

Libidoverlust nach Krebs - was tun, wenn die Lust fehlt?

(EDITION FÜR FRAUEN)

Tipps für eine aktive Sexualität (mit sich selbst und / oder in der Partnerschaft)



Dr. Kathrin Kirchheiner

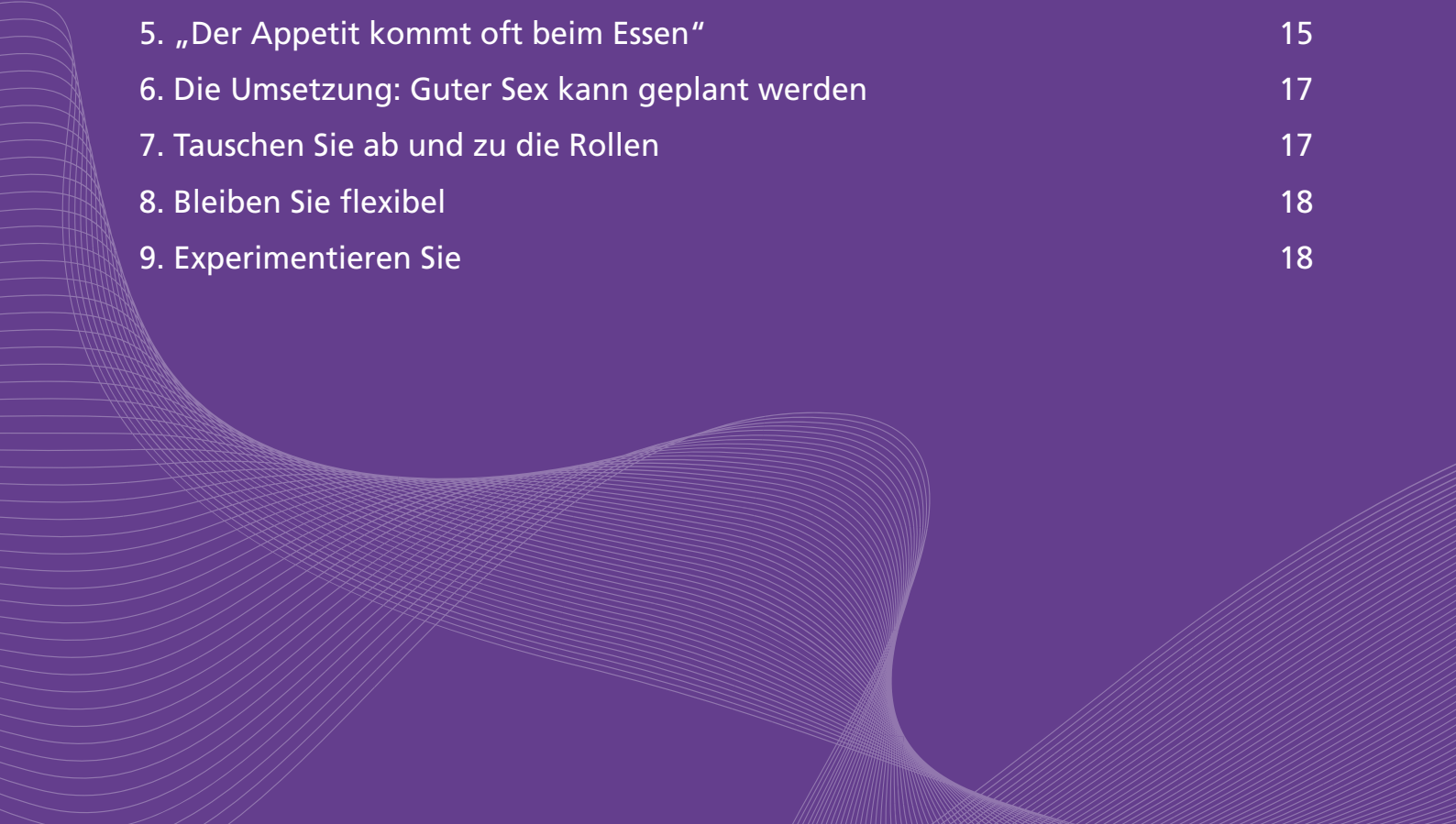


INHALT

TIPPS FÜR SELBSTZUWENDUNG

1. Integrieren Sie Sinnlichkeit in Ihren Alltag 4
2. Kommen Sie in Kontakt mit Ihrem Körper 6
3. Erkunden Sie sexuelle Fantasien 6
4. Probieren Sie erotisches Material zur Anregung aus 6
5. Trainieren Sie Ihren Beckenboden 7
6. Erforschen Sie unterschiedliche Stimulationen 9

TIPPS FÜR SEXUALITÄT IN DER PARTNERSCHAFT

1. Gemeinsame Zeit für Sinnlichkeit und Nähe schaffen 11
 2. Sprechen Sie über Sex 12
 3. Der Einfluss von Medikamenten und Erkrankungen auf die Lust 13
 4. Umdenken lernen: Sexuelle Aktivitäten müssen nicht zielgerichtet sein 13
 5. „Der Appetit kommt oft beim Essen“ 15
 6. Die Umsetzung: Guter Sex kann geplant werden 17
 7. Tauschen Sie ab und zu die Rollen 17
 8. Bleiben Sie flexibel 18
 9. Experimentieren Sie 18
- 



Haben Sie seit der Krebsdiagnose oder –behandlung weniger Lust auf Sexualität? Oder ist Ihr Interesse an Sex vielleicht ganz verschwunden?

Sie sind damit nicht alleine! Libidoverlust ist ein häufiges Phänomen nach einer überstandenen Krebserkrankung, aufgrund von Nebenwirkungen, hormoneller Umstellung und Stress.

Während der Zeit der Diagnose und Behandlung fühlen sich viele Frauen im „Kampf- und Überlebensmodus“ und sexuelle Gefühle oder Aktivitäten sind oft weit in den Hintergrund gerutscht. Ehrlich gesagt: Sex kann während dieser Zeit das Letzte sein, woran Sie denken - andere Dinge haben einfach mehr Priorität. Viele Frauen brauchen danach auch Zeit, um sich zu erholen, und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Und manchmal kann es nach einer längeren Pause schwierig sein, das sexuelle Verlangen wieder anzufachen und in ein aktives Sexleben zurückzufinden. Dieser Ratgeber kann Ihnen und Ihrer Libido hoffentlich eine kleine Starthilfe geben.

