

DR. MED. GUNNAR SCHAUF

# Sex für Prothetiker

Liebesstellungen für Menschen  
mit künstlichen Gelenken



Inklusive  
**Liebesfächer** zum  
Orientieren und  
Kombinieren

Ein praktischer Ratgeber  
vom Facharzt für Orthopädie  
und Unfallchirurgie

Buchvorschau:  
**»Sex für Prothetiker«**  
ISBN 978-3-00-057759-8

Jetzt bestellen unter:  
[www.sexfuerprothetiker.de](http://www.sexfuerprothetiker.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort zum Geleit von Helmut Gülden</b> .....	7
<b>Warum dieses Buch</b> .....	10

## DIE VERSCHIEDENEN PROTHESEN

<b>Hüftprothese</b> .....	14
Was ist das Besondere einer Hüftprothese	
Was geht, was geht nicht?	
<b>Knieprothese</b> .....	18
Schlittenprothese	
Knievollprothese	
Kniescheibenersatz	
Was geht, was geht nicht?	
<b>Schulterprothese</b> .....	24
Was ist das Besondere einer Schulterprothese	
Was geht, was geht nicht?	
<b>Sprunggelenksprothese</b> .....	28
Was geht, was geht nicht?	
<b>Ellenbogengelenksprothese</b> .....	30
Was geht, was geht nicht?	

## LIEBESSTELLUNGEN

<b>Einleitung</b> .....	32
<b>Nº 1</b> Missionarsstellung .....	34
<b>Nº 2</b> Nummer sicher .....	36
<b>Nº 3</b> Schmetterling .....	38
<b>Nº 4</b> Im rechten Winkel .....	40
<b>Nº 5</b> Die Schnecke .....	42
<b>Nº 6</b> Der Kreuzstich .....	44
<b>Nº 7</b> Der Beinstrecker .....	46
<b>Nº 8</b> Die Hausnummer .....	48
<b>Nº 9</b> Die Hündchenstellung .....	50
<b>Nº 10</b> Die portugiesische Galeere .....	52
<b>Nº 11</b> Der Rückenakt .....	54
<b>Nº 12</b> Die Löffelchenstellung .....	56
<b>Nº 13</b> Die Reiterin .....	58
<b>Nº 14</b> Die verirrte Reiterin .....	60
<b>Nº 15</b> Der Faulenzer .....	62
<b>Nº 16</b> Die hitzige Sitzung .....	64
<b>Nº 17</b> Die Amazone .....	66

## ZWEISAMKEIT

<b>Was ist, wenn mein Partner auch ein künstliches Gelenk hat?</b> .....	68
<b>Allgemeine Hinweise</b> .....	71
<b>Nutzung des Liebesfächers</b> .....	72
<b>Liebesfächer</b> .....	73

**Diese und weitere Seiten  
sind in der Vorschau nicht  
verfügbar.**

Das Buch »Sex für Prothetiker« inkl.  
Liebesfächer können Sie bequem unter  
[www.sexfuerprothetiker.de](http://www.sexfuerprothetiker.de) bestellen.

↓ Für weitere Vorschauseiten scrollen

**Diese und weitere Seiten  
sind in der Vorschau nicht  
verfügbar.**

Das Buch »Sex für Prothetiker« inkl.  
Liebesfächer können Sie bequem unter  
[www.sexfuerprothetiker.de](http://www.sexfuerprothetiker.de) bestellen.

↓ Für weitere Vorschauseiten scrollen

## Warum dieses Buch?

Vor circa acht Jahren wurde ein älterer Herr notfallmäßig in der Klinik aufgenommen. Ich hatte ihm knapp zwei Jahre vorher sein stark verschlissenes Hüftgelenk durch ein künstliches ersetzt, und nun war es ausgerekkt. Eine Komplikation, die bei Hüftgelenksprothesen vorkommt, allerdings selten und wenn, dann in der Regel in den ersten Wochen nach einer OP.

