



Foto: Joan

## »Die Männer müssen sich eben eher mir zuwenden«

mir in die Kiste willst, musst du mich mit dem Lifter in die Waagerechte kriegen, ausziehen und in eine bestimmte Position legen“, erzählt sie und beschreibt: „Wenn ich auf dem Rücken liege, geht eigentlich alles, denn ich bin biegsam wie ein Stück Draht. Ich werde nur niemals oben liegen. Auch das sage ich vorher. Die Männer müssen sich eben eher mir zuwenden.“

### Körperlich geht alles

Bislang lief alles „easy“. „Wir machen uns einfach einen schönen Abend“, so die Frührentnerin. Manch ein Kontakt schläft ein, andere sind on und off und zwei sind aktiv. Mit einem ihrer Liebespartner spielt sie auch Schach. „Wir verstehen uns gut, lachen viel. Ich will mich aber noch nicht in eine neue Beziehung stürzen, sondern bin gespannt auf neue Kontakte“, betont Vanessa. Alles gut also.

Das Einzige, was sie ärgert, ist, dass Sex mit einer „Behinderten“ nicht ins gesellschaftliche Bild passt. „Dabei habe ich so viel Spaß mit den Typen“, lacht sie – und erinnert sich sehr gerne an das erste Date zurück. „Als wir nach Hause kamen, war meine Assistenz überraschenderweise noch da, weil sie noch etwas am Computer tun wollte. Sie schaute erstaunt, als wir kamen und ich zu ihr rüber rief: Jetzt musst du aber

mal wirklich Feierabend machen. Toll war auch, dass der Muskelprotz den Lift gar nicht brauchte. Er hat mich einfach gehoben.“

Längst ist das Internet die Kontaktbörse für Menschen mit Handicap. Auch Linda\* ist dort unterwegs, wurde aber noch nicht so richtig fündig. Seit ihrer langjährigen Beziehung weiß die Spastikerin, dass „körperlich eigentlich alles geht“, und das möchte sie wiederhaben. „Nähe ersetzt keinen Sex“, meint sie. Daher findet sie auch Kuschemassenveranstaltungen, zu denen sich wildfremde Leute verabreden, nicht so toll.

Außerdem muss für Vanessa eine persönliche Beziehung dabei sein. „Ich wünsche mir eine erfüllte Sexualität, abwechslungsreich im Sinne von verschiedenen Praktiken, aber nicht mit verschiedenen Partnern“, erklärt die 48-jährige. Und obwohl es sie nervt, dass viele ihrer Online-Kontakte schon in der dritten Email nach ihrer Oberweite und Nacktfotos fragen, bleibt sie am Ball. Denn: „Wenn man nur zuhause ist und nichts macht, passiert auch nix.“ In drei Wochen hat sie das nächste Blind Date. Gekyped haben sie schon.

## »Die Wahrnehmung schulen«

### Positiv denken macht attraktiv

Steffen\* wiederum ist seit acht Jahren mit Sebastian\* zusammen und zufrieden mit ihrem Liebesleben. Zwar klappt Sex im Stehen nicht mehr, sagt er nicht ohne Ironie. „Darüber hinaus geht aber alles, was wir möglich machen“,

## Let's talk about sex, baby...

### Humor, Eigenwahrnehmung und Selbstbewusstsein sind für viele ein Schlüssel zu befriedigender Sexualität

**M**anchmal geht alles, manchmal erfordert er mehr Planung und manchmal treibt er einen zur Verzweiflung: Sex mit Behinderung. Er ist genauso bunt wie das Leben, aber mitunter auch ein großes Fragezeichen. Wir ließen fünf Rollstuhlfahrer erzählen.

Beim ersten Blind Date war Vanessa\* noch „total gehemmt“. Erst recht, als sie in der Bar auf einen schönen Mann traf, der offensichtlich Martial Arts betrieb. Doch schnell konnte er ihr die Ängste nehmen. „Er hat es mir ganz leicht gemacht und gesagt: Klar, du hast 'ne Behinderung und ich will dir nicht wehtun. Rede mit mir, dann wird es gut“, schildert die 41-Jährige, die seit 20 Jahren aufgrund fortschreitender Muskeldystrophie im Rollstuhl sitzt.

