beratung für Betroffene:**  
0 800/4 65 54 78 – gebührenfrei  
[beratungsteam@hollister.com](mailto:beratungsteam@hollister.com)

**Österreich**  
Hollister GmbH  
Heinrich Collin-Straße 1  
A-1140 Wien  
**Beratung:**  
01/8 77 08 00-0  
01/8 77 08 00-22  
[hollister.oesterreich@hollister.com](mailto:hollister.oesterreich@hollister.com)

**Schweiz**  
Hollister  
Bernstraße 388  
CH-8953 Dietikon  
**Beratung:**  
0 800/55 38 39 – gebührenfrei  
[info@hollister.ch](mailto:info@hollister.ch)

[www.hollister.de](http://www.hollister.de)

## Hollister Contenance Care

# Liebe, Sexualität & Kinderwunsch

## Eine Information aus der Roten Reihe für Männer mit Behinderung



Hollister und Logo sowie „Attention to Detail. Attention to Life.“ sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.



„Ich habe mich sehr bald nach meinem Unfall mit dem Thema Sexualität beschäftigt. Dabei habe ich mich gefragt, ob ich jemals wieder Sex haben kann, ob ich noch Vater werden kann und ob ich so überhaupt noch ein Mann bin. Vor dem ‚zweiten ersten Mal‘ war ich dann ganz schön aufgeregt. Heute hat Sex einen sehr hohen Stellenwert in meinem Leben – er gehört einfach dazu, genauso wie alles andere, was mich täglich umgibt.“

Stephan, 35

## Eine Behinderung ist kein Hindernis für ein erfülltes Liebesleben!

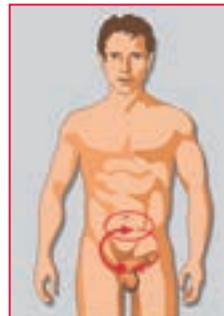
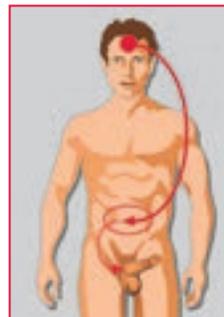
- Gut informiert ist halb gewonnen. Es gibt sicher mehr Möglichkeiten, die Ihnen zu einem erfüllten Liebesleben verhelfen können, als Sie vielleicht glauben.
- Viele Menschen mit Querschnittlähmung oder anderen Schäden am Rückenmark, wie z.B. Multipler Sklerose oder Spina bifida, leben in einer glücklichen Partnerschaft. Auch Ihr Kinderwunsch muss nicht zwangsläufig unerfüllt bleiben – die Medizin bietet heutzutage viele Möglichkeiten, wie Ihnen geholfen werden kann.
- Sexualität behinderter Menschen wird leider oft tabuisiert. Daher ist es wichtig, dass Sie mit einem erfahrenen Arzt oder einer spezialisierten Beratungsstelle Kontakt aufnehmen und dort Ihren individuellen Fall, Ihre Wünsche und Bedürfnisse schildern. Sexualität ist immer eine ganz persönliche Angelegenheit – Pauschalaussagen und Patentrezepte sind so gut wie nie die Lösung. Daher will auch diese Information nur über erste Ansatzpunkte aufklären und Sie ermutigen, den Schritt zu professioneller Hilfe zu wagen. Sie werden es sicher nicht bereuen.

## Welche Veränderungen können durch die Schäden auftreten?

Die häufigste sexuelle Störung beim Mann ist die erektile Dysfunktion (ED). Das bedeutet, dass der Mann nicht in der Lage ist, eine ausreichend harte Erektion zu bekommen oder diese lange genug zu halten, um damit einen befriedigenden Geschlechtsverkehr auszuüben. In welcher Form diese Problematik auftritt, hängt zum einen davon ab, in welchem Bereich des Rückenmarks Sie die Schädigung haben, und zum anderen davon, ob es sich um eine komplette oder inkomplette Läsion handelt. Keine sexuelle Störung bei Menschen mit Schädigungen am Rückenmark ist deshalb wie die andere. Sie sollten daher auf jeden Fall individuelle Beratung in Anspruch nehmen, damit man gemeinsam mit Ihnen nach der für Sie passenden Lösung suchen kann.

