

# Das erste Mal – Sexualität und Handicap

**Jeder kennt die Aufregung, wenn man sich verliebt hat und sein erstes Date hat. Man denkt sehr gerne an den anderen Menschen und hat Schmetterlinge im Bauch, wenn man ihn sieht.**

**D**ie meisten Jugendlichen machen sich viele Gedanken vor dem ersten Mal.

Fragen der Mädchen sind häufig: Bin ich überhaupt attraktiv?

Fragen der Jungen sind häufig: Strahle ich Sicherheit und Coolness aus und wenn ja, wie?

Wenn Du ein körperliches Handicap hast, zum Beispiel Spina bifida, magst Du Dich noch Folgendes fragen:

## **Mädchen und Frauen:**

Bin ich attraktiv (Bauch, Beine, Po, Skoliose, Narben)?

Was ist mit der Inkontinenz (Urin/Stuhl) Stört die Spastik?

Kann ich trotz fehlendem/eingeschränktem Spüren erregt sein?

Werden meine Defizite entdeckt?

## **Jungen und Männer:**

Bin ich potent (Errektion/Ejakulation)?

Kann ich meine Partnerin befriedigen?

Bin ich attraktiv (Muskeln, Kraft, Größe, Spastik)?

Bin ich zu Nichtbehinderten konkurrenzfähig?

Was ist mit der Inkontinenz (Urin/Stuhl)?

Das sind Fragen, die vorher mit einer guten Freundin oder Freund oder anderen vertrauten Personen besprochen werden sollten. Denn das vertrauliche Gespräch kann helfen, sich über sich selbst und seine Bedürfnisse und Ängste und Sorgen klar zu werden.

Folgende Tipps können auch sehr



hilfreich sein, damit dem ersten Mal viele weitere folgen:

- Lerne Deine eigenen Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Berührung kennen und lerne es, diese auch zum Ausdruck zu bringen.
- Setz Dich nicht unter Ergebnis und Zeitdruck (z. Bsp: Orgasmus bei mir oder dem Partner).
- Sei gut vorbereitet. Blase und Darm sind entleert. Sorge trotzdem für Unfälle vor.
- Vergesse nicht den wichtigen Empfängnis- und Infektionsschutz!
- Nicht stören lassen (Handy/Eltern)!
- Kleide, schminke Dich, parfümiere Dich so, dass Du Dich attraktiv und sicher fühlst.
- Sprich mit Deinem Partner darüber, was Du möchtest, aber auch darüber, was Dir Angst macht, oder wo Du Scham oder Ekel empfindest.
- Mach kleine Schritte, nicht alles gleich auf einmal wollen.
- Zieht den Geschlechtsverkehr erst in Betracht, wenn beide es uneingeschränkt wollen und für beide die wesentlichen Bedingungen erfüllt sind.
- Angeleitete Traumreisen, die auch den gelähmten Körperteil mit einbeziehen sind geeignet, das beschriebene Phänomen „zu fühlen, wo man

nichts fühlt“ erfahrbar zu machen. Erfahrene, professionelle Anleitung und /oder psychologische Begleitung sind hier sicher hilfreich.

- Geh Deinen eigenen Weg und Dein eigenes Tempo!

Ehrlicher Erfahrungsaustausch kann hilfreich sein und Ängste und Sorgen reduzieren. Wir hoffen, diese Tipps sind eine Hilfe auf dem Weg in eine unbeschwerte Partnerschaft und eine erfüllte Sexualität sein.

*Weitere Angebote, kostenlose Expertentipps, Chats und Foren, sowie weitere Links findest Du unter [www.asbh.de](http://www.asbh.de) und unter [www.startrampe.de](http://www.startrampe.de) und [www.wheel-it.de](http://www.wheel-it.de) und [www.behindertensexualität.de](http://www.behindertensexualität.de) findest Du kostenlose Expertentipps, Chats und Foren, sowie weitere Links.*



**Ilona Woelke**  
Exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin  
Medical Service GmbH