

Dem Rücken zu Liebe

Sehr geehrte Rehabilitandin,
sehr geehrter Rehabilitand,

mit dieser Verhaltensempfehlung möchten wir Ihnen einige Informationen geben, damit Sie ohne Angst und ohne Schmerzen nach einer Bandscheibenoperation oder Verletzung eine unbelastete Sexualität mit Ihrem Partner erleben können.

Wie Sie sich Ihrem Rücken zu Liebe im Alltag bewegen sollten, ist Ihnen schon hinreichend erklärt worden.

Aber wie ist es mit dem rückengerechten Liebesleben?

Im Grunde sind die Regeln hierbei die gleichen. Um den Rücken gesund zu erhalten, braucht man ausreichende und abwechslungsreiche Bewegung, sowie ein gesundes Maß an Körpergefühl, Flexibilität und Dehnfähigkeit. Es sind also auch die weich fließenden und rollenden Beckenbewegungen beim Sex, die sich positiv auf den Rücken auswirken können. Was ist aber, wenn einer von beiden operiert ist und auf ruckartige und zu starke Bewegungen in Krümmung oder Streckung verzichten sollte?

Als erstes sollte sich Klarheit darüber verschafft werden, welche Bewegungen noch Schmerzen verursachen. Und zwar vorher! Außerdem sollten Sie vermeiden, dem Verletzten auch noch das volle Körpergewicht des anderen zuzumuten.

„Entlastende Haltung“

Je nach Schweregrad der OP oder der Verletzung gilt:

- Passiv ab ca. 3 – 5 Wochen nach OP
- Aktiv ab ca. 6 – 8 Wochen nach OP

Durchführbare Stellungen für die operierte Frau:

Sie liegt mit dem Bauch bis zur Hüfte auf dem Bett, die Knie sind auf dem Boden. So kann er sich hinter sie knien und sein eigenes Gewicht mit den Ellenbogen auf dem Bett abstützen.



Sie liegt auf dem Rücken, er auf der Seite und stellt ihre angewinkelten Beine über sein Becken, so dass ihre Waden an seinem Gesäß sind.



Sie liegt auf dem Rücken, er legt sich über sie. Sein Hauptgewicht ist über beide Arme abgestützt.



Durchführbare Stellungen für den operierten Mann:

Er sollte auf dem Rücken liegen, so dass sie sich auf ihn setzen kann, um den aktiven Teil zu übernehmen.

Wie herum spielt dabei keine Rolle, nur Vorsicht, ihr Gewicht sollte sie etwas auf die Beine und Arme verteilen.

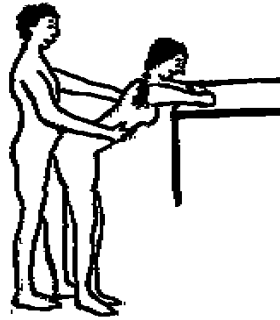


oder



Durchführbare Stellungen, wenn Beide operiert sind:

Bei richtiger Größenverteilung ist es auch möglich, dass er sich hinter sie stellt und sie sich mit dem Oberkörper und den Armen nach vorne an irgendetwas abstützt.



Eigene Notizen: