

Gesundheit • Sexualität trotz Krebs: Tipps für Paare von einer Sexualtherapeutin

INTERVIEW LIEBESLEBEN

Sex trotz Krebs – wie körperliche Nähe als Kraftquelle funktionieren kann



Es hilft sehr, wenn die Partnerin oder der Partner den Mut hat, körperlich präsent zu sein – und zwar nicht mit der Forderung nach wildem Sex, sondern im Sinne von liebevollem Körperkontakt, sagt Sexualtherapeutin Dr. Ulla Neubauer

© Maria Korneeva / Getty Images

von Carola Kleinschmidt
21.08.2024, 16:11 • 3 Min.

MERKEN

Leidenschaft und Sexualität rücken bei Menschen, die an Krebs erkrankt sind, oft in den Hintergrund. Wie finden Paare wieder zu ihrer Intimität? Das rät eine Sexualtherapeutin.

Frau Neubauer, wenn jemand die Diagnose Krebs erhält, denkt wahrscheinlich kaum einer daran, was das für die Sexualität bedeutet.

Nein, natürlich nicht. Die Diagnose stellt erstmal die ganze Welt auf den Kopf. Es herrscht Chaos und Verzweiflung. Viele existenzielle Fragen und Ängste stürzen auf einen ein: Wie ist die Prognose, wie verkrafte ich die Therapie, gibt es Nebenwirkungen? Welche Auswirkungen hat die Krankheit auf meine Familie, auf meinen Job, auf meine Finanzen, meine Partnerschaft? Erst viel später geht es um die körperlichen Veränderungen und das eigene Körperbild. Sexualität steht jedenfalls in der ersten Zeit nach der Diagnose bei den meisten Betroffenen nicht im Vordergrund.

Gibt es Unterschiede bei den verschiedenen Krebsdiagnosen?

Klar, ist die Diagnose und der Art der Krebserkrankung beeinflusst: Wie ist die Prognose? Ist der Krebs heilbar? Wichtig ist natürlich auch, ob Organe betroffen sind, die unmittelbar mit der Sexualität zu tun haben, wie zum Beispiel Brustkrebs oder ein Karzinom der Prostata oder der Vulva.



© privat

Zur Person

Dr. Ulla Neubauer arbeitet als Sexualtherapeutin, Psychoonkologin und Gynäkologin in Hamburg

Das ist verständlich. Aber in Ihrer Praxis erleben Sie, dass auch bei anderen Krebsarten das Thema allzu oft völlig vom Radar verschwindet.

Nach den ersten Behandlungen, wenn der Alltag ganz langsam wieder einkehrt und der Kopf etwas freier wird, könnte eigentlich auch wieder Raum für Sexualität entstehen. Aber das passiert häufig nicht.

Warum?

Gerade, wenn der Stresspegel etwas sinkt, werden die ganzen Unsicherheiten spür- und sichtbar, die der Krebs mit sich bringt. Man hat Schmerzen, ist erschöpft, die Gefühle fahren Achterbahn, zum Teil treten heftige Nebenwirkungen durch Medikamente auf, auch Wechseljahresbeschwerden mit Libidoverlust. Der Körper verändert sich, so kann es zu Erektionsstörungen kommen, beispielsweise nach der Behandlung eines Prostatakarzinoms. Betroffene genau wie Partnerin oder Partner sind stark verunsichert. Vielen fällt es schwer, über ihre Empfindungen, Sorgen und Nöte zu sprechen. Die Gefahr, sich in dieser Situation zurückzuziehen, ist groß. Das verunsichert den anderen aber nur noch mehr. Besser wäre das Gegenteil.



INTERVIEW

LIEBESLEBEN

Keinen Sex im Urlaub? So vermeiden Paare den großen Frust

Was raten Sie?

Menschen, die an Krebs erkranken, sollten ihre Partnerin oder ihren Partner von Anfang an einbinden, sie oder ihn teilhaben lassen an den Ängsten, den Sorgen, den Unsicherheiten, der eigenen Verzweiflung und der Trauer über das, was nicht mehr möglich ist. Nur so kann der Teufelskreis aus Isolation und Frustration durchbrochen werden.