Viele Betroffene sind nach wie vor in der Lage, durch Berührung oder innere Erregung – wenn auch mit Einschränkungen – selbst eine Erektion zu bekommen. Andere benötigen dazu Medikamente oder mechanische Hilfsmittel. In beiden Fällen gilt: Wenn Sie sich einem auf diesem Gebiet erfahrenen Menschen anvertrauen, wird man mit Ihnen gemeinsam Möglichkeiten entwickeln, die Ihnen zu einem erfüllten Sexualleben verhelfen können.

Im Rückenmark gibt es zwei voneinander unabhängige sexuelle Zentren, die eine Erektion auslösen können. Eine Erektion kann also auf zwei unterschiedliche Arten entstehen. Bei einem Mann ohne Verletzung spielen i.d.R. beide dieser



Mechanismen zusammen. In Ihrem Fall kann es aber sein, dass nur noch eine, ggf. gar keine oder aber vielleicht sogar noch beide Möglichkeiten bestehen. Dies hängt von Höhe und Ausprägung Ihrer Lähmung ab, also davon, ob es sich um eine komplette oder inkomplette Schädigung des Rückenmarks handelt.

- Von einer psychogenen Erektion spricht man, wenn sexuelle Fantasien, Bilder, Gerüche oder auch Geräusche die Auslöser für die Erregung sind. Diese Impulse werden vom Gehirn ausgehend über das Rückenmark bis zu dem sogenannten psychogenen Sexualzentrum, das sich auf Höhe von Th11 – L2 befindet, weitergeleitet. Auf dieser Höhe verlassen die für eine psychogene Erektion zuständigen Nervenfasern das Rückenmark und bewirken schließlich eine Versteifung des Penis. Die Informationsverarbeitung erfolgt also „von oben nach unten“. Damit eine Erektion auf diese Art entstehen kann, müssen die Nervenbahnen des Rückenmarks von oben bis zum Spinalsegment L2 sowie die Nervenfasern von Th11 – L2 bis zum Penis intakt sein.
- Die Reflex-Erektion wird durch eine direkte Stimulation des Penis, wie zum Beispiel massierende Berührungen, ausgelöst. Viele Betroffene erleben auch, dass eine gefüllte Blase eine Erektion bewirkt oder diese durch das (Fremd-)Katheterisieren ausgelöst wird. Sie brauchen sich dafür nicht zu schämen – erfahrenes Pflegepersonal und ein informierter Partner wissen damit umzugehen. Auch für die Reflex-Erektion gibt es ein zuständiges Sexualzentrum im Rückenmark, das im Bereich S2 – S5 angesiedelt ist. Da ihre Auslösung direkt vom Penis ausgeht, fließt die Information in diesem Fall zunächst „von unten nach oben“. Ist der sensible Impuls vom Penis im Rückenmark angekommen, bewirkt ein zum Penis zurücklaufender Auftragsimpuls eine Erektion. Damit eine Erektion auf diese Weise entstehen kann, müssen die Nervenfasern des Rückenmarks zwischen dem Bereich der Spinalsegmente S2 – S5 und dem Penis intakt sein.



## Die Sexualzentren im Rückenmark

Die Abbildung veranschaulicht Ihnen die Lage der beiden Erektionszentren im Rückenmark. Der Zusammenhang zwischen neurologischer Höhe der Läsion und sexueller Störung bei einer kompletten Verletzung wird nachfolgend erläutert. Bei inkompletten Schädigungen ist immer der Einzelfall zu betrachten, da hier die unterschiedlichsten Varianten möglich sind.

### • TH11 – L2: Zentrum für psychogene Erektionen

Wenn dieser und der darüberliegende Bereich des Rückenmarks intakt sind, können psychogene Reize zu einer Erektion verarbeitet werden. Bei Männern mit einer Verletzung unterhalb L2 bleibt die psychogene Erektion also erhalten. Psychogen ausgelöste Erektionen sind von längerer Dauer, allerdings häufig nicht hart oder groß genug.