Auf die Frage, wie es denn passiert sei, und warum die Hüfte gerade jetzt herausgesprungen sei, druckste der Mann herum. Der Blick in seine Patientenakte verriet nichts Besonderes. Der damalige stationäre Aufenthalt war unauffällig, und ich fand nichts, was das jetzige Ereignis erklärte.

Mein Patient war nach der OP und bei den üblichen Kontrollen in meiner Praxis immer sehr zufrieden gewesen. Auch die Röntgenbilder waren normal, die künstliche Hüfte war korrekt im Knochen verankert.

Wie auch immer, der ältere Herr hatte Schmerzen in der ausgerekten Hüfte, so dass wir uns entschlossen, erst einmal Schmerzmittel zu geben und in einer Kurznarkose mit Hilfe des Anästhesisten die ausgereckte Hüfte wieder einzurenken. Danach konnte man weitersehen.

Mittlerweile war mein Patient wieder wach, und ich fragte ihn nochmals nach dem Hergang. Seine 75 Jahre sah man ihm nicht an – er war für sein Alter fit und wirkte insgesamt jünger. Erst nach langem Hin und Her kam er mit der Sprache heraus: Die Hüfte war ihm beim Sex herausgesprungen. Meine spontanen Gedanken waren: a: es gibt noch Hoffnung, b: das hätte man verhindern können.

Das Ganze war ihm peinlich, aber er meinte zu Recht, dass wir ihm alle möglichen Verhaltensregeln für den Umgang mit seinem neuen Hüftgelenk mitgegeben hatten, aber über Vorsichtsmaßnahmen beim Sex hatte er nichts erfahren – d.h. mit der nötigen Aufklärung hätte der Vorfall verhindert werden können.

Jahrelang trug ich mich mit dem Gedanken, zu diesem Thema ein Buch zu schreiben. War das nicht zu profan, zu sexistisch, zu oberflächlich, vielleicht sogar anmaßend?

Nach einiger Literaturrecherche habe ich erfahren, dass 80% der ärztlichen Kollegen mit ihren Patienten, die ein künstliches Gelenk erhalten haben, nicht über Sex reden, mich eingeschlossen. Für die, die es ganz genau wissen wollen, habe ich daher dieses Buch geschrieben. Es geht um die möglichen Bewegungen und Stellungen mit künstlichen Gelenken beim „Liebesspiel“.

Ich hoffe, dass dieses Buch informativ und kurzweilig ist, ohne dabei platt oder pornografisch zu wirken und Ihnen als Leser die Informationen gibt, die Sie gesucht haben.

Natürlich kann ich nicht alle jemals praktizierten Sexualstellungen aufführen. Das wäre vermessen und trotz intensiven „Literaturstudiums“ nicht möglich. Ich erhebe also keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Ich habe eher die verschiedenen „Klassen“ der Sexualstellungen herausgesucht und versuche damit, die Systematik der Möglichkeiten und Probleme bei den einzelnen Kunstgelenken zu erklären, so dass Ihrer Fantasie bei der weiteren Umsetzung keine Grenzen gesetzt sind.

In diesem Buch geht es mehr um die technische Umsetzung und die Beschreibung der zu beachtenden Vorsichtsmaßnahmen, wenn jemand ein künstliches Gelenk besitzt. Natürlich ist Sex mehr als die reine „Technik“ – doch dieses Feld wäre zu weit und ich überlasse es lieber anderen „Fachbüchern“.

Patienten, die ein künstliches Gelenk erhalten, werden aus verschiedensten Gründen immer jünger. In der Regel sind sie aber 50 Jahre und älter. Ich habe daher die ganz ausgefallenen Sexualstellungen ausgelassen, die schon dem jugendlichen Nutzer eine ausgeprägte

Körperbeherrschung, wenn nicht sogar akrobatische Fähigkeiten, abverlangen.

Besonders freue ich mich, dass ich die Idee eines Liebesfächers für die Frau und den Mann verwirklichen konnte, so dass man auch kurzfristig nachschauen kann, was geht, auch wenn bei beiden Partnern künstliche Gelenke implantiert wurden.