Gerade erst hatte sie ihre 16-jährige Beziehung beendet. Der Grund: Darin spielte Sex eben keine Rolle, was ihr Partner, der kein Handicap hatte, auch noch durch ihre Behinderung begründete. Jetzt wollte sie wissen, ob der Rest der Männer dies auch so sieht und meldete sich auf einem Sex-Portal an. Und siehe da, sie bekommt seitdem nicht wenig Zuschriften. Inzwischen hat sie „eine ganze Reihe Jungs“ getroffen. Immer bei ihr zu Hause – zur Sicherheit ist die Nachbarin eingeweiht und hat den Wohnungsschlüssel – denn ohne Hebevorrichtung kommen ihre 95 Kilo nicht ins Bett.

Und mittlerweile geht sie viel offensiver damit um. „Ich kläre meine Behinderung von vornherein im Chat und mache deutlich: Wenn du mit



## »Pragmatische Tipps zur Profilerstellung«

so der 34-Jährige Öffentlichkeitsarbeiter und erklärt: „Über die Jahre haben wir ein Gefühl entwickelt, was funktioniert und was nicht. Es geht ja nicht nur um die reine Befriedigung, sondern auch darum, Zweisamkeit zu genießen. Das macht ebenfalls glücklich.“

Allerdings sollte man schon dafür sorgen, dass die Erotik spannend bleibt, findet er. Vielleicht kaufen sie sich demnächst eine Sexschaukel. Um die Zukunft macht er sich ansonsten keine Gedanken: „Wir wissen beide, dass meine muskuläre Erkrankung fortschreitend ist. Ich bin aber nicht der Typ, der fünf Jahre vorausdenkt und einen Plan macht. Es kann schließlich immer irgendetwas Unvorhergesehenes passieren. Ich denke einfach positiv. Das macht attraktiv und kann die Behinderung sogar überstrahlen.“

### Fesselspiele helfen bei Spastiken

Selbstbewusstsein macht eben sexy. Das gilt auch für den charismatischen Christian, der

wohl mehr erlebt als viele Nichtbehinderte. Denn der 30-Jährige, der seit Kleinkindalter unter spinaler Muskelatrophie (Typ 2) leidet, hat derzeit vier feste Freundschaften: ein Paar, einen Mann und eine Frau. Er ist pansexuell, polyamor, verortet sich irgendwo zwischen den Geschlechtern und lebt seine Vorliebe für BDSM – darunter versteht man verschiedene erotische Spielarten rund um Bondage, Dominanz und Unterwerfung.

BDSM sei keine körperliche, sondern eine charakterliche Eigenschaft, betont Christian. Dabei nimmt er meist den devoten Part ein, denn: „Hier kann ich nahezu alles tun, wie ein gesunder Mensch. Nur meine Wege dahin sind oft



Foto: Joan

anders“, erläutert der 30-Jährige, der seit seinem Kleinkindalter unter spinaler Muskelatrophie (Typ 2) leidet. Er erklärt allerdings: „Teilweise muss mein Spielpartner mir Hilfestellung leisten, um mich in eine gewisse Stellung zu bringen, beispielsweise beim Bondage. Ich selbst fessele nicht, weil ich das motorisch nicht kann. Ich bin ja nicht einmal fähig mein Glas selbst zu heben.“

Dabei können einige dieser Praktiken Menschen mit Handicaps sogar Vorteile bringen: „Bondage ist bei gewissen Spastiken sehr hilfreich, weil es den Druck aus der Situation nimmt. Man kann sich dann einfach nicht mehr bewegen“, informiert Christian.

Zudem lässt sich bei einigen Liebesspielen auch die Körperwahrnehmung schulen. „Beim Sinneszug, zum Beispiel durch das Verbinden der Augen, ist es durchaus möglich, dass unsensible Körperstellen besser wahrgenommen werden können“, so Christian. Er hat es schon erlebt, dass manche Menschen an vermeintlich tauben Stellen auf einmal etwas gespürt haben, zum Beispiel in Nähe der Schulterblätter. Denn die erogenen Zonen können sich verschieben.