### • S2 – S5: Zentrum für Reflexerektionen

Ist dieses Zentrum intakt, können Impulse, die von einer Stimulation des Penis ausgehen, über einen Reflex eine Erektion bewirken. Dieser Mechanismus ist unabhängig von einer höherliegenden Läsion, da die Informationen zunächst von unten nach oben fließen. Die meisten Männer mit Läsionen oberhalb S2 können also bei Intaktheit der Nervenfasern vom und zum darunterliegenden Bereich S2 – S5 eine Reflexerektion bekommen. Bei Lähmungen oberhalb L2 reagiert dieser Reflex häufig besonders lebhaft. Reflexerektionen sind in Bezug auf Größe und Steifheit des Glieds oftmals zufriedenstellend. Da psychogene Reize, die die Erektion zusätzlich aufrechterhalten, jedoch nicht verarbeitet werden können, ist die Dauer für einen Beischlaf möglicherweise zu kurz. Wiederholte Stimulation des Penis kann in diesem Fall förderlich sein.

Auf den nächsten Seiten werden Sie sehen, dass es eine Vielzahl von Hilfsmitteln und Medikamenten gibt, mit denen Sie Ihre Erektionsschwierigkeiten in den Griff bekommen können.

## Medikamentöse Therapie bei erektiler Dysfunktion

Die meisten Betroffenen können auch nach ihrer Verletzung eine Erektion bekommen. Das Problem ist eher in Einschränkungen der Gliedsteife zu sehen. Es kann sein, dass der Penis nicht fest genug wird oder die Erektion hält nicht lange genug an. Es gibt aber viele Möglichkeiten, wie Ihnen in diesem Fall geholfen werden kann.

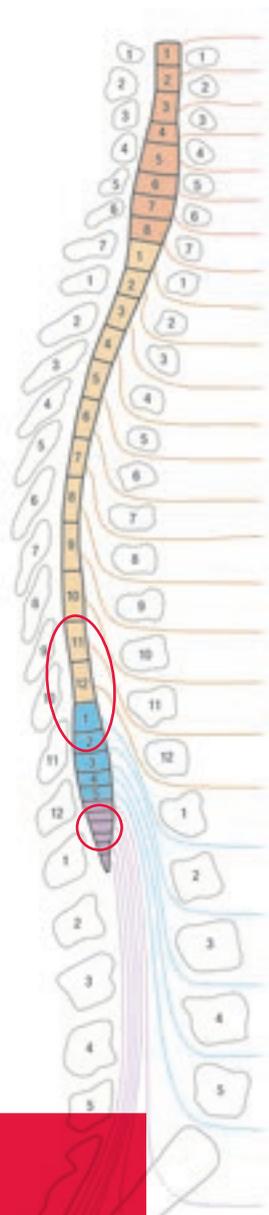
- Sicher haben Sie schon mal von der „Potenzpille“ für den Mann gehört. Solche Präparate basieren auf den Wirkstoffen Sildenafil, Tadalafil oder Vardenafil. Entgegen der verbreiteten Vermutung wirken diese Präparate aber nicht erregend oder luststeigernd. Allein durch diese Medikamente wird also keine Erektion herbeigeführt. Wenn Sie aber eine Erektion bekommen können, dann kann Ihnen diese Pille zu einem schöneren Sexualleben verhelfen, indem sie Ihre verbliebene Erektionsfähigkeit verstärkt und/oder verlängert.

- Eine weitere medikamentöse Therapie ist die sogenannte **SKAT-Methode** (Schwellkörper-Autoinjektions-Therapie), die z. B. auf dem Wirkstoff Alprostadil basiert. Sie eignet sich ebenfalls für die Behandlung neurologisch bedingter Störungen und weist hohe Erfolgsraten auf. Etwa eine Viertelstunde vor dem Geschlechtsverkehr spritzt sich der Betroffene mit einer dünnen Nadel den Wirkstoff abwechselnd entweder in den rechten oder linken Schwellkörper des Penis, oder er lässt dies von seiner Partnerin tun. Die Methode kann auch angewendet werden, wenn Sie selbst keine Erektion bekommen können und diese erst medikamentös herbeigeführt werden muss.



- Eine weitere Therapieoption ist **MUSE** (Medikamentöses Urethrales System zur Erektion). Hierbei wird der Wirkstoff Prostaglandin E1 in Form zäpfchenähnlicher Mikropellets der Harnröhre zugeführt. Durch Massieren des Penis wird der Wirkstoff freigesetzt und es kommt nach etwa einer Viertelstunde zu einer medikamentös herbeigeführten Erektion.