Sexualität als großes Ganzes betrachtet umfasst so viel mehr als nur Sex in einer Partnerschaft. Auch Sinnlichkeit, Intimität und Selbstzuwendung gehören dazu und zwar ganz egal, ob Sie Single oder in einer Partnerschaft sind. Sexualität kann als Zeichen von Lebenskraft, Vitalität und den Weg zurück in ein normales Leben gesehen werden. Für viele Frauen steht daher das Wiederentdecken ihrer Lust auch als Symbol, den Krebs besiegt zu haben und ist definitiv wert, wieder in den Fokus der Aufmerksamkeit gestellt zu werden.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen einige Ideen und Tipps, wie Sie Ihr sexuelles Verlangen und Ihre Lust wieder anfachen können – auch im Sinne der Selbstzuwendung, wenn Sie alleine leben. Es sind aber auch Vorschläge dabei, wie Sie sexuelle Aktivitäten in einer Partnerschaft auch mit geringer Libido schön und aufregend machen können. Und zwar unabhängig von Ihrem Alter, Ihrem Beziehungsstatus oder Ihrer sexuellen Orientierung.

Eine kurze Trigger-Warnung vorweg: Ich umschreibe die Dinge in diesem Ratgeber nicht vage, sondern nenne sie explizit beim Namen. Sie bekommen konkrete und pragmatische Selbsthilfe Tipps aus jahrelanger klinischer Erfahrung – ohne falsche Scham oder Tabu!

Es ist völlig ok, wenn das Ihre persönliche Komfortzone bei diesem intimen Thema manchmal überschreitet. Ich möchte Sie ermutigen, Ihre Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren, aber gleichzeitig auch mit Offenheit an das Thema heranzugehen. Lassen Sie sich durch Neugierde leiten, etwas Neues und Anderes auszuprobieren!

Manche dieser Ideen werden zu Ihrem Alltag und Lebensstil passen, andere wiederum weniger. Aber vielleicht sind für Sie ja ein oder zwei Ideen dabei, die etwas Gutes bewirken und Veränderung in Gang bringen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und eine spannende Reise in ein lustvolles, sinnliches Leben.

Kathrin

1. Integrieren Sie Sinnlichkeit in Ihren Alltag

Abseits von Sexualität und sexuellen Aktivitäten, überlegen Sie sich Wege, alle Ihre Sinne anzuregen und in einen bewussteren Kontakt mit Ihrem Körper zu treten. Nehmen Sie sich gezielt Zeit, um sich etwas Gutes zu tun. Schalten Sie sowohl den Fernseher, als auch Ihr Mobiltelefon für eine gewisse Zeit ab, um sich bewusst auf Sinnlichkeit fokussieren zu können.

Ein paar Ideen und Vorschläge dazu:

- Tragen Sie sinnliche Kleidung aus angenehmen Material, wie z.B. Seidenpyjamas oder - nachthemden
- Cremen Sie nach dem Duschen Ihren Körper bewusst langsam und liebevoll ein und konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Berührungen
- Verwenden Sie Duftöle oder legen Sie Ihr Lieblingsparfum auf
- Zünden Sie Kerzen an und schaffen Sie eine sinnliche Atmosphäre
- Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und versinken Sie nur darin – ohne daneben etwas anderes zu tun
- Oder vertiefen Sie sich in die Betrachtung eines wundervollen Kunstwerkes



**Welche spontanen
Ideen fallen Ihnen zum Thema
Sinnlichkeit ein?**

**Was ist für Sie persönlich
sinnlich?**

Eine kleine Übung zur Achtsamkeit:

Nehmen Sie ein kleines Stück Ihrer Lieblingsschokolade und versuchen Sie, es für zumindest 3 Minuten ganz bewusst in Ihrem Mund schmelzen zu lassen, ohne es zu kauen oder hinunter zu schlucken. Konzentrieren Sie sich dabei auf die Konsistenz der Schokolade und wie sie sich verändert, den Geruch, den Geschmack, die unterschiedlichen Aromen und die Art und Weise, wie Ihr Körper auf diese Verzögerung reagiert. Zelebrieren Sie den Genuss der Schokolade mit allen Sinnen.



2. Kommen Sie in Kontakt mit Ihrem Körper

Vielleicht haben Sie momentan kein Interesse daran, sich selbst lustvoll zu berühren oder sich selbst zu befriedigen. Das ist ja auch kein Problem. Aber nehmen Sie sich ganz bewusst die Zeit und Privatsphäre, in Kontakt mit Ihren Vulva und Vagina zu kommen und sich auch ohne sexuelle Erregung intim zu berühren. Diese Berührungen müssen kein bestimmtes Ziel haben und auch nicht sexuell ausgerichtet sein oder zur Selbstbefriedigung führen. Sie sollen in erster Linie liebevoll zugewandt und angenehm sein. Kommen Sie dabei ganz bewusst wieder in Kontakt mit Ihren intimen Zonen und nehmen Sie sich Zeit für Liebkosungen Ihres Körpers, ohne sexuelle Absichten.

Sie können zum Beispiel ihre Vulva mit einem Körperöl einreiben und massieren, Ihre Schamlippen streicheln, und Ihre Vagina mit den Fingern erkunden.

3. Erkunden Sie sexuelle Fantasien

Manchmal ist man im Alltagsleben so eingespannt, dass schwierig ist sexuelles Verlangen entstehen zu lassen. Fantasien und Tagträume stellen einen Schritt aus dem Alltag dar und regen Ihre Lebendigkeit, Sinnlichkeit und Kreativität an.

In Ihrer Fantasie können Sie alles erleben und erkunden, aufregende sexuelle oder eher romantische Geschichten. Wie Sie Ihre Fantasien nutzen, ist ja ganz Ihnen überlassen, sie sind etwas ganz Normales und Natürliches. Und das Schöne daran: Fantasien gehören nur Ihnen alleine, Sie gestalten Ihre Gedankenreise und Abenteuer und niemand urteilt darüber. Und ganz wichtig: Fantasien stellen keine sexuellen Wünsche dar, sie können auch sexuelle Handlungen und Praktiken zum Thema haben, welche Sie im „echten Leben“ nicht umsetzen möchten.

Erlauben Sie sich ganz gezielt diesen Schritt aus dem Alltag heraus und in Ihre Fantasiewelt hinein. Schreiben Sie Ihre eigenen Fantasie Drehbücher!

4. Probieren Sie erotisches Material zur Anregung aus

Das kann Sie in die richtige Stimmung versetzen und Ihre sexuelle Energie anfeuern.

Es stehen dafür nicht nur Filme zur Verfügung, sondern es gibt ganz unterschiedliche Arten, Ihre Fantasie anzuregen.

Einige Vorschläge:

- Erotische Kurzgeschichten, Romane, wenn Sie gerne den „Film in Ihrem Kopf“ dazu selber gestalten möchten
- Erotische Magazine, wenn Sie visuelles Material bevorzugen
- Gedichte, Musik und Kunst, wenn Sie subtile und feinsinnige Erotik schätzen
- Erotische Hörbücher oder Podcasts, wenn Sie mehr der auditive Typ sind

Erotisches Material ist also viel mehr als reine Pornographie und die explizite Darstellung von Sexualität. Doch auch Pornographie selbst ist mittlerweile in vielen verschiedenen Facetten erhältlich. So werden auch Sexfilme von Frauen für Frauen produziert, bei denen weibliche Bedürfnisse im Vordergrund stehen (z.B. von Erika Lust).

5. Trainieren Sie Ihren Beckenboden

Der Beckenboden ist ein kompliziertes Geflecht aus Muskeln und Bindegewebe, das den Bauchraum und die Beckenorgane von unten hält und abschließt und dabei auch die Harnröhre, die Vagina, den Enddarm und After umschließt.

Ein positiver Spannungszustand Ihrer Beckenbodenmuskeln trägt einen großen Teil zur sexuellen Gesundheit bei. Dabei ist ein flexibler Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung von Bedeutung. Ein gewisses Maß an Muskelspannung im Beckenboden ist notwendig für sexuelle Erregung und das Erlangen eines Höhepunktes. Kontraktionen der Beckenbodenmuskulatur fördern ganz generell die Durchblutung im Beckenbereich und besonders auch in der Klitoris und der Vagina. Dadurch wird Gleitflüssigkeit durch die Scheidenwand gedrückt und diese wird „feucht“.

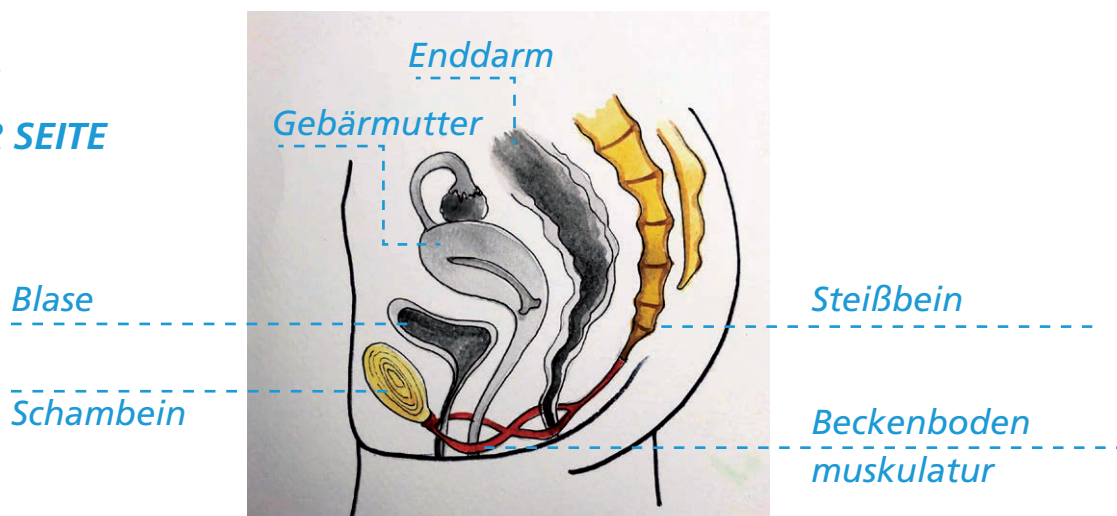
Die Kehrseite: Wenn die Beckenbodenmuskeln jedoch andauernd „überspannt“ sind und nicht mehr bewusst losgelassen werden können, sinkt die Durchblutung durch die starke Muskelanspannung, die Scheide wird „trocken“. Außerdem können Schmerzen beim Geschlechtsverkehr auftreten, da sich der Vaginalkanal verspannt und verengt.

Wie finden Sie die Beckenbodenmuskeln?

Stellen Sie sich vor beim Wasserlassen den Urinstrahl absichtlich zu unterbrechen, indem Sie den Schließmuskel Ihrer Harnröhre zusammenkneifen. Dabei zieht sich der Beckenboden zusammen, Sie können ihn spüren und bewusst wahrnehmen. Die Bauchmuskeln, das Gesäß und die Beine bleiben dabei locker und Sie atmen bewusst tief in den Bauch hinein.

Legen Sie einen Finger auf Ihren Dammbereich, das ist die Region zwischen der Scheide und dem After. Wenn Sie Ihre Beckenbodenmuskeln anspannen, spüren Sie die Muskelspannung dort deutlich.

