

Wie man über Zärtlichkeit bei Brustkrebs spricht: Ein Leitfaden für Sie und Ihren Partner

Warum ist dieses Gespräch so wichtig?

Gemeinsames Verständnis: Ihr Partner oder Ihre Partnerin kann Ihre Gedanken und Gefühle nur verstehen, wenn Sie diese teilen.

Stärkung der Beziehung: Wenn Sie gemeinsam über diese Veränderungen sprechen, kann dies Ihre Beziehung vertiefen und Sie als Paar stärken.

Neue Wege zur Intimität: Die Erkrankung kann eine Chance sein, Intimität neu zu definieren und neue Formen der Nähe zu entdecken.

Vorbereitung auf das Gespräch

- ✓ **Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt und Ort:** Suchen Sie einen ruhigen, privaten Moment, in dem Sie beide entspannt sind und sich voll aufeinander konzentrieren können. Das könnte bei einem Spaziergang, bei einem ruhigen Abendessen oder einfach beim Entspannen zu Hause sein.
- ✓ **Erkennen Sie Ihre Gefühle an:** Es ist in Ordnung, sich anders in Ihrem Körper zu fühlen, weniger Lust zu haben oder Schmerzen zu erleben. Sorgen über körperliche Nähe und Sexualität sind „normal“ und viele Frauen machen ähnliche Erfahrungen.
- ✓ **Berücksichtigen Sie die Perspektive:** Auch Ihr Partner oder Ihre Partnerin könnte Bedenken haben oder unsicher sein, wie er das Thema ansprechen soll.

Das Gespräch beginnen: **Sanfte Einstiege**

- **Beginnen Sie mit einer offenen und nicht-vorwurfsvollen Haltung.** Sie können zum Beispiel sagen: **„Ich möchte gerne über etwas Wichtiges sprechen, das mich in letzter Zeit beschäftigt hat.“**
- **Formulieren Sie Ihre Gefühle und Wünsche ehrlich und klar.** Konzentrieren Sie sich auf Ihre eigenen Empfindungen, anstatt Annahmen über die Gefühle Ihres Partners oder Ihrer Partnerin zu treffen.

Beispiele für Gesprächsöffner:

„Hat sich seit meiner Erkrankung etwas in unserer Partnerschaft verändert?“

„Ich habe viel darüber nachgedacht, wie sich die Dinge für uns seit meiner Diagnose verändert haben, besonders in Bezug auf Intimität. Können wir darüber sprechen?“

„Mein Arzt hat erwähnt, dass die Krebsbehandlung die Sexualität beeinflussen kann, und ich habe einige Veränderungen bemerkt. Ich möchte dir erzählen, wie ich mich fühle, und deine Gedanken dazu hören.“



Während des Gesprächs

Beschreiben Sie, was sich für Sie verändert hat und welche Auswirkungen das auf Ihre Intimität hat. Sprechen Sie über körperliche Veränderungen (z.B. Trockenheit der Scheide, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Veränderungen des Körperbildes, Müdigkeit) und emotionale Herausforderungen (z.B. Selbstwertgefühl).

Geben Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Raum, die eigenen Gedanken und Gefühle zu teilen, ohne zu unterbrechen oder zu bewerten.

Es ist wichtig zu verstehen, dass auch Ihr Partner oder Ihre Partnerin von der Erkrankung betroffen ist und möglicherweise Ängste oder Unsicherheiten hat.



Die Erkrankung kann eine Chance sein, Intimität neu zu definieren. Sprechen Sie darüber, was Ihnen beiden guttut und welche Formen der Nähe Sie gemeinsam entdecken möchten.

Beispiele für neue Wege zur Intimität:



*alles, was Ihnen als Paar Freude bereitet und Sie verbindet.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das Gespräch alleine zu führen oder Lösungen zu finden, **scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen**. Sexualtherapeut:innen oder Psychoonkolog:innen können Sie und Ihren Partner oder Ihre Partnerin unterstützen. Dieses Gespräch ist ein wichtiger Schritt, um Ihre Lebensqualität zu erhalten und Ihre Beziehung zu stärken. **Seien Sie geduldig miteinander und geben Sie sich Zeit, neue Wege zu finden.**

Denken Sie daran: Sie sind nicht allein!