

## **Lust statt Frust - sexuelle Zufriedenheit nach einer Krebserkrankung**

Zum Zeitpunkt der Diagnosestellung einer Krebserkrankung spielen Gedanken an eine lustvolle Sexualität bei vielen Betroffenen erst einmal eine untergeordnete Rolle. Denken, Erleben und Handeln sind darauf ausgerichtet, die Bedrohlichkeit der Erkrankung realistisch einschätzen zu können, sich für den richtigen Behandlungsweg zu entscheiden und möglichst schnell wieder gesund zu werden. Sind diese Ziele erreicht, rückt das Wiedererlangen von Kontinenz und Leistungsfähigkeit in den Vordergrund. Im beruflichen und oder privaten Alltag wieder angekommen, wird der Kopf allmählich freier für sinnliche Gedanken. Die Lust auf ein vertrautes oder neues Sexualleben kann mit zunehmender Regeneration wieder einen größeren Stellenwert einnehmen.

Paare stehen oftmals vor neuen Herausforderungen und Fragestellungen: Wie bringen wir unser Sexualleben wieder in Schwung? Wie können wir Sex so gestalten, dass wir uns wohl miteinander fühlen und zufrieden sind? Wieviel „Technik“ in Form von Hilfsmitteln darf Einzug in unsere Sexualität halten? Wie gehen wir mit Verunsicherung, frustrierenden Erfahrungen, wie mit Veränderungen im sexuellen Erleben um? Wer in eine stabile Partnerschaft eingebunden ist, in der es keine Scheu voreinander gibt und jeder sich zeigen und darüber sprechen kann, wie ihm zumute ist, hat es leichter. Aber auch Männer, die zum Zeitpunkt der Diagnosestellung allein leben, müssen nicht auf eine erfüllte Sexualität verzichten. Welche Hürden mitunter zu überwinden sind und wie man den Weg zurück zur Lust aus psychologischer Sicht ebnen kann, wird Thema des Vortrags von Frau Zengerle-Hübner, Psychologische Psychotherapeutin in einer Rehabilitationsklinik, sein.