ANSICHT VON DER SEITE



Beckenbodenübungen

1. Spielen Sie mit Ihren Beckenbodenmuskeln.

Wechseln Sie zwischen Anspannung und Entspannung in rascher Folge, mit kurzen Impulsen. Dann versuchen Sie, die Spannung einmal für mehrere Sekunden zu halten und dann wieder bewusst loszulassen. Wie lange gelingt es Ihnen dabei, die Spannung zu halten? Wieviele Sekunden können Sie 100% der Muskelspannung halten und wieviele Sekunden mit 50%? Fällt es Ihnen leicht, die Spannung wieder loszulassen? _____

2. Spüren Sie feine Unterschiede.

Versuchen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur mit unterschiedlichen Vorstellungsbildern zu aktivieren. Im ersten Schritt durch das Unterbrechen des Urinstrahles beim Wasserlassen. Im zweiten Schritt stellen Sie sich vor, das Entweichen von Wind zurückhalten zu wollen. Und im dritten Schritt versuchen Sie ganz gezielt, Ihre Vagina zu verengen. Die Beckenbodenmuskulatur ist sehr komplex miteinander verflochten, sodass es zu Beginn schwierig ist, feine Unterschiede zu spüren. Mit häufigem Üben wird Ihre Wahrnehmung aber immer sensibler. Hören Sie ganz bewusst in sich hinein. _____

3. Der „Aufzug in der Vagina“.

Stellen Sie sich vor, in Ihrer Vagina befindet sich ein Aufzug zum Personentransport. Fahren Sie in Gedanken mit diesem Aufzug in den ersten Stock und lassen Sie ein paar Personen einsteigen. Dann fahren Sie weiter in den zweiten Stock, auch hier dürfen wieder einige Personen zusteigen. Im dritten Stock steigt nur ein Mensch ein und dann fahren Sie den Aufzug in den Keller hinunter, wo alle auf einmal aussteigen. Wiederholen Sie diese Übung einige Male. _____

4. Einfach zupacken.

Machen Sie diese Übung am besten im Bett. Geben Sie etwas Gleitmittel auf einen Finger und führen ihn in die Vagina ein. Wenn Sie jetzt die Beckenbodenübungen machen, können Sie die Muskelbewegungen noch deutlicher spüren. Versuchen Sie auch mit Ihrer Scheide den Finger aktiv zu greifen, Sie können sich dabei vorstellen ihn tiefer in die Vagina saugen zu wollen. Und dann lassen Sie Ihren Finger auch wieder bewusst frei. Erwarten Sie nicht, dass diese Übung sexuell erregend ist. _____

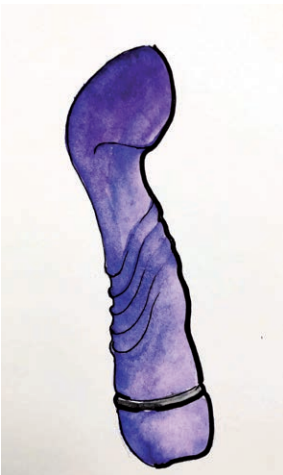
6. Erforschen Sie unterschiedliche Stimulationen

Die meisten Frauen haben einen bestimmten Weg zum Höhepunkt zu kommen, wenn sie sich selbst befriedigen, eine ganz individuelle Kombination aus Rhythmus, Druck und Stimulation. Meistens ist dieser ein oft erprobter und langjährig bewährter Weg, der in der Vergangenheit zuverlässig zum Ziel geführt hat und sich gut anfühlt.

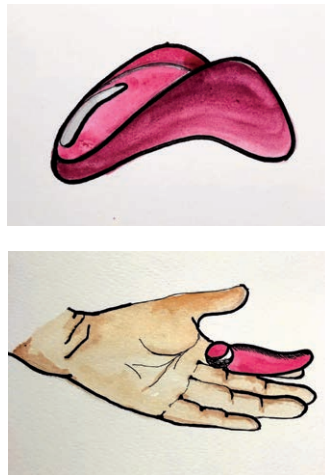
Versuchen Sie doch einmal etwas Neues, unterschiedliche Varianten von Stimulation und andere Reize. Die Erotikindustrie hat zu diesem Zweck eine Vielzahl an Artikel auf den Markt gebracht, die Sie erkunden können. Dabei soll nicht unbedingt das Ziel im Vordergrund stehen, sondern mehr der Weg auf unterschiedlichen Pfaden gegangen werden.

1. Vibratoren, welche in die Vagina eingeführt werden mit einer etwas gebogenen Spitze, die besonders auf sensible Areale in der Vagina ausgerichtet ist („G-Punkt Vibratoren“)
2. Vibratoren, welche ausschließlich auf die äußere Klitoris und Vulva aufgelegt werden. Dazu gehören auch die sogenannten „Fingervibratoren“, welche z.B. sehr unaufdringlich beim Geschlechtsverkehr für zusätzliche Stimulation sorgen können.
3. Kombinierte Vibratoren, welche sowohl vaginal eingeführt werden, als auch außen die Klitoris stimulieren („Rabbit Vibratoren“).
4. Druckwellen Vibratoren, welche auf die äußere Klitoris aufgesetzt werden und diese mit pulsierendem Unterdruck stimulieren.

1.



2.



3.



4.

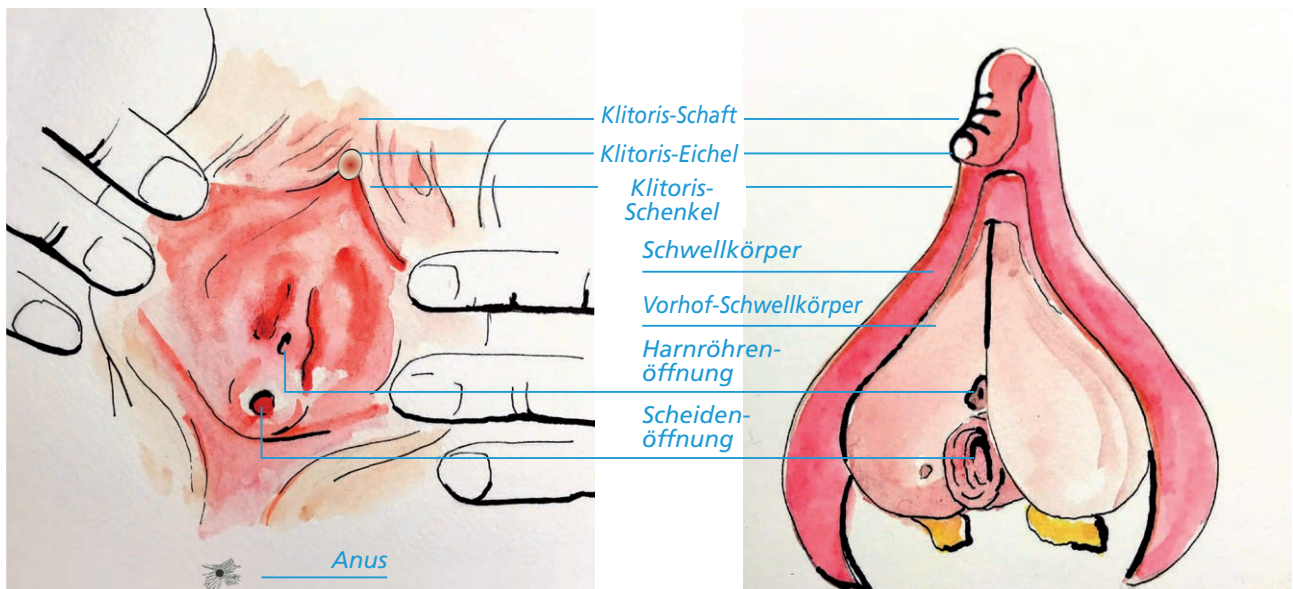


Moderne und hochwertige Geräte verfügen über unterschiedliche Rhythmen und Intensitätsstufen, sind aus medizinisch geprüfem Silikon, leise im Gebrauch, oft sogar wasserdicht und wieder aufladbar.

Die moderne Online Erotikindustrie erkennen Sie an umfassender Produktbeschreibung (hinsichtlich Material, Größe und Stromversorgung), und ausführlicher Aufklärung zur Anwendung. Produkte werden zudem diskret versandt, der Absender ist nicht erkennbar.

Übrigens: Kennen Sie Ihre Klitoris zur Gänze?

Nur ein kleiner Teil der Klitoris ist außen gelegen und sichtbar, die sogenannte Klitoriseichel, die zum Schutz von einer kleinen Hautfalte, der Vorhaut umgeben ist. Die gesamte Klitoris ist ein Schwellkörpersystem, bis zu 10 cm groß und liegt im Körperinneren. Bei sexueller Erregung schwillt die Klitoris ebenso wie ein Penis an und richtet sich auf. Zwei Klitoris-schenkel reichen dabei bis tief ins Becken hinein und vereinigen sich vor dem Schambein zum Klitoris-schaft. Zusätzlich schmiegen sich zwei Klitoris-schwellkörper streckenweise an die Vaginalwände an und umschließen den Scheidenvorhof elastisch. Daher kann beim Geschlechtsverkehr auch die innere Klitoris stimuliert werden. Die meisten Frauen benötigen jedoch beim Sex noch zusätzliche Stimulation der äußeren Klitoriseichel, um zum Höhepunkt zu kommen.



Tipps für Sexualität in der Partnerschaft

Alle Tipps für Selbstzuwendung und Sexualität schaffen eine wichtige Basis für den sexuellen Kontakt in Ihrer Partnerschaft.

Sie brauchen dabei auch kein schlechtes Gewissen haben, Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin sexuelle Energie „vorzuenthalten“ oder „abzuziehen“ – ganz im Gegenteil! Je mehr Raum Sie sich selbst geben und sich Ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen zuwenden, umso mehr Lust auf Gemeinsames kann entstehen.

1. Gemeinsame Zeit für Sinnlichkeit und Nähe schaffen

Auch wenn Sie zur Zeit kein oder nur wenig sexuelles Interesse haben, versuchen Sie Nähe und Körperkontakt nicht auszuschließen.

Ideen, um körperliche Zuneigung zu zeigen und Intimität zu schaffen

- Halten Sie Händchen
- Legen Sie Ihren Arm um Ihren Partner / Ihre Partnerin
- Umarmen Sie sich
- Kuseln Sie sich auf dem Sofa oder im Bett zusammen
- Nehmen Sie das Gesicht Ihres Partners / Ihrer Partnerin in Ihre Hände und streicheln Sie es
- Küssen Sie einander
- Massieren Sie einander
- Tanzen Sie miteinander
- Duschen / Baden Sie miteinander

Zärtlichkeit kann Hormone ausschütten, welche Nähe und Verbindung zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin herstellen. Darüber hinaus hat sie einen stark beruhigenden Effekt auf Ihren Körper. Und lässt Ihr Gegenüber spüren, geliebt und nicht zurückgewiesen zu werden.

2. Sprechen Sie über Sex

Manchen Paaren fällt dies leichter und manchen sehr schwer. Tatsache ist jedoch, dass eine offene Kommunikation das Um und Auf ist, eine positive Veränderung zu bewirken. Auch bei großer Vertrautheit und Nähe, kann der oder die Andere keine „Gedanken lesen“ und Bedürfnisse erahnen oder erfüllen.

Wenn es Ihnen schwer fällt und ungewohnt ist, über Sexualität zu sprechen:

- Kündigen Sie Ihrem Partner / Ihrer Partnerin an, dass Sie gerne etwas Mutiges probieren möchten und er / sie vielleicht überrascht sein wird vom Gesprächsthema.
- Beginnen Sie diese Konversationen außerhalb des Schlafzimmers und nehmen Sie sich dafür genügend Zeit. Gespräche über Sexualität sollten nicht „nebenbei“ ablaufen, sondern im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen.
- Manchmal fällt es leichter, schwierige Themen bei einem Spaziergang in der Natur zu besprechen. Man bleibt in Bewegung auch innerlich „lockerer“ und freier. Und es besteht kein dauernder Blickkontakt, der einen unter Druck setzen kann. Suchen Sie einen Ort auf, an dem sie beide alleine sind, keine unerwünschten Mit Hörer haben und auch Gefühle zeigen können. Vielleicht teilen Sie auch diesen kleinen Ratgeber mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin und kündigen an, welchen Tipp Sie gerne näher besprechen möchten.
- Auch wenn der erste Schritt noch ungewohnt ist, mit zunehmender Übung werden Gespräche über Sexualität einfacher. Viele Paare berichten auch, dass diese mit Zeit und Übung sogar zum fixen Bestandteil eines mentalen erotischen Vorspiels werden. Lust beginnt schließlich im Kopf und wird durch Vorstellungskraft und Vorfreude angeregt.
- Haben Sie keine Angst, Hilfe zu suchen. Manchmal kann ein einzelnes Sexualberatungsgespräch schon genug in Bewegung bringen, um als Paar selbständig weiterzukommen. Bei langjährigen Problemen oder tiefsitzenden Konflikten oder Traumata ist eine fortgesetzte Sexualtherapie hilfreich.



Manchmal kann bereits ein einzelnes Beratungsgespräch einen „Knoten lösen“ oder eine Blockade überwinden und damit eine Eigendynamik auslösen, die dann eine selbständige Weiterentwicklung bewirkt.

Wie das Anstoßen des ersten Dominosteins.

3. Der Einfluss von Medikamenten und Erkrankungen auf die Lust

Es gibt bestimmte Medikamente, welche die Libido hemmen können. Darunter fallen Medikamente für die Psyche, wie Antidepressiva oder Beruhigungsmittel, aber auch Arzneien gegen Bluthochdruck, bestimmte Herzmedikamente, sowie die Anti-Baby Pille. Das Lustempfinden ist auch vom Hormonhaushalt abhängig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin darüber. Oft gibt es alternative Medikamente mit weniger Nebenwirkungen auf Ihre Libido.

Ein weiterer häufiger Grund für Lustlosigkeit sind unangenehme Erfahrungen beim Sex. Bei negativen oder sogar schmerzhaften Erlebnissen reagieren Frauen sehr sensibel – die Lust auf mehr bleibt verständlicherweise aus. Die Gründe dafür können vielfältig sein und sollten unter allen Umständen von einem Gynäkologen / einer Gynäkologin abgeklärt werden: zum Beispiel Schmerzen durch eine zu trockene Scheide, Entzündungen, Pilzinfektionen, ein verspannter Beckenboden etc.

Sexualität darf niemals Schmerzen verursachen!

4. Umdenken lernen: Sexuelle Aktivitäten müssen nicht zielgerichtet sein!

Sex muss nicht zielorientiert sein, also in einer bestimmten Abfolge von intimen Handlungen ablaufen, auch wenn Sie mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin wahrscheinlich eine bestimmte sexuelle Routine miteinander entwickelt haben. In so einer etablierten Routine löst ein Schritt fast automatisch den nächsten aus. Hier ist ein Beispiel für „zielorientierten heterosexuellen Sex“. Das Ziel hier ist der Orgasmus beim Geschlechtsverkehr. Die sexuellen Aktivitäten davor bereiten quasi den Weg dorthin und dienen dazu, dem Ziel auf der Leiter ein Stück näher zu kommen.

Sexualität muss nicht dem „Alles oder Nichts Prinzip“ nach einer bestimmten Routine folgen.



Wenn Sie jetzt wenig sexuelles Interesse haben, werden Sie wahrscheinlich bereits beim Küssen und Umarmen innerlich „aussteigen“, weil Sie im Endeffekt keine Lust auf Geschlechtsverkehr haben. Vielleicht gehen Sie auch jedem körperlichen Kontakt aus dem Weg, um keine Erwartungen beim Partner / bei der Partnerin auszulösen.

**Sexualität muss nicht zielorientiert „auf Schiene“ ablaufen.
Zeit Umdenken und alte Muster zu durchbrechen!**

Seien Sie wählerisch!

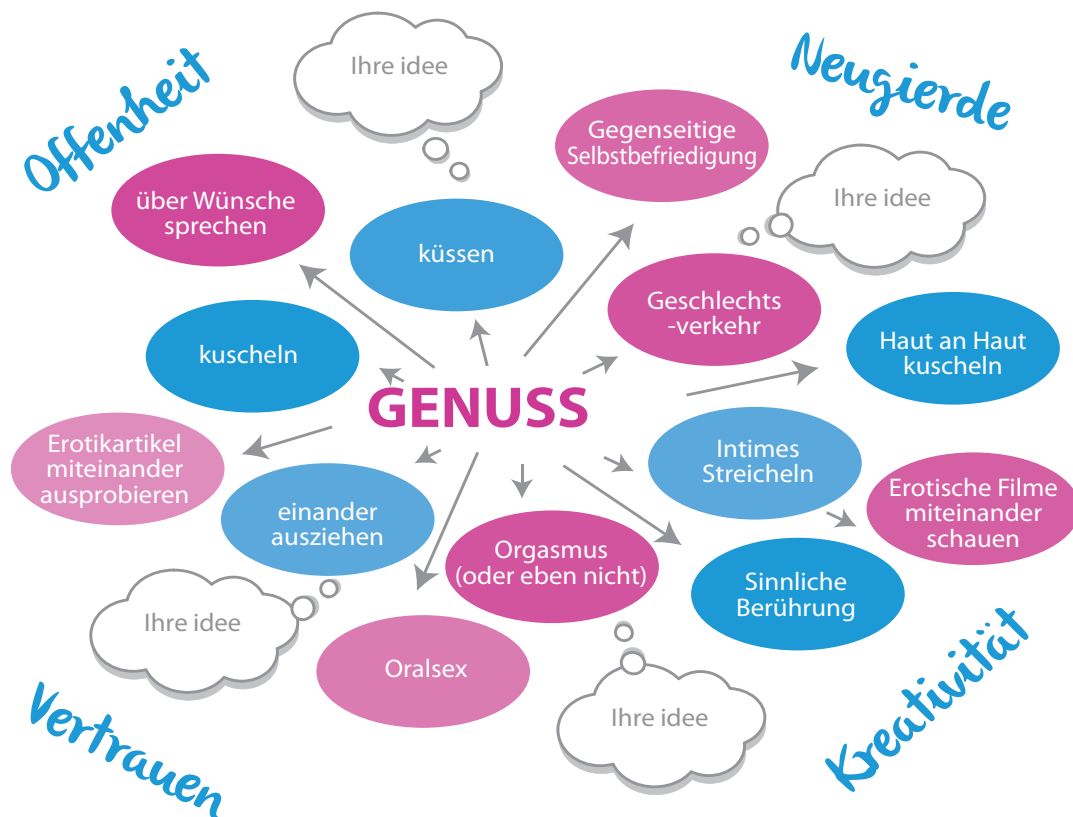
Stellen Sie sich Sexualität wie eine Speisekarte vor, aus der Sie frei wählen können, wonach Ihnen gerade ist. Vergessen Sie die Routine nach dem guten alten Muster.

Suchen Sie gemeinsam vorab sexuelle Handlungen aus, bei denen der reine Genuss im Vordergrund steht. Ohne Erwartungen an einen bestimmten Ablauf der Dinge, ohne Druck und ohne Ziel. Jede intime Handlung steht für sich selbst und das Ziel ist der größtmögliche gemeinsame Genuss dabei (und nicht einen Schritt weiter auf der Leiter zu kommen).

Das heißt in unserem Beispiel, intimes Streicheln mit dem Fokus darauf, maximal erregend und schön zu sein, ohne Geschlechtsverkehr dabei als „nächste Stufe“ im Hinterkopf zu haben. Keine intime Handlung hat eine weitere, die automatisch darauf folgt. Lediglich das Vergnügen und die Erregung dabei stehen im Mittelpunkt.

**Sie können sich Ihre sexuelle Speisekarte frei zusammenstellen.
Vielleicht ein gemischter Vorspeisenteller, statt einem Hauptgericht?**

Hier sind ein paar Anregungen in der Abbildung. Welche zusätzlichen Ideen haben Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin?



Wenn Sie also den festgeschriebenen Ablauf und das Ziel weglassen, können Sie den Weg gemeinsam erkunden und genießen. Die Basis dafür bilden Vertrauen und Offenheit in der Partnerschaft, sowie Neugierde und Kreativität. Wenn Sexualität nicht nach einem bestimmten und gewohnten Muster abläuft, entsteht viel Raum für Neues und für Experimente.

5. „Der Appetit kommt oft beim Essen“

Als junge, gesunde Menschen haben wir häufig spontanes sexuelles Verlangen und plötzliche Lust verspürt, und darauf impulsartig mit sexuellen Aktivitäten reagiert.

„Ein Blick reicht, und es überkommt mich“.
„Wir können die Finger nicht mehr voneinander lassen“.

Das kann jedoch in einer langfristigen Beziehung weniger werden. Diese Veränderung ist durchaus normal und eine Verminderung der spontanen Lust erfolgt auch zusätzlich im Laufe des Lebens, mit dem Alter und/oder dem Auftreten von Krankheiten, hormonellen Veränderungen oder schlicht, weil der Alltag zu viel Energie fordert.

Lust und sexuelles Verlangen müssen nicht spontan „einfach da“ sein, um sich auf sexuelle Aktivitäten einzulassen. **Viele Frauen haben ganz unterschiedliche Gründe und Motivation, sexuell aktiv zu werden:** zum Beispiel der Wunsch nach emotionaler Nähe und Intimität, der Wunsch nach Anerkennung, Selbstbestätigung und Wertschätzung. Oder aber auch einfachere und bodenständige Gründe, die ebenso gültig sind, wie der Wunsch nach Entspannung, zum Abbau von Stress, etwas Aufregendes zu erleben bei Langeweile, Sex zur Versöhnung nach einem Streit oder einfach der Wunsch, den Partner oder die Partnerin glücklich zu machen. Also auch wenn Sie gerade keine spontane Lust darauf haben, gibt es unzählige gute Gründe, welche Sie für sexuelle Initiative empfänglich machen können.

Sexuelle Erregung kann dabei auch langsam im Laufe von Aktivitäten entstehen, wenn Sie sich Raum und Zeit dafür nehmen und ohne Erwartungshaltung und Druck an die Sache herangehen. Wichtig dabei ist, dass die Umgebungsfaktoren und die Atmosphäre gut passen und Sie sich fallen lassen können. Manchmal kann es also helfen, sich einfach einmal mit einer positiven Einstellung auf sexuelle Aktivitäten einzulassen und währenddessen nachzuspüren, ob die Lust und Erregung nicht als Reaktion darauf entstehen.

Das wird dann die „responsive Lust“ genannt. Sie entwickelt sich langsam und weniger spektakulär, kann aber zuverlässig zu einer erfüllten Sexualität führen.

Zum Beispiel

„Ich bin zwar noch nicht so weit, aber das kann ja noch kommen.“
„Das fühlt sich gut an. Ich komme langsam in Stimmung.“

Stellen Sie sich die responsive Lust als schwelende Glut eines Lagerfeuers vor. Wenn man sanft und vorsichtig in die Glut bläst, wird sich wahrscheinlich eine kleine Flamme entzünden. Mit Zeit, etwas Geschick und Geduld wird diese Glut dann langsam aber sicher wieder zu einem Feuer.



Der Kernpunkt ist: Spontanes sexuelles Verlangen und Erregung sind nicht unbedingt notwendig, um sich auf Sexualität einzulassen, wenn Sie mit einer offenen und neutralen Einstellung an die Sache herangehen. Das kann aber auch bedeuten, dass Sie Ihre Komfortzone verlassen und sich aktiv daran beteiligen, statt passiv auf das Einsetzen von spontaner Lust zu warten. Beachten Sie dabei aber dennoch immer Ihre Grenzen und zwingen Sie sich zu Nichts was Sie nicht möchten. Sexualität darf nie zu einer Pflichtübung werden und Stress verursachen.

Aber vergessen Sie nicht, die Einstellung zählt: Sie können nicht in Stimmung kommen, wenn Sie nicht in Stimmung kommen wollen.

6. Die Umsetzung: Guter Sex kann geplant werden!

Denken Sie nur daran, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihren gemeinsamen Urlaub planen: Sie buchen die Reise, machen aufregende Pläne, packen Ihren Koffer und brechen schlussendlich dann auf. Die Vorfreude gehört dazu und ist Teil der Erfahrung.

Zeit für sexuelle Aktivitäten zu planen kann dieselbe Vorfreude und Aufregung mit sich bringen.

Einige Tipps zur Planung:

- Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin regelmäßige Verabredungen („Date Nights“), die ihnen beiden erlauben für ein paar Stunden aus dem Alltagsleben und der gemeinsamen Routine auszusteigen.
- Fixieren Sie diese Verabredungen verbindlich, zum Beispiel mit einem Kalendereintrag und räumen Sie ihnen höchste Priorität ein. Sagen Sie nur in absoluten Notfällen ab, nicht allerdings aufgrund von gewöhnlichen Alltagshindernissen oder Befindlichkeiten. Genauso wie bei einer Urlaubsreise.
- Bei den Verabredungen geht es primär darum, sich Ihrem Partner / Ihrer Partnerin emotional und körperlich nahe zu fühlen und sexuelle Aktivitäten gemeinsam auszuwählen, bei denen der Genuss im Vordergrund steht. Das kann, muss aber nicht, zum Geschlechtsverkehr führen. Setzen Sie sich nicht unter Erwartungs- oder Leistungsdruck. Die „perfekte Date Night“ ist nicht festgeschrieben!
- Schaffen Sie optimale Umgebungsbedingungen für Ihre Verabredungen: Planen Sie ein, ungestört und nicht erreichbar zu sein und gestalten Sie eine schöne Atmosphäre (Musik, Kerzen, was immer Sie anspricht).
- Gerade wenn Sie bereits längere Zeit unter Lustlosigkeit leiden, warten Sie nicht auf spontanes sexuelles Verlangen. Fokussieren Sie stattdessen darauf, Genuss mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin zu teilen.
- Der fixe Termin und die gemeinsame Planung helfen, sich mental schon vorab auf körperliche Intimität einzustellen und einzustimmen. Die Vorfreude kann Ihnen dabei helfen, in Stimmung zu kommen.

