

Erfüllte Sexualität bei Menschen mit MS

Chancen und Möglichkeiten

Sexualität



Sexualität



Unsere Sinne



Unsere Sinne -Tore zum Leben



Wirkung von Sexualität

- Allgemein bessere Gesundheit
- Aufrechterhaltung genitaler Strukturen und Funktionen
- Positive Wirkung auf „erfolgreiches Älterwerden“
- Höhere Lebenszufriedenheit
- Körperliche Nähe

Was ist Sexualität?

- Einzigartig, wie der Mensch selbst
- Sexualität ist das, was wir daraus machen
- Oft mit Leistungsdenken verbunden
- trotz Medienpräsenz ein Tabuthema



Klassische Sexualmythen

- Man(n) darf keine weiblichen Gefühle haben
- Auch beim Sex zählt Leistung
- Der Mann ist initiativ u. verantwortlich
- Jeder Körperkontakt führt zum Sex
- Sex= Geschlechtsverkehr
- Sex soll spontan und ohne Worte sein
- Ein Muss: der gemeinsame Orgasmus



„Typisch Frau“ – Weibliche Sexualmythen

Mangelnder Sex führt zu

- Gesundheitsproblemen
- Frauen sind immer bereit für Sex
- Sexuell attraktiv sein heißt, für jede
- sexuelle Spielart offen zu sein
- Sexuell attraktive Frau kann
- alles miteinander verbinden:
- Familie, Arbeit, Haushalt, Sex



**etwa so... Schatz, der Haushalt ist fertig,
lass uns essen ...**



... und natürlich ...



Sexuelle Störungen des Mannes

- Sexuelle Lustlosigkeit
- Erregungsstörungen
- Ejakulationsstörungen
- Nachorgastische Verstimmungen

Sexuelle Störungen der Frau

- Sexuelle Lustlosigkeit
- Erregungsstörungen
- Vaginismus
- Schmerzhafter Geschlechtsverkehr
- Orgasmusschwierigkeiten
- Nachorgastische Verstimmungen

Rasso Bruckert - ganz unvollkommen



Rasso Bruckert - ganz unvollkommen

Das ist auch Schönheit!!

- Fotograf, selbst mit Behinderung, Familienvater, Künstler
- Zeigt die selbstbewußte Präsenz Behinderter in voller Schönheit, Erotik, Ästhetik
- Stellt immer noch in unserer Gesellschaft eine Provokation dar.

Sexualität bei Menschen mit Behinderung

- Lange ein Tabuthema gewesen
- Sexuelle Wünsche werden oft nicht wahrgenommen im Umfeld
- Normalisierte Lebensverhältnisse schließt Sexualität mit ein
- Sexualität ist leiblicher Dialog

Leben mit Behinderung

Wer beklagt was?

Männer:

Oft primär äußerlich
erkennbare
Funktionsstörungen
Erektionsstörung
Ejakulationsstörung
Inkontinenz
Spastik

Frauen:

Eher subjektiv
empfundene Störungen
wie z.B. eigene
Attraktivität, Sensibilität,
Orgasmuserleben,
Inkontinenz, Spastik

Auswirkungen der MS

- Primäre, sekundäre und tertiäre Auswirkungen

Primär:

- psychogen und nerval
- Verminderte Libido
- vermindertes/fehlendes Feuchtwerden, Anschwellen der Klitoris und Orgasmusempfinden bei der Frau
- Erektions- und Ejakulationsstörungen beim Mann

Sekundäre Auswirkungen der MS

- Fatigue
- Spastik
- Lähmungen
- Inkontinenz
- Nebenwirkungen der Medikamente

Tertiäre Veränderungen

- verändertes Selbstbild, Selbstwertgefühl
- Scham
- depressive Verstimmung, Partnerschaftskonflikte
- sexuelle Versagensängste
- falsche Erwartungen, Wissensdefizite

Phasen der sexuellen Rehabilitation

- Verunsicherung
/Verdrängung
- Experimentieren
- Akzeptieren/ Genießen



Phase der Verunsicherung

Typische Phänomene und Reaktionen

- Selbsthass
- Ablehnung und Vernachlässigung des Körpers oder der betroffenen Körperteile
- Unrealistische Vorstellungen
- Trennung, Rückzug
- Resignation
- Depressive Verstimmungen

Phase der Verunsicherung

Verhalten in der Beziehung

- Trauer
- Depression
- Provokation
- Regression
- Frage: Mitleid oder Liebe?
- Rückzug
- Schweigen



Phase des Genießens

- Behinderung als Chance sehen
- Grenzen akzeptieren
- Neue Wege in der Sexualität gemeinsam finden
- Offene Kommunikation (Bedürfnisse wahrnehmen und artikulieren, Veränderungen berichten, nichts ist peinlich!!!)
- Lustorientierung
- Gelassenheit, Toleranz, Akzeptanz

Phase des Experimentierens

- Bemühung um Körperhygiene, Attraktivität steigern
- Eigenes Erforschen des Körpers, Entdeckung erogener Zonen
- Paarkommunikation: Was habe ich für Bedürfnisse?
- Sinnlichkeit eben, Nähe, Stimulation, Spielen mit Erregung, Herausfinden geeigneter Positionen und Stellungen, Maßnahmen ergreifen bei Urinverlust/Stuhlinkontinenz (Blase/Darm entleeren vor der intimen Begegnung)

Was kann man selbst zur Bewältigung sexueller Störungen beitragen?