## »Sexualassistenz kann sich nicht jeder leisten«

### Der Blog ist eine Fundgrube

Christians Liebesabenteuer finden meist in einem Stundenhotel (richtig?) statt. Dann wartet die Assistenz an der Bar oder im Burger King auf der anderen Straßenseite, sodass sie immer in zwei Minuten bei ihm sein kann. In Sachen Locations könnte allerdings noch mehr gehen, findet er. So würde er gerne mal einen Swingerclub und ein SM-Studio besuchen. Doch bislang ist kein Etablissement in München für seinen Elektro-Rollstuhl machbar. Immerhin hat er gerade zumindest ein barrierefreies BDSM-Appartement entdeckt, das er demnächst ausprobieren will.



Foto: Joan



Foto: Joan

Wer mehr über ihn lesen will: Christians Blog [sexabled.de](http://sexabled.de) ist eine wahre Fundgrube. Darin berichtet er über seinen Selbsttest mit dem Männer-Vibrator Tenuto von MysteryVibe, stellt Dating-Portale vor und gibt pragmatische Tipps zur Profilerstellung. Für Interessierte hält sogar eine Spotify-Playlist für Tantra bereit. Auch erzählt er in seinem Blog von seinen Erfahrungen mit einer Sexualbegleiterin. Das ist für viele ebenfalls ein wichtiges Thema.

Seit fünf Jahren kann der 43-Jährige MS-Kranke nicht mal mehr den kleinen Finger eigenständig bewegen. Aber fühlen kann er alles. Er sehnt sich nach einer helfenden Hand, die sein Genital stimuliert. Eine Masturbationshilfe zum „SÜD abbauen“, nennt er das. „SÜD“ steht für Spermaüberdruck. Er wünscht sich Abhilfe. Egal wie. „Handjob oder Blowjob, Hauptsache Entlastung“, sagt er verzweifelt. Doch in seinem Alltag gibt es die nicht.

Achims persönliche 24-Stunden-Assistenten machen Grundpflege, kaufen ein, reichen ihm die Mahlzeiten und liften ihn auf die Toilette. Aber niemand legt Hand an sein Genital, außer mit Seife und Waschlappen. In seinen Phantasien träumt er von einer hübschen Frau, „nicht zu alt, schlank, mit kleinem Busen“, einer Bezugsperson, „die mich liebt!“. Am besten eine feste Beziehung oder wenigstens jemand, der ihm gelegentlich hilft, den SÜD loszuwerden.

Das Problem: Wie trifft er diesen Menschen? „Keine Ahnung“, sagt Achim. Sie müsste einfach mal an der Tür klingeln. Er hatte früher einige Male Sexualassistenz. Doch als Bezieher von Sozialhilfe kann er sich bezahlte sexuelle Dienstleistungen finanziell kaum erlauben.

## »Menschen können auf verschiedene Weise Lust empfinden«

### Wer klingelt an der Tür?

So sind sexuelle Dienstleistungen für einige Rollstuhlfahrer manchmal die einzige Möglichkeit physisch intime Momente zu erleben. Wie für Achim\*. Er lebt im ersten Stock einer Mietswohnung in einer rotverklankerten, ehemaligen Bremer Arbeitersiedlung. Den Tag verbringt er zumeist im Wohnzimmer. Ein schlanker Mann in Kapuzenpulli und Jogginghosen, kurze Haare, glattrasiert, junges freundliches Gesicht, der leise spricht.

### Jeder Mensch ist anders

Dies sind nur fünf von abertausenden persönlichen Geschichten. Jeder und jede Rollifahrerin wird wohl eine andere Geschichte erzählen. Die eine kann alles, oft ist es anders, und manchmal funktioniert es nur noch mental. Denn neben individuellen Einschränkungen ist auch die Sexualität stets individuell. Menschen können auf verschiedene Weise Lust empfinden und das größte Organ dafür sitzt zwischen den Ohren. Wie riechst Du? Wie schmeckst Du? Wie weich ist deine Haut?