Das klingt nach einer Mammutaufgabe.

Es ist alles andere als einfach, erfordert Mut und Energie und stellt eine große Herausforderung für die Beziehung dar.

Gibt es etwas, das es leichter machen könnte?

Eine gute Voraussetzung ist eine Beziehung, in der man sich neugierig Zeit füreinander nimmt – mit Zeit für Gespräche über Erwartungen und Wünsche, mit Zeit zum Ausprobieren. Was können wir körperlich noch gemeinsam erleben, wovon müssen wir Abschied nehmen? Mit diesem Vertrauen kann es auch gelingen, Altes loszulassen und gemeinsam nach neuen Wegen zu suchen. Es ist dabei hilfreich, wenn beide Partner ihre Bedürfnisse und Wünsche offen aussprechen können. Wenn man miteinander redet und sich emotional nahe ist, kann man die gemeinsame Sexualität als Kraftquelle nach einer überstandenen Krebsbehandlung nutzen.



KOLUMNE

SCHAMLOS

Was uns Eifersucht lehren kann – wenn man ihr auf den Grund geht

Schafft man das wirklich alleine?

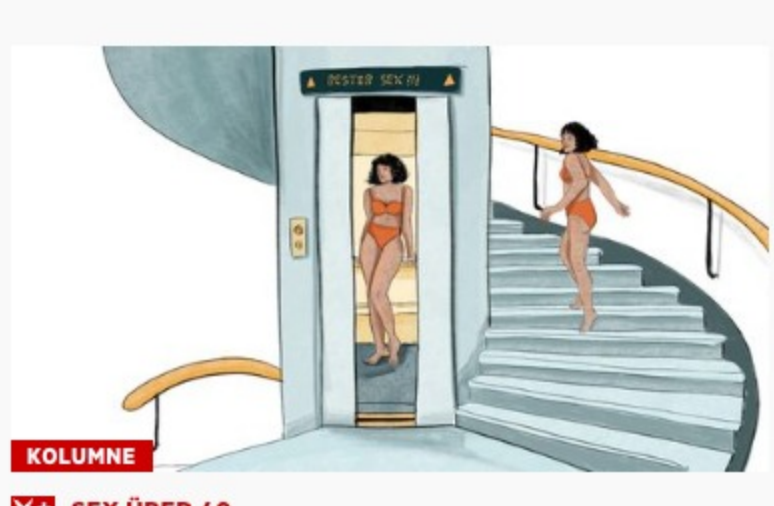
Manchmal kann es sinnvoll sein, sich bei diesem herausfordernden Weg Hilfe von außen zu suchen. Dies können zum Beispiel Selbsthilfegruppen, Krebsberatungsstellen, Psychoonkologinnen und Sexualtherapeutinnen sein.

Was bringt es, auch angesichts einer Krebserkrankung nach neuen Formen der Sexualität zu suchen?

Zum Teil ist der Weg das Ziel. Nach einer Krebsdiagnose ist der Kopf so voll mit Ängsten, Sorgen und Verzweiflung. Da hilft es sehr, wenn die Partnerin oder der Partner den Mut hat, körperlich präsent zu sein – und zwar nicht mit der Forderung nach wildem Sex, sondern im Sinne von liebevollem Körperkontakt. Das tröstet, es gibt einem das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Der andere spürt, dass ihr oder sein Körper nicht nur Krankheit und Verfall bedeutet, sondern auch Wohlbefinden. Für manche Paare kann das auch ein Weg zu einer neuen Sexualität sein – und damit gleichzeitig eine Ressource für Heilung.