- Gespräche mit dem
KG/Arzt/Sexualberater-TherapeutIn
- Lernen, den eigenen Körper anzunehmen
- Gespräche mit der Partnerin/Partner
- Neue Formen der sexuellen Befriedigung erforschen und entwickeln
- Broschüren lesen (z. B. MS und Sexualität)
- Anwendung von Hilfsmitteln und Sextoys

Die Therapie der Erektilen Dysfunktion

**Goldstandard: PDE-5-Hemmer
(Sildenafil, Tadalafil und Vardenafil, Avanafil)**

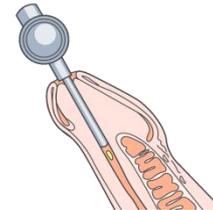


Sexualberatung / -therapie

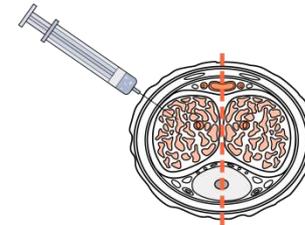
Vakuum-Erektionshilfe



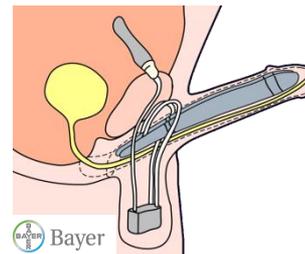
Medikamente in die Harnröhre (MUSE)



Schwellkörper-Autoinjektionstherapie (SKAT)

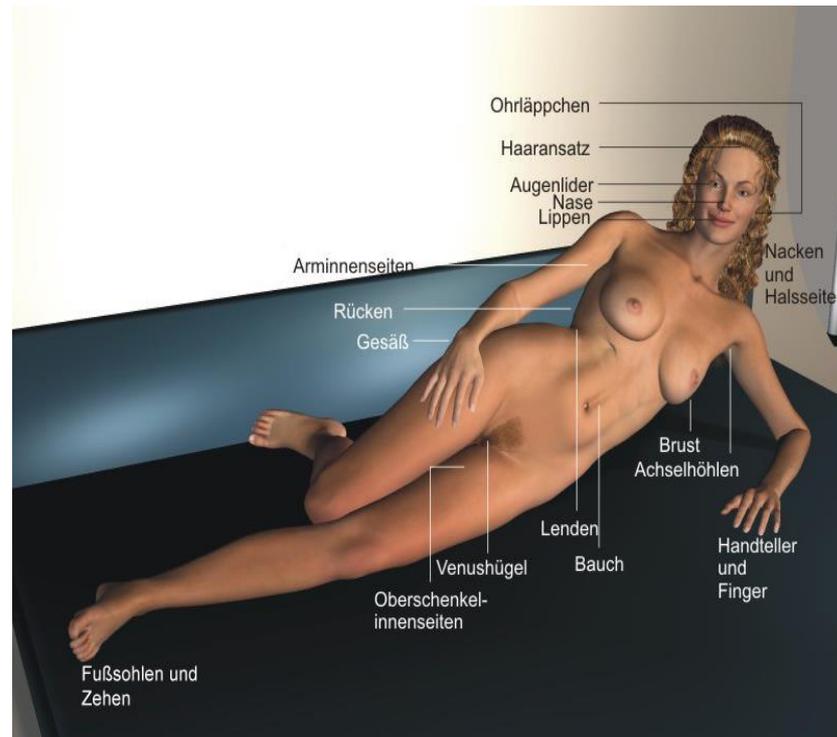


**Operative Therapie
(Schwellkörperimplantat,
Gefäßrekonstruktion)**



Erogenen Zonen der Frau

- Vulva
- Klitoris
- Dammregion
- Brüste
- Mund
- Hals Oberschenkel
- Ohr
- Nacken



Selbsterkundung

- Scham
- Wer kennt seine Scheide?
- Erkunden des Penis/Genitale
- Mit dem Spiegel betrachten
- Wohlige Atmosphäre
- Wohlempfinden
- Lust spüren



Sexualassistenz

Passive Assistenz:

- Sexualberatung, Pädagogik
- Information über Praktiken
- Beschaffung von Hilfsmitteln, Filmen, erotischer Literatur
- Vermittlung von Prostituierten
-

Aktive Sexualassistenz:

- Erotische Massage
- Hilfestellung bei der Selbstbefriedigung
- Alle Formen des aktiven „Hand-Anlegens“
- Bis zum Geschlechtsverkehr

Sexualbegleitung

- Aktive Sexualassistenz
- SexualbegleiterInnen haben besondere pädagogische und/oder pflegerische Kompetenzen
- Dazu ist Schulung bzw. Ausbildung erforderlich
- Dies ist der Unterschied zur Prostitution

Angebote vor Ort und deutschlandweit

- Sexualberatung und -therapie
- Erotikworkshops
- Tantra meets Handicap
- Kuschelgruppen
- Frauen- und Männergruppen
- Biodanza
- Spezielle Partnerbörsen und -Vermittlungen (Schatzkiste, Gleichklang und Handicap Love)

Begleitung des Betroffenen/Paares

- Ermutigung zur Sinnlichkeit,
Neuorientierung,
Unterstützung bei Frustrationen
Ressourcenaktivierung



Ausblick



- Miteinander reden
- Wünsche offen ansprechen
- Sich selbst und den Partner neu entdecken

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit