



Simone Dudle



Sexualberatung für  
Einzelpersonen und Paare  
& Sexualpädagogik

Sexologin M.A.

# Vom sinnlichen Wohlbefinden alleine und in der Partnerschaft - trotz Krebserkrankung



Brustkrebs überlebt?!... Und jetzt?

Was bedeutet das für mich und mein Umfeld

Spital Münsterlingen

3. Oktober 2019

Simone Dudle, Sexologin M.A. in eigener Praxis



# Agenda

- › Brustkrebs überlebt?! ....die Sexualität auch?!
- › Auswirkungen der medizinischen Therapiemassnahmen auf die weibliche Sexualität
- › Und jetzt?! Umgang mit veränderter Sexualität
- › Sinnliches Wohlbefinden alleine und in Beziehung durch körperliche Hinwendung
- › Fragen, Austausch



# Abstract

Es ist eine Tatsache, dass Sie als Frau durch die medizinischen Therapiemaßnahmen bei Brustkrebs einschneidende Veränderungen an Ihrem weiblichen Körper und in Ihrer Sexualität erfahren. Das hat meist auch direkte Auswirkungen auf die Partnerschaft.

Nur steht die Sexualität als Teilbereich von Lebensqualität noch selten im Fokus der Nachsorge. Dementsprechend fühlen sich viele Frauen und deren Partner/Partnerin alleine mit ihren Ängsten, Nöten und Sorgen bezüglich Sexualität alleine und in Beziehung.

Der Workshop informiert über die weibliche Sexualität im Allgemeinen und im Kontext von Brustkrebs. Er zeigt praxisnah und mit konkreten Beispielen auf, wie Sie als Frau körperlich-lustvolle Hinwendung zu sich selbst- und in Beziehung beleben können und wie so die Entwicklung von sinnlichem Wohlbefinden in dieser Lebenssituation unterstützt wird.



# Ziele

## Die Teilnehmenden

- › erhalten alltagstaugliche Anregungen für den Umgang mit veränderter Körperlichkeit und Sexualität
- › erhalten konkrete Beispiele, wie eine körperlich-sexuelle Hinwendung zu sich selbst und in Beziehung gelingen kann
- › erhalten Anregungen, wie sinnliches Wohlbefinden unterstützt werden kann
- › haben die Möglichkeit zu Austausch und Fragen



Brustkrebs  
überlebt?!...

...und die  
Sexualität?!





## Brustkrebs überlebt... und die Sexualität?!

- › «Es hätte mir gutgetan, wenn ich jemanden gehabt hätte, der mir zuhört und nicht irgendein Produkt abgibt (...) Bei der Chemotherapie bekam ich Salben und es wurde mir erklärt, dass ich im Genitalbereich trocken werden würde. Aber das war keine so wichtige Information für mich, viel wichtiger war mir der zwischenmenschliche Bereich. Rückblickend hätte es mir gutgetan, über uns als Paar zu reden (...)
- › «Wenn du zu Hause bist, kommst du an den Punkt, wo du als sexuelles Paar nicht mehr weiterkommst. Dann ist man alleine mit seinen Problemen und den abgegebenen Produkten.»



# Brustkrebs überlebt... und die Sexualität!

- › «Nach diesem Jahr sieht die Brust aus wie ein Ballon, der alt wird und dem es an Luft fehlt. Das find ich nicht toll, vor allem auch deshalb, weil ich zugenommen habe, die Brüste aber klein geblieben sind. (...) Für mich sind die Veränderungen des ganzen Körpers schwieriger anzunehmen als der Brustverlust. Ich habe das Gefühl, ein Barbapapa zu sein. Vor allem, weil mein Bauch durch die Gewichtszunahme grösser ist als die operierte Brust. Das stresst mich sehr. Früher war ich schlank und hatte kleine Brüste (...) Durch die Narben an Unterbauch und Brust sehe ich vor dem Spiegel mehr ein Flickwerk.»

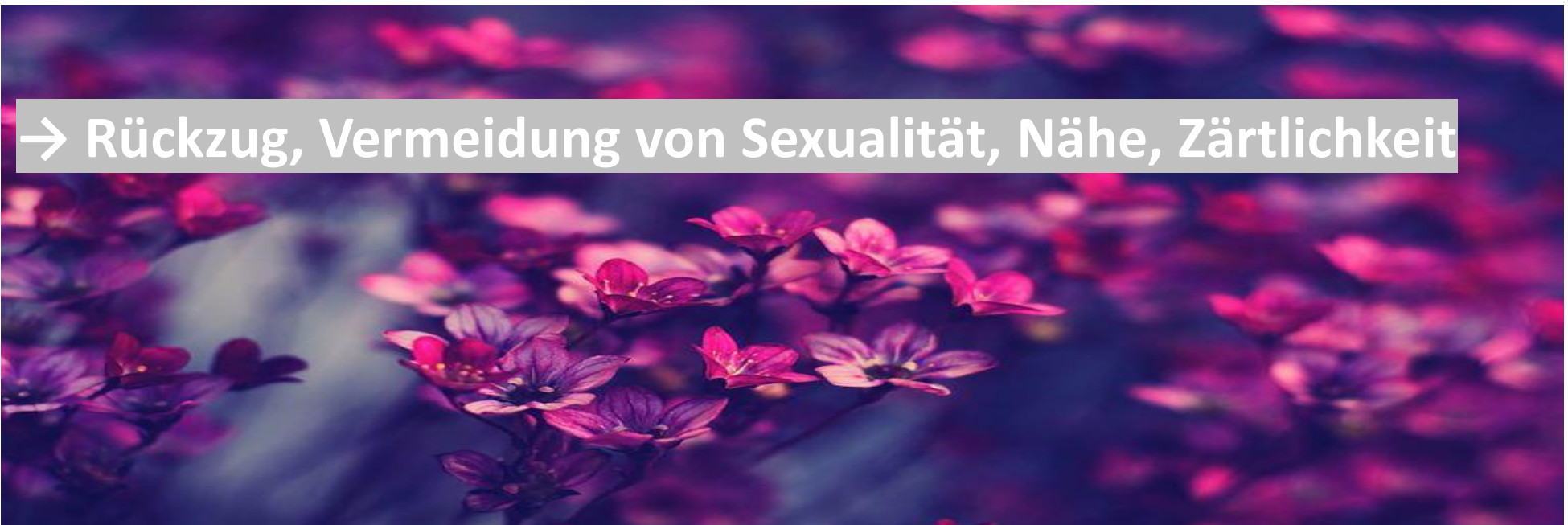




# Auswirkungen von Erkrankung und Behandlung auf die weibliche Sexualität

Sichtbare und unsichtbare Veränderungen

...verbunden mit verändertem Erleben, veränderter  
Funktionsfähigkeit, Gefühlen von Trauer, Vulnerabilität,  
Verunsicherung und Versagensangst







# Weibliche Sexualität

(im Kontext von Brustkrebs)

- › Aufnehmend
- › Indirekter, emotionaler Zugang
- › Einfluss der Hormone
- › Zirkuläre Lust
- › «Bin ich gemeint?  
Bin ich  
begehrenswert?»





## Umgang mit Schwellenphasen

Genusssuche ohne Unterstützung der  
Lusthormone?

Lustempfinden trotz Antidepressiva,  
Körperbildveränderungen, Wechseljahre,  
Müdigkeit, Trockenheit, Schmerzen,  
Stoma,...?

**Prozess des Sich-Einlebens in den  
«neuen» Körper und die neue  
Paarbeziehung**

**Rückzug/Vermeidung vs.  
Neugier/Probieren**



# Selbstreflexion



- › Was belastet mich im Zusammenhang mit meiner Erkrankung und meiner Sexualität zurzeit am meisten?
- › Wovon muss ich mich verabschieden (Vorstellungen, Praktiken, Idealen,...)?
- › Was ist mir sexuell so wertvoll, dass ich es unbedingt bewahren will?
- › Was ist mir wichtig, angesichts meiner Möglichkeiten und Grenzen?
- › Was will ich sexuell (weiter/noch) erleben?
- › Falls ich in einer Beziehung lebe: Wie denke ich, geht es meinem Partner/meiner Partnerin in Bezug auf unsere Sexualität? Könnte ein Gespräch Entlastung bieten?





# Gesellschaftliche Dogmen



.... die das Suchen und Finden einer ureigenen Sexualität erschweren und Druck machen

- › Sex ist für Gesunde und Junge
- › Sex ist grandios, multiorgastisch- am besten gleichzeitig
- › Sex und Lust gehören zusammen
- › Sex bleibt unverändert, sonst stimmt etwas nicht



# körperliche Schlüssel zu sinnlichem Wohlbefinden– (mehr) spüren lernen

- › Spiel mit Muskelspannung
- › Spiel mit Atmung/Bewegung
- › Spiel mit Rhythmus (langsam, schnell)





# Sinnliches Wohlbefinden alleine - körperliche Hinwendung



Körperzeit: Das bin ich in meinem veränderten Frausein

- › Sortierter Kleiderkasten
- › Körpererkundungen beim Duschen
- › Im Spiegelbild
- › Morgengruss einmal anders
- › zwinkern mit dem Beckenboden
- › Geschlecht besuchen
- › Selbstbefriedigung mit links
- › Tägliche Pflege
- › Erotisches Tagebuch
- › Funktional-somatische Hilfsmittel
- › Spiel mit den drei Genussschlüsseln im Alltag

Rituale gewinnen durch Achtsamkeit an Bedeutung





# Sinnliches Wohlbefinden in der Partnerschaft

## Körperlich- verbale Hinwendung in der Beziehung



- › Darüber reden (mit Hilfe einer professionellen Beratung?)
- › Essentielle Gespräche und Paarinseln
- › Paargenuss im Alltag: In Kontakt
- › Erotischer Faden legen
- › Gemeinsame Erkundungen in Langsamkeit auch ohne Erregung
- › Medizinische Hilfsmittel, Pflegeprodukte (Beispiel)
- › Schonende Sexstellungen (Beispiel)
- › alternative Formen zum Geschlechtsverkehr: z.B. Slowsex



# Investition in die eigene Lust: Mehr spüren lernen



# Aus: Make more love, Ann-Marlene Henning

## SCHONENDE STELLUNGEN

Bei gutem Sex geht es nicht um akrobatische Stellungswechsel. Mit diesen Positionen kann man entspannt genießen.



### ÜBERKREUZ

Der Mann liegt auf der Seite, die Frau im rechten Winkel zu ihm auf dem Rücken. Ihre Beine sind über seine Oberschenkel gelegt.



### ANGESICHT ZU ANGESICHT

Beide Partner liegen einander zugewandt auf der Seite. Sie umfasst mit ihren Oberschenkeln seine Hüften, so als ob sie auf seinem Schoß sitzt. Er hat Hüft- und Kniegelenke leicht angewinkelt, so dass ihr Po auf seinen Oberschenkeln ruht.



### IM PROFIL

Sie legt sich mit angewinkelten Knien auf den Rücken. Ihr Partner liegt auf der Seite mit ebenfalls angewinkeltem Hüft- und Kniegelenk. Die Beine der Frau sollten dann in dieser Position über der Taille des Partners und zwischen seinen Oberschenkeln liegen.



### IM SITZEN

Die Partner sitzen einander nah gegenüber. Die Frau sollte dabei leicht erhöht auf einem Kissen zwischen den Beinen des Mannes positioniert sein.



### LÖFFELCHEN

Diese Position ist sehr bequem. Es ist, als sitzen sie einander auf dem Schoß, während sie auf der Seite liegen.



### AUF DEM STUHL

Das Paar umarmt sich auf einem Stuhl. Sie sitzt auf seinem Schoß und hält sich an ihm oder an der Rückenlehne fest.

Quelle: Eigene Recherche



### LIEGEND UND KNIEND

Sie liegt mit geöffneten Beinen auf dem niedrigen Tisch, ihre Unterschenkel auf einem Stuhl. Er kniet zwischen ihren Schenkeln.



### LIEGEND UND STEHEND

Der Mann steht vor dem Tisch, auf dem die Frau mit angewinkelten Beinen liegt. Sie stützt sich an der Tischkante ab.



# Take home message



- › Mutig neue Erfahrungsräume für die eigene Sexualität öffnen
- › Use it or lose it
- › Weg von der Funktion hin zu eigenem Genuss und Wahrnehmung auch ohne Erregung
- › Das eigene sexuelle Sein wichtiger nehmen als die gesellschaftliche Vorstellung von «guter» Sexualität
- › Lust und sinnliches Wohlbefinden sind beweglich und brauchen (körperliche) Hinwendung
- › Den ganzen Körper als sinnliches Instrument nutzen
- › Probehandeln mit dem eigenem Körper und in der Partnerschaft