Auch gibt es immer unerfüllte Wünsche. So würde Linda gerne einen Mann in der Öffentlichkeit, vielleicht in einem Tierpark, oral befriedigen. Auch Christian träumt von einem Outdoorabenteuer und „gibt die Hoffnung darauf nicht so schnell auf.“

Wie ein befriedigendes Liebesleben aussieht, definiert jeder Mensch für sich anders. Es kommt zustande, wenn man es praktizieren kann und es einem guttut. Wichtig ist, offen zu sein. „Geht immer mit erhobenem Kopf durch die Welt, seht euch mit wachen Augen um, seid nicht so

verschlossen, weicht vielleicht auch mal bisschen von euren Vorstellungen ab und versucht auch mal was ganz anderes – und wenn es nur schwarzer statt roter Nagellack ist, vielleicht fällt es ja jemandem auf“, lautet Lindas Tipp.

Christian wird noch genauer: „Lasst euch einfach mal die Augen verbinden und einen Eiswürfel über die Haut wandern. Die meisten Menschen werden dies intensiver wahrnehmen. Oder Ingwer, an gewissen Stellen... Lasst euch von einem Handicap nicht abschrecken und probiert es aus, höchstwahrscheinlich werdet ihr es nicht bereuen.“

Außerdem sollte das Thema dringend enttabuisiert werden, finden die fünf Rollifahrer. „Man kann doch nicht Dinge derart verschweigen. Es ist ein menschliches Grundbedürfnis, das alle haben. Wir müssen darüber sprechen“, resümiert Steffen.

Gerti Keller und Wolf Birntraum

\*zur Wahrung ihrer Privatsphäre haben wir die Namen dieser Interviewten geändert



## Sexualberatung – was kann sie leisten?

### Patrizia Kubanek arbeitet nach der Methode des Peer Counseling und gibt Einblick in ihre Praxis

#### Mit welchen Fragen kommen Rollstuhlfahrer auf Sie zu?

Das sind oft ganz praktische: Wie kann ich Sex haben? Bin ich überhaupt in der Lage dazu? Wie finde ich einen Freund, eine Freundin? Wie flirt ich? Oder auch: Tut das weh? Bin ich beweglich genug? Oder was mache ich mit dem Assistenten, nehme ich sie mit zum Date? Solche Fragen beschäftigen vor allem Menschen, die noch nie Sexualität erleben durften. Bei Paaren, von denen einer zum Beispiel durch einen Unfall eine Einschränkung erworben hat, möchte der- oder diejenige wissen: Wie mache ich meinen Partner klar, dass er dies oder jenes machen muss?

#### Was sind die typischen Ängste?

Frauen finden sich häufig nicht attraktiv genug. Männer, die ihre unteren Extremitäten nicht spüren, befürchten, ihre Partnerin zu enttäuschen, wenn sie die Erektion nicht halten können. Gerade Querschnittgelähmte leiden oft unter Ängsten wegen der Ausscheidungen. Sie fragen sich, wie gehe ich mit dem Katheter um oder mit Inkontinenz? Hier empfehle ich diverse Hilfsmittel. Bei Inkontinenz spontan mit jemandem intim zu werden, ist allerdings schwierig. Das bedarf einer größeren Planung. In vielen Fällen lässt sich Sexualität aber mit etwas Vorlauf erleben und genießen. Wichtig ist außerdem Offenheit. Überhaupt bin ich der Meinung, wer selbstbewusst mit seiner Behinderung umgeht, wirkt sehr attraktiv auf potenzielle Partner.

#### Welche Rolle spielt der Kopf?

Meist ist der Anspruch an den eigenen Körper zu hoch. In den Köpfen spielen oft Stereotypen eine große Rolle, insbesondere bei häufigem Konsum von Pornos. Diese sind aber nicht zu erfüllen, gerade nicht von einem behinderten Körper. Ein Hochglanzporno oder Highend-Sex entspricht sowieso niemals der Realität, doch die Bilder prägen sich ein. Das gilt übrigens auch für Nichtbehinderte, die sich auch häufig die Frage stellen: Bin ich gut genug? Echte Intimität ist aber keine Abfolge von Kamasutra-Stellungen. Wenn ich mich dagegen spielerisch wie ein Kind einlasse, gibt es viele Aha-effekte wie „Oh, das geht also...“ Schön ist, wenn der Partner gern mit herumexperimentiert. Dann ist es viel einfacher neue Wege beim Sex zu entdecken, die Spaß machen können – und Spaß ist das wichtigste.

#### Leicht gesagt, aber wie kommt man dahin?

Meine Lieblingsantwort ist üben, üben, üben. Sexualität ist erlernbar. Sie ist uns nicht von klein auf gegeben. Wir haben zwar einen Sexualtrieb, aber die Areale im Gehirn dafür werden erst ausgebildet, indem man es macht. Wer noch nie Sex erleben durfte, dem rate ich zu einer Sexualbegleiterin. Der große Vorteil: Hier muss man keine Erwartungen erfüllen, kann einfach mal etwas ausprobieren. Das hilft auch Fragestellungen zu klären, wie: Kann ich überhaupt Sex haben und wie? Diese Erfahrung kann ein

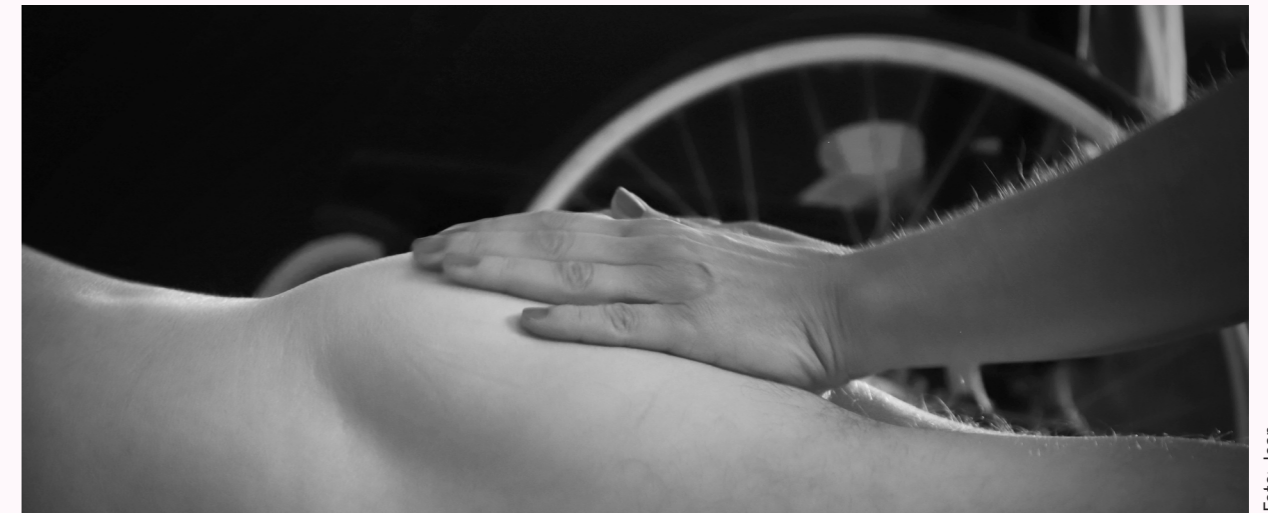


Foto: Joan

echter Katalysator sein. Viele gehen anschließend mit neuem Selbstbewusstsein in die Welt und haben dann auch eine andere Wirkung auf potenzielle Liebespartner. Vor dem ersten Mal ist es immer bevor ein riesiges Thema. Danach ist man im Club und weiß wie es funktioniert.

#### Was raten Sie frisch Verunfallten?

Wenn jemand relativ neu eine Querschnittslähmung erworben hat, wird das Thema anfangs ziemlich ausgeblendet. In Trauma-Kliniken kommt es kaum zur Sprache. Gerade wenn Betroffene dann von ihren Eltern betreut werden, ist es ein Riesen-Tabu. Die beste Anlaufstelle ist dann eine Sexualberatung. Ich zum Beispiel gebe ganz konkrete Hausaufgaben.