Alle medikamentösen Therapiemöglichkeiten muss Ihnen Ihr Arzt auf ein Privatrezept verschreiben. Leider ist die Erstattung durch die Krankenkassen selten, sodass Sie wahrscheinlich selbst für die Kosten aufkommen müssen.





„Als ich mir das erste Mal nach dem Unfall Gedanken über Sex gemacht habe, hat mich vor allem auch die Frage beschäftigt: Was ist, wenn du während des Liebesspiels inkontinent wirst? Heute kann ich jedem nur den Tipp geben, diese Dinge beim Gespräch mit der Partnerin schon im Vorfeld klar zu benennen und anzusprechen. Das nimmt einem ungemein die Panik vor solchen Zwischenfällen.“

Ralf, 40

## Mechanische Hilfsmittel bei erektiler Dysfunktion

Sie müssen zur Behandlung der erektilen Dysfunktion nicht unbedingt Medikamente einnehmen oder injizieren.

- Vielleicht reicht schon die Anwendung eines sogenannten Penis- oder Erektionsrings aus, um Ihnen ein erfülltes Sexualleben zu ermöglichen. Voraussetzung hierfür ist, dass Sie selbst eine Erektion bekommen können. Nachdem diese eingetreten ist, streifen Sie (oder Ihre Partnerin) den Ring über das Glied bis zum körpernahen Schaftende. Dadurch wird das vorzeitige Zurückfließen des Blutes aus den Schwellkörpern des Penis verhindert, sodass die Erektion länger bestehen bleibt. Spätestens nach einer halben Stunde sollten Sie den Penisring jedoch entfernen, damit wieder eine normale Blutzirkulation stattfinden kann.
- Wenn Sie selbst keine Erektion bekommen können, kann diese mithilfe einer Penis- oder Vakuumpumpe mechanisch herbeigeführt werden. Bei dieser Methode stülpen Sie einen Plastikzylinder über den Penis. Mittels der an das System angeschlossenen Pumpe erzeugen Sie nun entweder manuell oder batteriebetrieben ein Vakuum. Durch den Unterdruck wird Blut in die Schwellkörper des Penis gesaugt und der Rückfluss verhindert – es kommt umgehend zu einer Erektion. Damit diese auch nach Entfernung des Zylinders erhalten bleibt, benötigen Sie zusätzlich einen Penisring.



## Umgang mit Inkontinenz

Viele Betroffene haben große Angst, dass es während oder nach dem sexuellen Vergnügen zu einem Malheur der Blase oder des Darms kommen könnte. Um Ihre Nervosität etwas zu mindern, ist es wichtig, dass Sie Ihre Partnerin rechtzeitig darüber aufklären. Sicher ist dieser Gedanke etwas gewöhnungsbedürftig – aber wussten Sie, dass ein Zungenkuss medizinisch betrachtet weitaus unhygienischer ist als der Kontakt mit Urin? In unserem Mund befinden sich deutlich mehr Bakterien! Um gegenseitiges Vertrauen in die körperliche Hygiene des anderen zu schaffen, kann es zum Beispiel helfen, wenn Sie Ihr Vorspiel in die Badewanne verlagern oder sich gegenseitig liebevoll waschen. Außerdem sollten Sie die Blase, bevor Sie intim werden, mithilfe eines Einmalkatheters, wie z. B. dem Advance Katheter von Hollister, entleeren.



„Ob ich den Sex mit meiner Freundin als befriedigend empfinde, hängt von vielen Dingen ab – genau wie bei gesunden Menschen auch. An manchen Tagen ist es einfach wunderschön und unvergesslich, an anderen Tagen klappt es nicht so gut und dient eher der Lustbefriedigung. Ich denke, das ist normal und unabhängig von der Verletzung. Ich glaube, man darf sich und seine Situation auf keinen Fall als ‚abnorm‘ betrachten.“

