



FAQ - Sexualität

Wieso habe ich keine Lust mehr auf Sex? Was kann ich tun ?

Dies ist eine sehr häufige Frage, nicht nur von Krebsbetroffenen. Interessant ist, dass wir bei der Frage nach Lust auf Sex, davon ausgehen, dass diese irgendwie einfach so kommen sollte, wie Hunger oder Durst. Dies ist aber nicht so! Wir fragen uns nicht, warum wir zum Beispiel mehr Lust auf Schokolade als auf eine Karotte haben. Denn bei jeder Form der Lust muss gefragt werden, **worauf** habe ich Lust? Wenn ich also Schmerzen hatte beim Sex oder der Sex aus welchem Grund auch immer alles andere als schön war, ich mich vielleicht gerade mit meinem Partner*in nicht verstehe, dann habe ich verständlicherweise keine Lust dies nochmal zu erleben oder ihm/ihr nah zu sein. Besonders wenn ich gerade andere Sorgen habe oder mich nicht gut fühle, mich unter Druck gesetzt fühle weil mein Partner*in vor allem endlich mal wieder Sex haben will, ist es nachvollziehbar, dass der Körper darauf keine Lust hat. Daher ist die Frage, die du dir stellen solltest, was wäre der Sex, der es wert wäre gewollt zu werden? Worauf hast du Lust? Vielleicht nicht auf das Gleiche wie dein Partner*in? Oder eben kein Sex sondern eher körperliche Nähe, Streicheln, Küssen..ohne dann automatisch auch Sex zu haben am Ende? Häufig ist es aber so, dass wir bereits den ersten Körperkontakt meiden, weil wir wissen, dass es dann wieder mit Sex enden wird oder dies erwartet wird, den wir aber nicht möchten. Dabei wäre es vielleicht gerade die «harmlose» körperliche Nähe, die wir brauchen und auf die wir eigentlich auch Lust haben. Daher horcht in Euch hinein und schaut was ihr braucht und vor allem redet mit Eurem Partner*in über das was ihr braucht und wollt. So gelingt es langsam wieder eine Sexualität aufzubauen, die ihr geniessen könnt und auf die ihr dann auch Lust haben werdet. Aber auch dies hört sich vielleicht einfach an und kann schwierig sein. Jede*r ist anders, hat andere Bedürfnisse, Ängste, Sorgen und auch eine andere Geschichte. Daher sind wir da, um dies zusammen mit Euch anzuschauen. Auch ein Hormonmangel kann zu einer Abnahme der Lust führen und sollte mit Eurem Arzt*in besprochen werden.