#THEMEN Sexualität • Krebs • Partner • Beziehung • Sexualtherapie • Karzinom • Partnerschaft

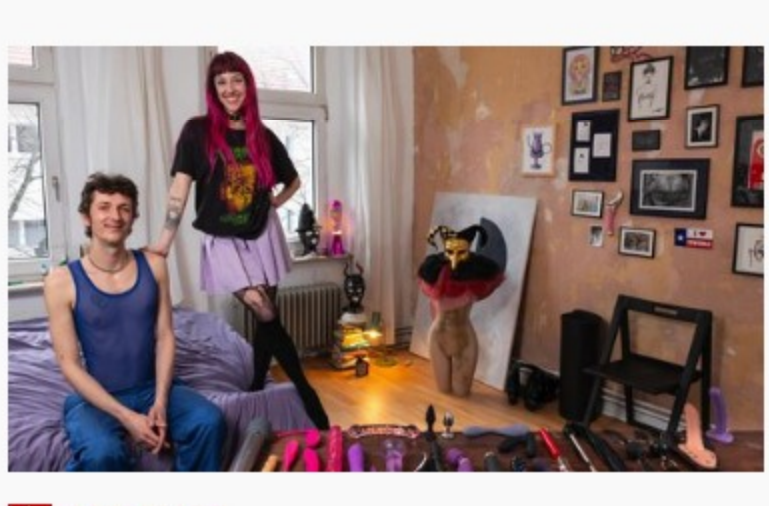
MEHR ZUM THEMA



KOLUMNE

SEX ÜBER 40

Frisch verliebt war Sex so einfach – so gelingt der Weg zurück zum erfüllten Liebesleben



FOTOGRAFIE

Menschen lieben Dinge. Menschen lieben Sex. Hier kommt beides zusammen



SCHLECHTER SEX

"Blasen, lecken, penetrieren, fertig": Was Frauen abtört – und Männer trotzdem machen



BARES FÜR RARES

Experte schwärmt von sexy It-Girl – doch dann zieht die Verkäuferin zurück



INTERVIEW

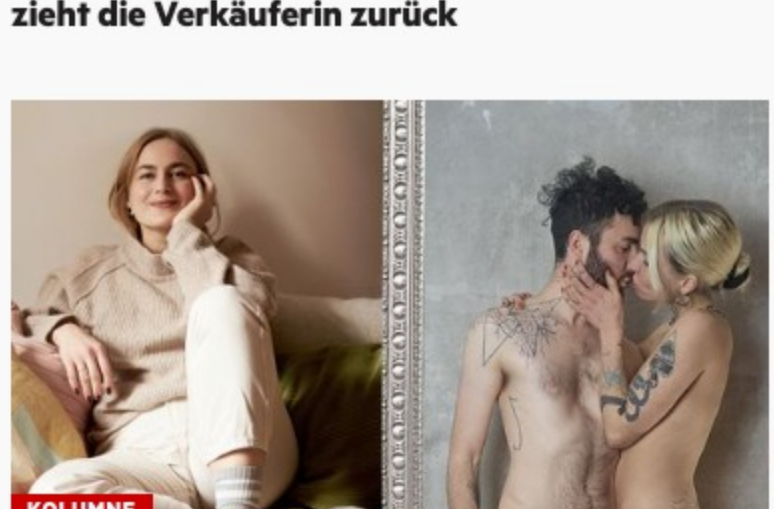
LIEBESLEBEN

Keinen Sex im Urlaub? So vermeiden Paare den großen Frust



SEXUALITÄT

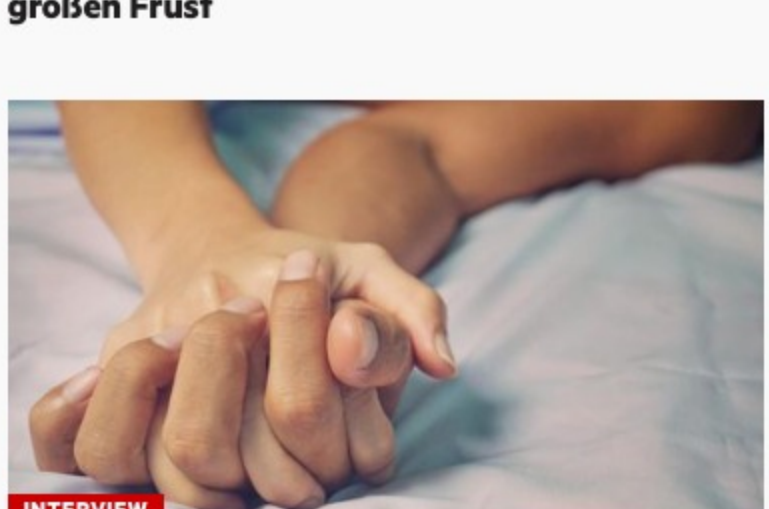
"Wir sind Freier" – vier Menschen erzählen, warum sie zu Sexarbeitenden gehen