Ralf, 40

## Ihr Weg zu einem erfüllten Sexualleben

Die Voraussetzung, dass man Ihnen dabei helfen kann, mit der veränderten Situation zurechtzukommen, erfordert in erster Linie Ihren Mut und Ihre Bereitschaft zu einem Gespräch. Ihr Arzt oder das Pflegepersonal haben vielleicht Hemmungen, selbst dieses persönliche Thema anzusprechen. Sie werden aber sicher die Erfahrung machen, dass man Ihre Fragen gerne beantworten wird oder Ihnen zumindest einen kompetenten Ansprechpartner nennen kann, wenn Sie Interesse und Initiative zeigen. Haben Sie keine falsche Scham – Sexualität ist ein natürliches menschliches Bedürfnis und es ist vollkommen normal, dass Sie sich nach Ihrer Verletzung oder Erkrankung mit diesem Thema beschäftigen. Auch wenn Sie vielleicht keine konkreten Fragen haben, sondern einfach nur verunsichert sind oder Selbstzweifel hegen, kann ein Gespräch mit einem netten Psychologen, einem Pfleger, Sexualberater oder einer ebenfalls betroffenen Person einen großen Schritt weiterhelfen.

In Deutschland gibt es etwa 22 spezialisierte Querschnittszentren, in denen auch Neuro-Urologen beschäftigt sind. Diese Ärzte sind in der Regel sehr kompetent, wenn es um neurogene Sexualstörungen und Kinderwunsch geht. Es gibt aber auch spezialisierte Beratungsstellen von Pro Familia, die Ihnen womöglich einen Arzt in Ihrer Nähe empfehlen können.

Wichtig ist, dass Sie in jedem Fall auch Ihren Partner offen an Ihren Gefühlen und Gedanken Anteil nehmen lassen. Auch für ihn ist die Situation gewöhnungsbedürftig. Sicher ist so ein Gespräch nicht immer einfach oder angenehm, aber letztlich geht es um die Zukunft Ihrer Partnerschaft – und die haben Sie gemeinsam in der Hand.





## Tipps für ein gelungenes Partnergespräch

Damit Ihre Partnerschaft Bestand haben kann, ist es wichtig, dass Sie offen miteinander über Ihre akuten Gefühle, Sehnsüchte, Bedürfnisse, aber auch Ängste oder Zweifel sprechen. Solche Gespräche fallen fast niemandem leicht – aber aufrichtige Kommunikation und gegenseitiges Vertrauen sind in jeder Beziehung das A und O und unabhängig davon, ob einer der Partner eine Behinderung hat oder nicht. Machen Sie sich klar, dass Ihr Partner Ihre veränderten Bedürfnisse und Erwartungen nur dann erfüllen kann, wenn er von ihnen weiß. Und umgekehrt gilt, dass Ihr Partner Ihnen auch nur dann Zweifel nehmen und dabei helfen kann, Ängste abzubauen, wenn Sie sich ihm damit anvertrauen. Die Chance, dass so ein wichtiges, aber nicht einfaches Gespräch gelingt, vergrößert sich, wenn Sie sich beide an einige Spielregeln halten.

- Wählen Sie den Zeitpunkt und den Ort sorgfältig aus. Wenn einer von Ihnen unter Zeitdruck steht, hungrig, müde oder emotional sehr bewegt ist, sind das sicher keine guten Voraussetzungen. Ebenso kann es helfen, wenn Sie sich an einem neutralen Platz treffen.
- Vielleicht ist es Ihrem Partner unangenehm, wenn Sie ihn unerwartet mit einem so schwierigen Thema wie Sexualität überfallen. Geben Sie ihm daher die Chance, sich auf dieses Gespräch vorzubereiten, indem Sie Ihren Wunsch vorher ankündigen.
- Wenn es Ihnen schwerfällt, die richtigen Worte für den Einstieg in das Thema Sexualität zu finden, kann es helfen, wenn Sie Ihren Partner vorab darum bitten, diese Information oder ein bestimmtes Buch darüber zu lesen, und Sie vereinbaren, das Gelesene als Gesprächsgrundlage zu verwenden. Sprechen Sie dann z.B. darüber, was Sie vielleicht positiv überrascht hat, was Sie womöglich beunruhigt hat, was Sie nicht verstanden haben oder worüber Sie gerne noch mehr wissen würden.
- Vereinbaren Sie, dass jeder von sich in der Ich-Form spricht. Damit wird das Gespräch offener und Sie vermeiden gegenseitige Vorwürfe und Unterstellungen. Statt zu sagen: „Du findest mich doch sowieso nicht mehr attraktiv“, sagen Sie besser: „Ich bin mir unsicher, ob du mich so überhaupt noch anziehend findest.“
- Vermeiden Sie Anklagen, positionieren Sie diese besser als Anregungen. „Ich würde mir wünschen, dass wir mal eine neue Stellung ausprobieren, über die ich gelesen habe. Wäre das für dich in Ordnung?“, klingt in den Ohren Ihres Partners sicher besser als der vehemente Vorwurf: „Du willst doch sowieso immer nur nach Schema F verfahren, egal wie es mir damit geht!“