#### Sollte Sexualassistenz von den Krankenkassen bezahlt werden, falls es die einzige Möglichkeit ist, Sex zu erleben?

Als Kassenleistung wäre es ein falsches Signal, denn es dreht sich nicht um eine Krankheit. Es wäre aber richtig, dies im Rahmen der Eingliederungshilfe zu bezahlen. Sex gehört zu einer normalen Entwicklung, einem gesunden Leben dazu, und ist auch eine Form der Teilhabe.

Fragen: Gerti Keller

Was ist was? Patrizia Kubanek erklärt Begriffe

**Sexualassistenz** versteht sich als rein kompensatorische Unterstützung. Sie führt beispielsweise die Hand, wenn jemand sich nicht selbst befriedigen kann. Auch kann sie ein Paar, die beide stark eingeschränkt sind, zu Bewegungen und Stellungen verhelfen.

**Sexualbegleitung** ist eine erotische Dienstleistung. Der Kunde soll sich in der eigenen sexuellen Identität entfalten können. Sexualassistenten und -begleiter können die gleiche Person sein. Beides ist eine Form der Prostitution, wobei es sich aber um Begegnungen auf Augenhöhe handelt in einem respektvollen, einvernehmlichen Umgang miteinander. Sexualberater vermitteln Sexbegleiterinnen, man kann sie auch online finden. Die Kosten betragen rund 150 Euro, inklusive Anreise. Männliche Sexualbegleiter sind allerdings sehr dünn gesät.

**Sextherapie** leisten Psychologen, die sich darauf spezialisiert haben. Ziel ist eine Heilung. Geschulte Sexberater wiederum geben Menschen mit Behinderung und Angehörigen Ratschläge und beantworten Fragen.

Weitere Infos: [www.lustvollbehindert.org](http://www.lustvollbehindert.org)

## Hilfreiche Webseiten:

[www.isbbtrebel.de](http://www.isbbtrebel.de): Das Institut zur Selbst-Bestimmung Behinderter (ISBB) in Trebel bietet Sexualberatung, bildet Sexualbegleiterinnen aus und veranstaltet Erotik-Workshops.

[www.der-querschnitt.de](http://www.der-querschnitt.de): Info-Fundgrube bei Para- oder Tetraplegie mit vielen Artikeln auch zum Thema Sexualität.

## Sehenswerte Videos:

[www.youtube.com/watch?v=D-\\_IL5\\_d94E](https://www.youtube.com/watch?v=D-_IL5_d94E): Die Sexualbegleiterin Vimala und ihr Kunde Tobias geben in einem Interview Einblicke, wie so ein Treffen abläuft.

[www.vimeo.com/64496090](https://www.vimeo.com/64496090): Das amerikanische Video zeigt „Trockenübungen“, welche Stellungen für eine querschnittsgelähmte Frauen und ihren nichtbehinderten Partner gut zu schaffen sind.

[www.eros-nuernberg.de](http://www.eros-nuernberg.de): bietet zwei? Barrierefreie? Erotikshops in Nürnberg

[www.handicap-love.de](http://www.handicap-love.de): Online-Partnerbörse für Menschen mit Behinderung.

[www.zeit.de/gesellschaft/2019-01/umarm-mich](http://www.zeit.de/gesellschaft/2019-01/umarm-mich): Lesenswerter Artikel über eine Tetraplegikerin und ihre Zweisamkeiten

## Nützliche Links:

[www.sexualbegleitung-hamburg.de/links](http://www.sexualbegleitung-hamburg.de/links)



Fotos: Joan

Die ausgewählten Fotografien stehen völlig unabhängig von unserer Reportage. Sie stammen aus einer Ausstellung des Künstlers Joan van Hout. Er beschäftigt sich jedes Jahr mit neuen Themen. 2018 begegnete er Mitgliedern des Rolli-Treffs Nürnberg, um ihre Gedanken und Erfahrungen kennenzulernen. „Die Damen erzählten locker vom Hocker über ihr aktives Sex-Leben“, sagt er. So begann allmählich seine Serie über Inklusion und Sexualität. „Man muss aufpassen, nicht in Pornografie abzurutschen“, erklärt er. „Ich will eher Erotik reinbringen, sodass sich die Geschichte im Kopf der Betrachtenden abspielt.“