KOLUMNE

SCHAMLOS

Kiti und Uri lieben sich, haben gerne Sex und filmen sich dabei. Geht so guter Porno?



INTERVIEW

PARTNERSCHAFT

"Schmeiß den sexuellen Leistungsdruck aus dem Bett!"



KOLUMNE

SEX ÜBER 40

Unsere Autorin verlor ihre Libido – und weiß nun, was dann zu tun ist



RAUBTIER-DUELL IN BRASILIEN

Krokodil im Fluss: Jaguar verbeißt sich in Krokodil

Video • 00:50



STERN INVESTIGATIV

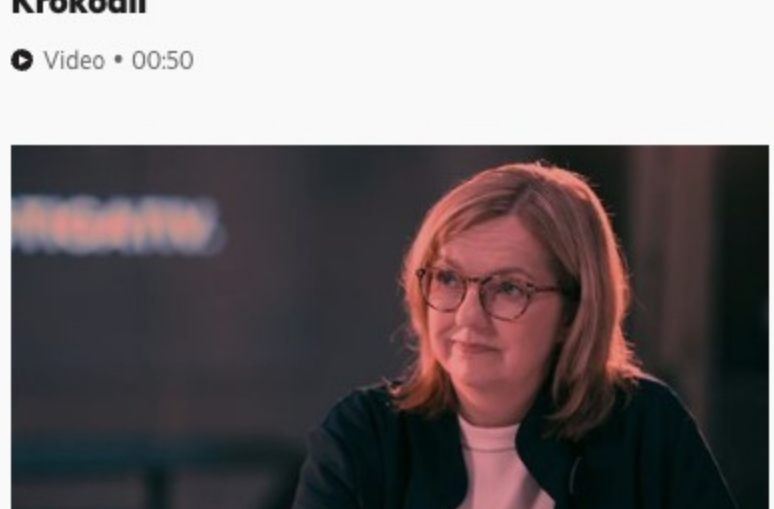
INSIDE CHARITÉ

Ein krankes Haus



ANALYSE

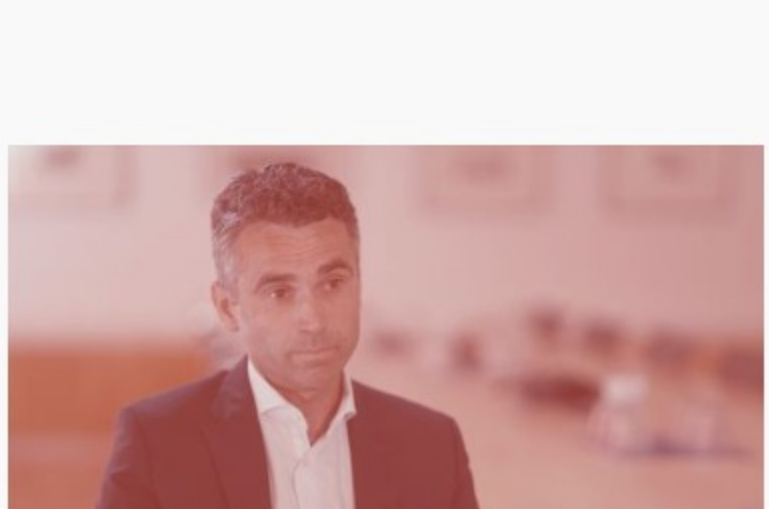
Prinzessin Kafes neue, strikt kontrollierte, heile Welt