Ich hoffe, Ihnen mit diesem Buch die „Angst“ im Umgang mit Ihrem künstlichen Gelenk nehmen zu können, damit Sie Schritt für Schritt den Weg zum normalen Leben wiedererlangen – und das gilt auch für Sex. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute und viel Freude beim Lesen dieses Buches, an Ihrem neuen Gelenk und den damit verbundenen Möglichkeiten.

**Dr. med. Gunnar Schauf**

.....

**Anmerkung**

*Im Text wird immer nur der Patient erwähnt und nicht die Patientin. Im Rahmen der Gleichberechtigung wäre die Schreibweise Patient-/ in korrekt, da das aber das Lesen sehr unruhig macht, habe ich mich für die einfache Form entschieden. Ich bitte die Damen, dieses zu entschuldigen. Das Buch richtet sich natürlich an Männer und Frauen.*

# Hüftprothese

## Was ist das Besondere einer Hüftprothese?

Eine Hüftprothese besteht aus einem Schaft, der über den Prothesenhals mit dem Prothesenkopf verbunden ist. Dieser läuft in einer Art Buchse, der künstlichen Gelenkpfanne, die im Becken verankert wurde. Bei der Kurschaftprothese ist der Prothesenstiel sehr kurz. Sie ist eher für junge Patienten vorgesehen. Der Oberflächenersatz kommt ganz ohne Schaft aus. Das Prinzip ist aber bei allen Hüftprothesentypen ähnlich. Je nach OP Verfahren wird das Gelenk mit oder ohne Zement verankert. Von der Art der Prothesenverankerung hängt es ab, wann das künstliche Gelenk wieder voll belastet werden kann. Aber selbst bei zementfreier Fixierung kann ein künstliches Gelenk nach spätestens sechs bis acht Wochen voll belastet werden. Da ich davon ausgehe, dass die Lust auf Sex in den ersten Wochen nach einer großen Operation, wie einer Hüftprothese, nicht sehr groß sein wird, ist die Art der Prothesenfixierung für unser Kernproblem eher nebensächlich.

Viel wichtiger ist hingegen, aus welcher Richtung der Operateur das Gelenk aufgeschnitten hat. Denn diese Stelle ist später die Schwachstelle, an der der Kopf der Prothese aus der Pfanne herausspringen kann. Um an das verschlissene Hüftgelenk heranzukommen, muss

die Kapsel, die das Gelenk wie ein Mantel umgibt, aufgeschnitten werden. Am Ende der Operation wird diese Kapsel in der Regel wieder zugenäht. Es dauert aber mindestens sechs Wochen, bis sich hier eine stabile Narbe gebildet hat. Richtig fest ist dieser Bereich erst nach drei Monaten. Für diese Zeit gelten also erhöhte Vorsichtsmaßnahmen. Je weiter die Zeit nach der Operation fortschreitet, umso geringer wird das Risiko eines Herausspringens.



MetaFix™ Trinity ceramic  
onECiMa™

Die Abbildung zeigt eine Hüftprothese mit Keramikkopf. Diese Prothese wird ohne Knochenzement implantiert. Die Oberfläche ist rau, damit der Knochen an die Prothese heranwachsen kann.

© Corin GSA GmbH

**Diese und weitere Seiten  
sind in der Vorschau nicht  
verfügbar.**

Das Buch »Sex für Prothetiker« inkl.  
Liebesfächer können Sie bequem unter  
[www.sexfuerprothetiker.de](http://www.sexfuerprothetiker.de) bestellen.

↓ Für weitere Vorschauseiten scrollen

**Diese und weitere Seiten  
sind in der Vorschau nicht  
verfügbar.**

Das Buch »Sex für Prothetiker« inkl.  
Liebesfächer können Sie bequem unter  
[www.sexfuerprothetiker.de](http://www.sexfuerprothetiker.de) bestellen.