# Sinnliches Wohlbefinden neu entdecken

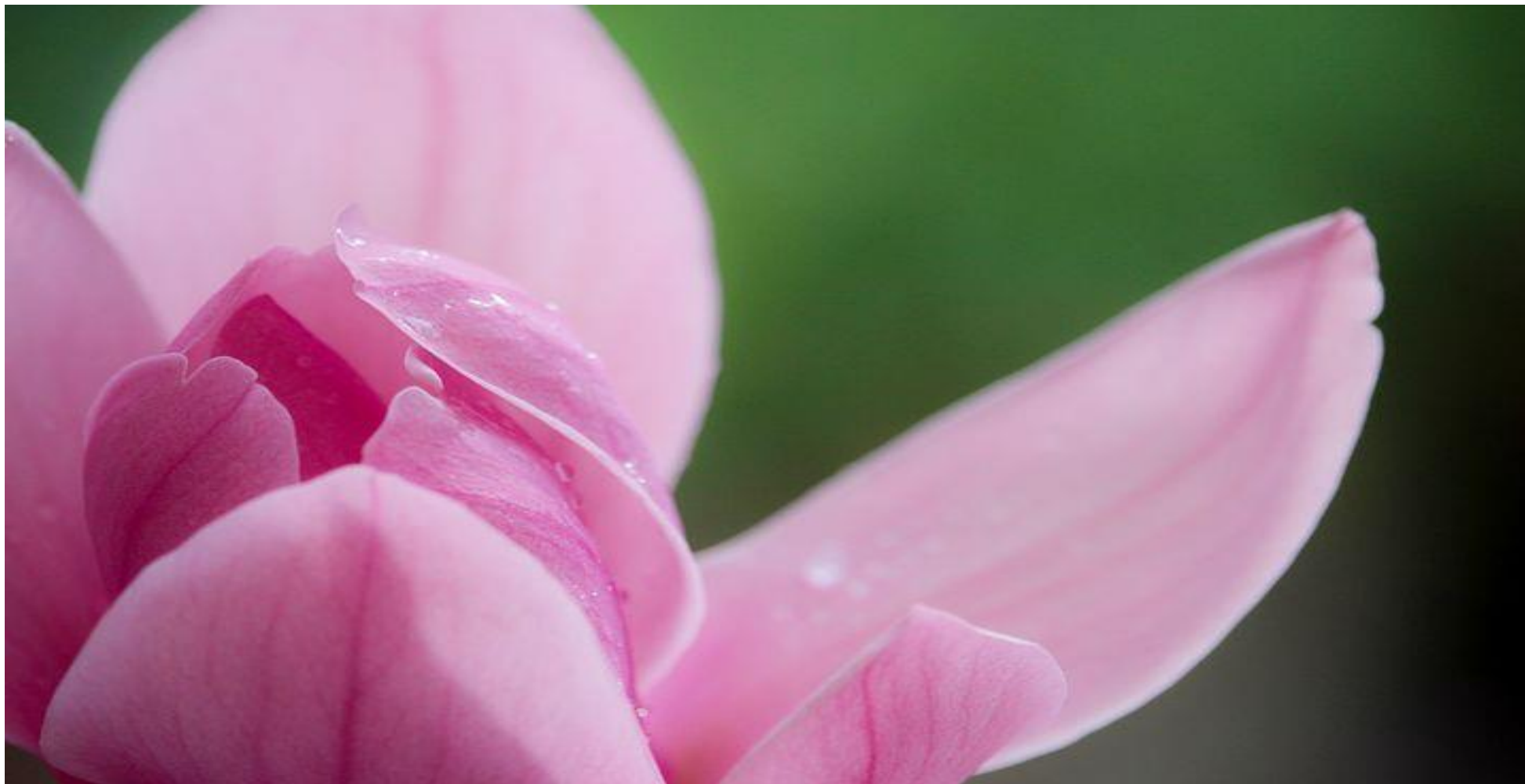
Man sieht die Blumen welken  
und die Blätter fallen,  
aber man sieht auch Früchte  
reifen  
und Knospen keimen.  
Das Leben gehört den  
Lebendigen an  
und wer lebt, muss auf  
Wechsel gefasst sein.

J. W. Goethe





# Raum für Fragen und Austausch







# Herzlichen Dank

Praxis für Sexualberatung & Sexualtherapie  
Sexologin M.A.

Simone Dudle  
St. Jakob-Strasse 38  
9000 St. Gallen

[www.simonedudle.ch](http://www.simonedudle.ch)

[info@simonedudle.ch](mailto:info@simonedudle.ch)

079 760 08 41