Wenn Sie sich einfach nicht zu einem Gespräch überwinden können oder dieses nicht so verläuft, wie Sie es erhofft haben, zögern Sie bitte nicht, einen Sexual- oder Paartherapeuten zurate zu ziehen. Sie werden es sicher nicht bereuen.

## Was tun bei Kinderwunsch?

Leider herrscht immer noch das Vorurteil, dass Männer im Rollstuhl keine Kinder zeugen können oder dass sich die Qualität der Spermien kontinuierlich verschlechtert, je länger sie im Rollstuhl sitzen. Manche Betroffene lassen deshalb kurz nach ihrer Verletzung vorsorglich Spermien einfrieren. Aus medizinischer Sicht ist das absurd. Es ist zwar richtig, dass ein Großteil der querschnittgelähmten Männer keinen Samenerguss mehr bekommen kann und, falls doch, die Beweglichkeit der Spermien vermindert ist – die genetische Qualität des Samens bleibt aber unberührt. Heutzutage gibt es viele mechanische und ggf. zusätzlich unterstützende medikamentöse Verfahren, mit denen man Spermien gewinnen kann – auch selbst wenn Sie selbst keine Erektion bekommen können. Der Erfolg dieser Methoden ist unabhängig davon, wie lange Sie schon im Rollstuhl sitzen. Es besteht also kein Grund zur Eile. Nehmen Sie sich für Ihre Familienplanung in jedem Fall ausreichend Zeit und lassen Sie sich zu nichts drängen.

- Die häufigste mechanische Methode zur Spermengewinnung ist die **penile Vibrostimulation**. Hierzu wird ein spezieller Vibrator mit mäßigem Druck an der Eichel aufgesetzt. Unabhängig davon, ob eine Erektion vorliegt, kann damit ein Samenerguss herbeigeführt werden. Der große Vorteil der penilen Vibrostimulation ist, dass viele Paare diese Methode nach einer erfolgten ärztlichen Anleitung selbst zu Hause durchführen können. Der Samen muss in einem geeigneten Gefäß aufgefangen und durch eine Spritze in die Scheide der Partnerin eingeführt werden.
- In einzelnen Fällen kann auch eine **rektale Elektrostimulation** zur Spermengewinnung erforderlich sein. Dazu wird ein fingerförmiges Gerät mit Elektroden in den Enddarm eingeführt, das einen Samenerguss provoziert. Der Nachteil dieser Methode ist allerdings das Risiko einer retrograden Ejakulation (Samenerguss in die Blase).

Sollte Ihre Lähmung oberhalb Th6 liegen, ist bei beiden Verfahren aufgrund des Risikos einer autonomen Dysregulation (Blutdruckanstieg und verminderte Pulsfrequenz) große Vorsicht geboten. Begeben Sie sich in jedem Fall in die Hände eines im Umgang mit Querschnittslähmungen erfahrenen Spezialisten!

Sollten diese Verfahren für Sie nicht infrage kommen, haben Sie noch die Möglichkeiten einer operativen Spermengewinnung (TESE) und der Mikroinjektion (ICSI), bei der eine Spermienzelle unter dem Mikroskop in eine Eizelle eingeschleust wird. Anschließend werden bis zu drei befruchtete Eizellen wieder in die Gebärmutter eingesetzt.



## Zu guter Letzt

Sie sehen: Die Möglichkeiten für sexuelle Aktivitäten sind sehr vielfältig. Gewiss erfordern sie von Ihnen ein Umdenken, die eine oder andere Anpassung und vor allem den Mut, bisher Unbekanntes oder Unvorstellbares zu wagen. Aber wenn Sie sich auf dieses Abenteuer einlassen und sich professionell beraten lassen, werden Sie die Erfahrung machen, dass eine Verletzung am Rückenmark in den meisten Fällen kein Hindernis für ein erfülltes Liebesleben darstellt!

Wir hoffen, dass Ihnen diese Information Mut machen konnte und Ihnen gezeigt hat, dass Sie auch mit einer Verletzung am Rückenmark eine große Chance auf ein erfülltes Liebesleben haben. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, dass Sie das Gespräch mit Ihrem Partner, aber auch mit Experten und/ oder ebenfalls Betroffenen suchen und mit Ihren Zweifeln, Ängsten oder Fragen nicht allein bleiben. Sie werden wahrscheinlich die Erfahrung machen, dass es sich lohnt. Auf diesem Weg wünschen wir Ihnen viel Mut und Erfolg.

Wir danken Herrn Dr. Harald Burgdörfer, Facharzt für Urologie, Leitender Arzt des Fachbereichs Neuro-Urologie des Querschnittgelähmtenzentrums im BG-Unfallkrankenhaus Hamburg, für die fachliche Unterstützung!

„Sex kann wunderschön werden, wenn man ihn nicht auf eine rein körperliche oder sogar sportliche Angelegenheit reduziert. Das geschieht, wenn ich mir bewusst mache, dass ich eine Nase zum Riechen, Ohren zum Hören, Augen zum Sehen, den Mund zum Schmecken und die Haut zum Spüren habe. Ich erlebe dadurch ein Sexualeben, wie ich es in höchstem Maße genießen kann und wie es immer wieder zu einem Erlebnis werden kann.“

Stephan, 35



## Nützliche Links

Im Internet gibt es zahlreiche vertiefende Informationen zum Thema „Liebe, Sexualität und Partnerschaft“ für Menschen mit einer Behinderung. Dort finden Sie teilweise auch Ansprechpartner, die Ihnen für eine persönliche Beratung gerne zur Verfügung stehen.

<a href="http://www.startrampe.net">www.startrampe.net</a>	Auf dieser Seite gibt es ein eigenes Forum zum Thema „Sexualität und Erotik“. Außerdem können Sie sich hier sogar Expertenrat einholen.
<a href="http://www.wiend.at">www.wiend.at</a>	Eine Online-Zeitung mit einer eigenen, sehr umfangreichen Rubrik „Behinderung & Sex“.
<a href="http://www.isg-info.de">www.isg-info.de</a>	Das Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit (ISG) e.V. stellt diverse Infoblätter zur Behandlung von sexuellen Funktionsstörungen zur Verfügung, außerdem eine medizinische und auf Wunsch anonyme Beratungs-Hotline.
<a href="http://www.profamilia.de">www.profamilia.de</a>	Von diesem Verband gibt es eine Broschüre zum Thema „Sexualität und körperliche Behinderung“ mit zahlreichen Literaturempfehlungen. Außerdem gibt es in Deutschland in einigen Städten spezialisierte Beratungsstellen für Menschen mit Behinderung.
<a href="http://www.isbbtrebel.de">www.isbbtrebel.de</a>	Das Institut zur Selbstbestimmung Behinderter in Trebel bietet Sexualberatung und spezielle Erotik-Workshops an.
<a href="http://www.handicap-love.de">www.handicap-love.de</a> und <a href="http://www.schatzkiste-partnervermittlung.eu">www.schatzkiste-partnervermittlung.eu</a>	Kontaktbörsen speziell für Menschen mit Handicap
<a href="http://www.beate-uhse.ag">www.beate-uhse.ag</a>	Versandshop für sexuelle Hilfsmittel, Spielzeuge und vieles mehr
<a href="http://www.behinderte-eltern.com">www.behinderte-eltern.com</a>	Der Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern stellt sich vor.

Die genannten Links dienen nur Informationszwecken. Für die Links zu anderen Internetseiten übernimmt Hollister Incorporated weder die Verantwortung noch erteilt Hollister Incorporated seine ausdrückliche Billigung für deren Inhalt. Hollister Incorporated haftet nicht für Schäden oder rechtliche Verletzungen, die durch den Inhalt dieser Seite bzw. Seiten entstehen.