7. Tauschen Sie ab und zu die Rollen

In einer Beziehung übernimmt zumeist ein Partner die stärkere Initiative für sexuelle Aktivitäten. Wechseln Sie diese Rolle! Es wird sich für beide ganz anders anfühlen, den jeweils anderen mal zu Intimität einzuladen (oder eingeladen zu werden), mit Worten oder Körpersprache. Der Überraschungseffekt kann helfen, den Druck von Ihnen und Ihrem Partner / Ihrer Partnerin zu nehmen.

Damit dieser Rollentausch gut funktioniert, sprechen Sie Ihre Erwartungen klar aus. Intime Aktivitäten müssen wie gesagt nicht einem festgelegten Skript folgen. Es kann den Druck herausnehmen, das von vorneherein klar auszusprechen bzw. Grenzen festzulegen.

Fragen Sie einander wie es sich anfühlt, die jeweils andere Rolle zu übernehmen.

8. Bleiben Sie flexibel

Männer mit Erektionsproblemen oder Frauen mit chronischen Schmerzen in der Scheide können manche Aspekte von sexueller Intimität genießen, aber sind mit anderen Aspekten überfordert. Viele Menschen spüren auch sexuelle Erfüllung und Genuss, ohne einen Höhepunkt erreichen zu müssen.

TIPP:

Selbstbefriedigung ist eine sehr intime Angelegenheit, die große Nähe herstellen kann.

Wenn nur ein Partner in Stimmung ist, kann der jeweils andere auch bei der Selbstbefriedigung eine aktive Rolle spielen. Sie können Ihren Partner / Ihre Partnerin dabei zum Beispiel im Arm halten, dabei zusehen oder in die Augen schauen, unterstützen, bewundern oder sogar anfeuern, ohne Ihren eigenen Körper zu involvieren. Bleiben Sie einander einfach körperlich und emotional nahe.

9. Experimentieren Sie!

Sexualität ist ein lebenslanger Lern- und Entwicklungsprozess. Das heißt auch sexuelle Vorlieben, Bedürfnisse, Wünsche und Abneigungen können sich das ganze Leben lang verändern. Verlassen Sie gelegentlich die vertraute Komfortzone der Sexualität und erweitern Sie gemeinsam Ihre Grenzen. Sie können es als „sexuelles Spiel“ sehen, bei dem Sie sich erlauben, Dinge spielerisch auszuprobieren, Risiken einzugehen und gemeinsam Neuland zu erforschen - ohne sich festlegen zu müssen. Dabei ist es wichtig, als Paar eine gute (sexuelle) Kommunikationsbasis zu haben, um Grenzverschiebungen vorab zu besprechen.

Den gewohnten und vertrauten Ablauf miteinander ein wenig durcheinander zu bringen, um etwas Neues, Anderes auszuprobieren, kann aufregend sein und die Libido steigern. Gerade in langjährigen soliden Beziehungen ist es spannend, wenn sich der Partner oder die Partnerin in einer anderen Rolle zeigt, und man sich einander wieder ein bisschen fremder fühlt als gewohnt.

Ideen und Anregungen:

- Egal, wie Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin Sexualität für gewöhnlich miteinander gestalten. Versuchen Sie einmal, bei jedem Schritt dreimal so lange zu bleiben, wie es für sie beide üblich ist. Das heißt, egal welche intime Aktivität sie beide erleben, verlängern sie die Zeit dabei, dehnen sie es in die Länge.
- Spielen Sie mit der sexuellen Erregung Ihres Partners / Ihrer Partnerin. Steigern Sie diese, ohne auf einen Höhepunkt abzielen und lassen Sie dann die Erregung langsam wieder abebben. Ein Spiel mit den Grenzen!
- Versuchen Sie, Sexspielzeug in ihre gemeinsamen Aktivitäten miteinzubeziehen. Die unterschiedliche Stimulation und Intensität können zu einer ganz anderen - und oft aufregenden - Erlebnisqualität führen. Gerade Frauen in heterosexuellen Beziehungen können zum Beispiel beim Geschlechtsverkehr die äußere Klitoris zusätzlich stimulieren.

ENGAGe bedankt sich bei allen Beitragenden, sowie dem ENGAGe Vorstandsteam für ihre Mitarbeit in der Entwicklung dieses Ratgebers.

Vor allem wird der Autorin Dr. Kathrin Kirchheiner (Österreich) besonderer Dank ausgesprochen.

ENGAGe dankt auch dem ärztlichen Team, welches die Entstehung unterstützt hat: Dr. Zoia Razumova (Schweden), Dr. Stéphanie Smet (Belgien), Dr. Remi A. Nout (Niederlande), Dr. Murat Gultekin (Türkei).

Ein weiteres Dankeschön geht an die Patientinnen Icó Tóth (Ungarn), Kim Hulscher (Niederlande), Eva-Maria Strömsholm (Finnland), Maria Papageorgiou (Griechenland), Linda Snoep (Niederlande) und Anne De Middelaer (Belgien) für ihr geschätztes Feedback.

Wir bedanken uns auch bei Thomas Montgomery und Veronika Feheregyhazy für ihre Hilfe bei der Übersetzung und das Editieren, sowie bei Agnes Szuhai für die Illustrationen.

ENGAGe Kontaktinformation

Webseite: <https://engage.esgo.org/>

Email: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/engage.esgo>

Bitte kontaktieren Sie Ihren nationalen Patientinnenverband!





ENGAGe 
ESG  | European Network of Gynaecological
Cancer Advocacy Groups