STERN INVESTIGATIV

INSIDE CHARITÉ

"Wir haben Patienten, die sterben nicht an ihrem Krebs. Sondern an der Behandlung"



STERN INVESTIGATIV

INSIDE CHARITÉ

Ärzteverbandschef über Charité-Umfrage: "Kann nicht schöngeredet werden"

Video • 00:51



STERN INVESTIGATIV

INSIDE CHARITÉ

Behandlungsfehler: Jeder 27. Todesfall in deutschen Kliniken wäre vermeidbar

WISSENSCOMMUNITY

NEUESTE FRAGEN Wie komme ich an alte Krankenakten • Wer hilft uns? • Lebensmittel Verkaufen • Welche Lebensmittel enthalten viele Antioxidantien? • Post nasal drip • Coronatest positiv • Sportunterricht Corona • Gibt es Spätfolgen einer Grippe? • Glaswolle Staub in der Wohnung • Was sind Polyphenole? • Kürbiskerne • Hände fühlen sich durchgehend taub an.

MEIST BEANTWORTETE FRAGEN Ich bezahle Netflix, da ich GEZ ablehne, warum soll ich dann gezwungen werden, gez zu zahlen?? • Wer wird Weltmeister 2026 • Was passiert wenn ich mit einem 125cc junior bike auf dem Feldweg erwischt werde? • Reduzierte Ware im Internet vom Austausch ausgeschlossen

NEWSTICKER

12.09.2024 - 00:01 Uhr
"Wir haben Patienten, die sterben nicht an ihrem Krebs. Sondern an der Behandlung"

12.09.2024 - 00:01 Uhr
Ärzteverbandschef über Charité-Umfrage: "Kann nicht schöngeredet werden"

12.09.2024 - 00:01 Uhr
Behandlungsfehler: Jeder 27. Todesfall in deutschen Kliniken vermeidbar

12.09.2024 - 00:01 Uhr
Charité: Ärzte üben vernichtende Kritik an Versorgungsqualität der Klinik

12.09.2024 - 00:01 Uhr
Inside Charité: Kinderärztin kritisiert Überlastung

12.09.2024 - 00:01 Uhr
Charité-Arzt über Druck: "Es ist für meine Patienten gefährlich"

12.09.2024 - 00:01 Uhr
Charité-Patient: "Ein kleines Wunder, dass er überhaupt noch gelebt hat"

12.09.2024 - 00:01 Uhr
Inside Charité: Reporter von stern und RTL decken schwere Missstände auf

11.09.2024 - 13:19 Uhr
Neuanfang im Ausland: Materiell gut versorgt, aber nicht glücklich

10.09.2024 - 16:33 Uhr
Mensch gegen Tier: Paviane und Anwohner kämpfen um Ort in Südafrika

INHALTE IM ÜBERBLICK

SERVICE Die Newsletter von stern.de • Die RSS-Feeds von stern.de • Aktuelle Nachrichten • Archiv • Wissenscommunity • Themenübersicht • Sitemap • stern aktuelle Ausgabe • Weitere stern Hefte • Sonderausgaben • STERN Reisewelten (Anzeige) • stern+ • stern Crime • Browser-Benachrichtigungen

RATGEBER Altersvorsorge • Australien • China • Eigenheim • Energiesparen • Erbe • Geldanlage • Krankenkasse • Miete • New York • Südafrika • Urlaub • Versicherung

RATGEBER Allergie • Diabetes • Erkältung • Haut • Fitness • Kinderkrankheiten • Kopfschmerz • Rücken • Schlaf • Sexualität • Zähne

TOOLS (ANZEIGE) Gutscheine • Alle Gutscheine-Shops • Beliebte Gutscheine • Gutscheine-Kategorien • Krankenkassenvergleich • Vergleichsportal • Handytarife • Produktvergleich • Gehaltsrechner • Solitär

TOP-THEMEN Ernährung • Schnell abnehmen • Virus • Hausmittel • Corona • Depression • Burnout • Persönlichkeit • Diagnose