

Deutsche Kontinenz Gesellschaft bietet Unterstützung  
**Sex trotz Inkontinenz?**

**Kassel, 27. September 2005 – Viele Menschen, die unter Inkontinenz leiden, haben kein erfülltes Sexualleben. Sie scheuen intime Situationen aus Angst, dabei Urin zu verlieren. Oft ziehen sie sich sogar völlig aus der Partnerschaft zurück. Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft bietet Betroffenen Unterstützung und macht ihnen Mut, natürlich mit ihrer Sexualität umzugehen.**

Vor allem bei Frauen mit Inkontinenz kommt es vor, dass sie beim Geschlechtsverkehr Urin verlieren. Studien ergaben, dass sich zwischen 10 und 50 Prozent der Inkontinenz-Patientinnen aufgrund des Leidens in ihrer Sexualität beeinträchtigt fühlen. Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft empfiehlt, sich mit dem Problem an einen Arzt zu wenden. Denn es gibt immer Hilfe. Bei vielen Frauen ist eine Beckenbodenschwäche die Ursache für Inkontinenz. "Sie sollten aktiv Beckenbodentraining betreiben, um ihren Beckenboden dauerhaft zu stärken", rät Professor Dr. Daniela Schultz-Lampel, Vorstandsmitglied der Deutschen Kontinenz Gesellschaft und Leiterin des Kontinenz-Zentrums Villingen-Schwenningen.

Die Expertin empfiehlt außerdem offen mit dem Partner über das Problem zu sprechen. Dies könne Ängste abbauen und das Vertrauen vertiefen. Wer dann noch ein paar wenige Vorkehrungen trifft kann – zumindest theoretisch – ganz entspannt gemeinsam zur Sache kommen. Vor dem Geschlechtsverkehr sollte die Blase entleert werden. Zudem sollte vorher auf Getränke wie Tee oder Kaffee verzichtet werden. Ein Handtuch oder spezielle Unterlagen bieten zusätzlich Sicherheit. Empfehlenswert sind außerdem Positionen, bei denen der Druck auf die Blase gering ist.

Bei Fragen können sich Interessierte und Betroffene an die Hotline der Deutschen Kontinenz Gesellschaft wenden. Unter **01805-233440** (EUR 0,12/min) erhalten sie montags bis freitags 15-20 Uhr Informationen zum Thema Harn- und Stuhlinkontinenz. Die Hotline vermittelt außerdem medizinische Ansprechpartner. Außerdem gibt es bundesweit [Beratungsstellen](#), [Kontinenz-Zentren](#) und [Selbsthilfegruppen](#) der Deutschen Kontinenz Gesellschaft.