



Sexualität geht uns alle an

Die erste digitale Patientenwoche war ein Experiment für die Stiftung – und es ist gelungen. Rund 200 Betroffene und Angehörige nutzten die Seminare, Vorträge sowie die Telefonsprechstunde. Zum Abschluss am Freitag hieß es: "Let's talk about sex".

Nach einem Schlaganfall haben Betroffene und Angehörige erst einmal andere Sorgen als ihr Sexualleben – könnte man denken. "Betroffene Männer erzählen mir oft, dass sie nach einem Schlaganfall schnell getestet haben, ob sie noch eine Erektion bekommen können", sagt Sexualtherapeutin Lisa Spreitzer. "Bei Frauen beginnt die Auseinandersetzung mit der Sexualität nach Schlaganfall meist erst später".

Weiterführende Infos

Zahlreiche Themen rund um die schönste Nebensache der Welt finden Sie in unserer Broschüre [↓ "Liebe, Lust und Leidenschaft"](#).

Wunsch nach Liebe und Vertrauen

Beim Online-Vortrag "Let's talk about Sex" im Rahmen der digitalen Patientenwoche gab es keine Tabus. „Sexualität geht uns alle an“, ist

Referentin Lisa Spreitzer überzeugt. "Und sie spielt auch für ein erfülltes Leben nach Schlaganfall eine Rolle."

Das zeigte sich auch an der Wortwolke, die alle Teilnehmer gemeinsam erschufen. "Was wünschen Sie sich für die Zukunft?" lautete die Frage. Neben Liebe, Vertrauen und Geborgenheit, spielen auch eine der Wunsch nach Leidenschaft, Lust und Erfüllung eine große Rolle.

Offene Kommunikation ist wichtig

Die ausgebildete Ergotherapeutin Lisa Spreitzer hat in ihrer Ausbildung gemerkt, dass dem Thema Sexualität nach Schlaganfall wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Sie absolvierte eine Zusatzausbildung als Sexualtherapeutin und hat sich unter anderem auf die Beratung von Betroffenen und Angehörigen spezialisiert. In anderen Ländern werden solche Beratungsangebote bereits von der Krankenkasse übernommen, in Deutschland müssen Ratsuchende die Kosten noch selbst tragen. Spreitzer hofft, dass sich dies in Zukunft ändern wird.

Sie stellt fest: "Vielen Paaren fällt es ohnehin schwer, sich über ihre sexuellen Wünsche und Bedürfnisse auszutauschen. Ein Schlaganfall erschwert dies meist zusätzlich: Der Betroffene denkt vielleicht, er sei nicht mehr attraktiv für den Partner. Der Partner will den Betroffenen nicht mit seinen Bedürfnissen überfordern – und dann spricht keiner das Thema an." Dabei sei es wichtig, offen miteinander zu kommunizieren – wertschätzend mit "Ich-Botschaften" und ohne Vorwürfe.

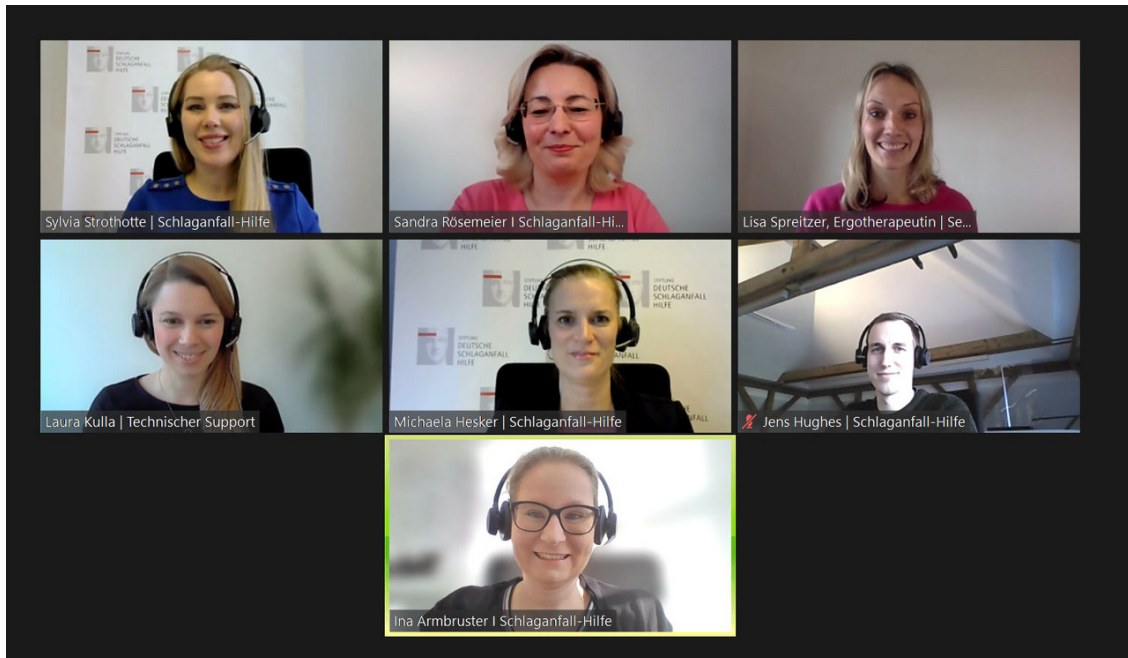
Den eigenen Körper neu entdecken

Da sich die Körperwahrnehmung durch den Schlaganfall verändert, sollten Betroffene sich Zeit nehmen, ihren Körper neu zu entdecken, zum Beispiel durch eine "Körperreise". Wo spüre ich Berührungen noch intensiv, wo nicht mehr? Welche Art von Berührung ist angenehm? Wie gehe ich mit Muskelspannungen oder gar Inkontinenz um?

Spreitzers Tipp: "Wenden Sie sich mit ihren Fragen offen an die jeweiligen Fachleute, zum Beispiel Paar- und Sexualtherapeuten, Urologen oder Neuropsychologen. Und auch in der Selbsthilfe sollte das Thema kein Tabu sein."

Zusätzliche Tipps und Hinweise zum Thema

> [Mehr erfahren](#)



Die Mitarbeiter der Stiftung und Referentin Frau Spreitzer (oben rechts).

"Schlaganfall und Partnerschaft"

Zu diesem Thema fand ein Workshop in drei Gruppen mit Ulrike Dickenhorst, Klaus Vogelsänger und Vathsalan Rajan statt.

> [Hier berichten wir darüber.](#)

"Der Schlaganfall bei jungen Menschen & Corona - was nun?"
Prof. Krämer hielt einen Vortrag zu diesem Thema.

> [Hier berichten wir darüber.](#)

"Berufliche Wiedereingliederung"

Zu diesem Thema fand ein Workshop in drei Gruppen mit Anja

Will, Michael Norys, Jessica Becker und Stephan Beckmann statt.

> **Hier berichten wir darüber.**

Zuletzt aktualisiert: 15.02.2023