↓ Für weitere Vorschauseiten scrollen

## №1 Die Missionarsstellung

Sie ist die liebste Stellung der Deutschen und unter den TOP 3 in Europa.

Bei diesem Klassiker liegt der Mann mehr oder weniger auf der Frau, wobei er seinen Oberkörper mit seinen Armen abstützt. Es gibt viele Variationen dieser Stellung mit unterschiedlich starker Spreizung der Beine für die Frau. Das Prinzip bleibt aber gleich.

Für die Frauen mit Knie-, Schulter-, Sprunggelenks- oder Ellenbogenprothese ist diese Position optimal. Durch die Lage auf dem Rücken werden die Prothesen nicht belastet. In Bezug auf die Hüftprothese ist aber Vorsicht geboten. In den ersten Monaten nach der Hüftprothesenoperation sollten die Beine nicht zu weit in der Hüfte angewinkelt werden. Das Abspreizen nach außen ist hingegen für Patientinnen, die einen hinteren Operationszugang haben weniger gefährlich. Patientinnen mit vorderem oder seitlichem Operationszugang sollten auch hier etwas vorsichtig sein. Wenn man das beherzigt, kann diese Stellung bereits relativ kurz nach einer Hüftprothesenimplantation ausgeführt werden. Nach drei bis sechs Monaten ist die Kapsel an der Hüfte verheilt, und man bzw. frau darf mutiger werden.

Empfehlungen für sie \_\_\_\_\_ \*gelenksprothese

! Hüft\* ✓ Knie\* ✓ Schulter\* ✓ Sprung\* ✓ Ellenbogen\*



Empfehlungen für ihn \_\_\_\_\_ \*gelenksprothese

✓ Hüft\* ✓ Knie\* ! Schulter\* ✓ Sprung\* ! Ellenbogen\*

Für den Mann kann es bei dieser Stellung nur in Bezug auf eine vorhandene Schulter- oder Ellenbogenprothese Probleme geben. Mit Rücksicht auf die Partnerin stützt sich der Mann in der Regel mehr oder weniger stark mit den Armen ab. Nach der Implantation einer Schulter- oder Ellenbogenprothese sollte man hier anfangs Vorsicht walten lassen, also entweder einarmig abstützen oder mehr Gewicht auf die Partnerin übertragen. Ob das geht, hängt natürlich nicht zuletzt vom eigenen Gewicht ab.



**Diese und weitere Seiten  
sind in der Vorschau nicht  
verfügbar.**

Das Buch »Sex für Prothetiker« inkl.  
Liebesfächer können Sie bequem unter  
[www.sexfuerprothetiker.de](http://www.sexfuerprothetiker.de) bestellen.

↓ Für weitere Vorschauseiten scrollen

**Diese und weitere Seiten  
sind in der Vorschau nicht  
verfügbar.**

Das Buch »Sex für Prothetiker« inkl.  
Liebesfächer können Sie bequem unter  
[www.sexfuerprothetiker.de](http://www.sexfuerprothetiker.de) bestellen.

↓ Für weitere Vorschauseiten scrollen

**Haftung** Der Autor übernimmt keine Haftung für eventuelle Schäden. Die beschriebenen Stellungen sind Beispiele und sollen dem Leser die entsprechenden Möglichkeiten und Risiken beim Sex zeigen, die mit künstlichen Gelenken verbunden sind. Der Inhalt ist ausschließlich für Informationszwecke bestimmt.

Die Informationen in diesem Buch dienen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte.

## Ende der Vorschau

Bestellen Sie jetzt das Buch  
»Sex für Prothetiker« inkl. Liebesfächer  
unter [www.sexfuerprothetiker.de](http://www.sexfuerprothetiker.de).

## Ende der Vorschau

Bestellen Sie jetzt das Buch  
»Sex für Prothetiker« inkl. Liebesfächer  
unter [www.sexfuerprothetiker.de](http://www.sexfuerprothetiker.de).