

Die krafftvolle Sinnlichkeit

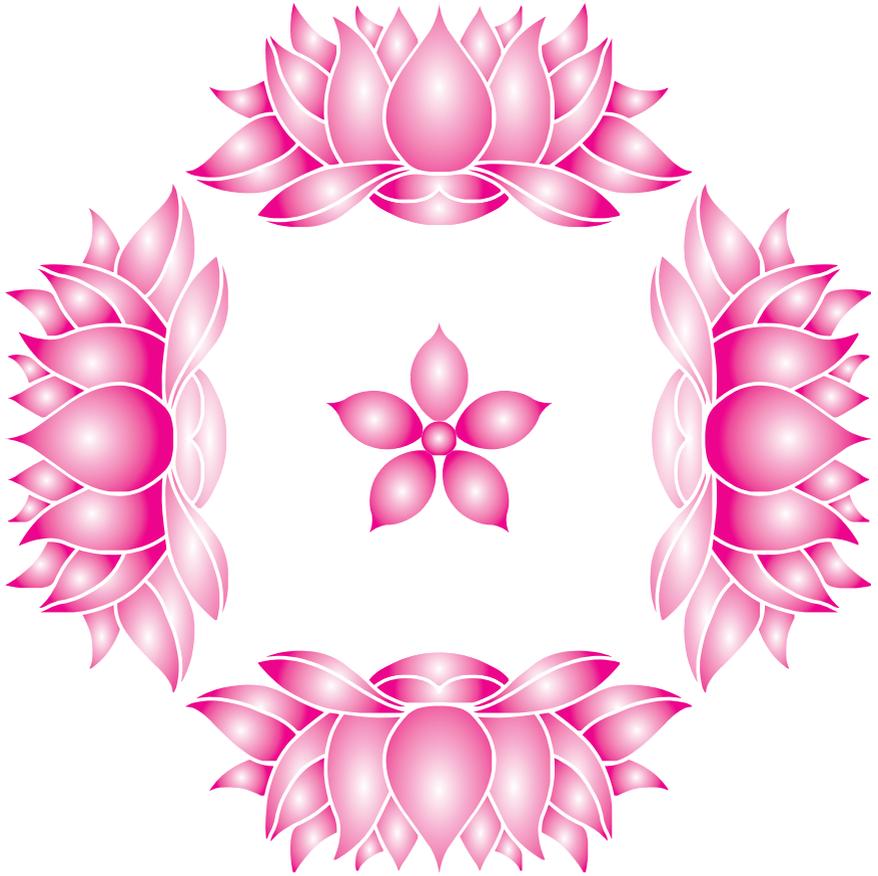
Eine Anleitung zur Neuentdeckung



Erika Krafft

Die krafftvolle Sinnlichkeit

Eine Anleitung zur Neuentdeckung



Erika Krafft

Die krafftvolle Sinnlichkeit

Eine Anleitung zur Neuentdeckung



Krafftvoll
V E R L A G

Verlag Krafftvoll KG
Albrechtsgasse 2/20
2100 Korneuburg
www.krafftvoll.at
verlag@krafftvoll.at

ISBN 978-3-9505275-2-0
Erste Auflage Juli 2023

Urheberrecht:

© Erika Krafft / Verlag Krafftvoll KG

Das Werk und alle seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Dies gilt für Kopien oder sonstige Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Verarbeitung und elektronische Speicherung.

Der Verlag geht davon aus, dass alle Angaben in diesem Werk vollständig und korrekt sind, jedenfalls zum Zeitpunkt der Veröffentlichung. Weder der Verlag noch die Autorin übernimmt ausdrücklich Gewähr für etwaige Fehler oder Schäden durch die An- und Verwendung der erwähnten zusätzlich zur klassischen medizinischen anwendbaren genannten alternativen Stärkungs- und Heilmittel.

Grafische Gestaltung und Illustrationen: Bekim Berisha
Lektorat: Regina Erben-Hartig

Abbildungen/Fotos:

Seite 31: Varga Nora, vargaphoto.com

Seite 33: Christian Leeb

Seite 77: Norbert Jeszenői

Seite 175, 176: Petra Schuckert

Géza Aschoff (Foto Rückseite)

Restliche Fotos aus Privatarchiv

Printed in EU



Das Buch ist allen starken Frauen gewidmet, die bereit sind, sich neu zu entdecken und erneut eine besondere Freude in ihr Leben zu lassen.

Inhaltsverzeichnis

Vorspann	13
Einleitung	21
Was ist Sinnlichkeit?	27
Die Sprache der Sinnlichkeit	35
Sinnlichkeit vor einer Krebserkrankung	41
Einführung in die weibliche Anatomie	44
Die Genitalien	44
Die Brüste.	47
Die Hormone	51
Östrogen	52
Progesteron.	55
Testosteron	56
Die Menopause	58
Die Prämenopause	59
Die Perimenopause	60

Die Menopause und die Postmenopause65
Die Unterschiede zwischen Mann und Frau70
Verlangen in einer dauerhaften Beziehung.74
Sinnlichkeit während einer Brustkrebstherapie79
Krebs – die Grundlagen83
Wie wirken die einzelnen Therapien auf die „Zutaten“?85
Die Operation.85
Die Strahlentherapie.	90
Die Chemotherapie94
Die Hormontherapie.	100
Andere zielgerichtete Therapien	104
Erste-Hilfe-Maßnahmen auf körperlicher Ebene	106
Übung für den Wiederaufbau der Nerven.	106
Narbenentstörung	108
Praktische Tipps für die kleinen Probleme	110
Heilung der Identität als Frau:	
Vorbereitung auf die Neudefinition	113
Krebs und Kinderwunsch	115
Sinnlichkeit nach einer Brustkrebstherapie	119
Praktische Übungen zu den fünf Säulen der weiblichen Lust –	
deine persönliche Entdeckungsreise.	124
Selbst-Erlaubnis	124
Selbst-Kennntnis – Übungen zur Selbstwahrnehmung und zum	
Kennenlernen des Körpers	130

Die Sicherheit.	141
Die Zeit	143
Die richtige Stimulation entdecken	146
Praktische Übungen zur Neuentdeckung der gemeinsamen Sinnlichkeit . . .	153
Berührungen – Die (Neu-)Entdeckung	155
Übungen zum Erlernen und Vertiefen der Sprache der Sinnlichkeit.	158
Die Entdeckung neuer Zutaten	163
Praktische Lösungen für unangenehme Probleme	177
Vulvovaginale Atrophie und Scheidenverengung.	177
Inkontinenz.	184
Einige Hinweise zum metastasierten Brustkrebs	193
Erfahrungen aus der Praxis der Expertinnen und Experten.	195
Was Partner wissen sollten...	205
Erzähle mir deine Geschichte	209
Stimme von Patientinnen	211
Stimme des Partners	229
Einige Worte für den Neuanfang	241
Dankesworte.	245
Literaturverzeichnis	251

EINLEITUNG

Dieses Buch ist über Frauen. Über Frauen, die in Beziehung mit jemand anderen oder mit sich selbst leben und Frauen, die ihre eigene Weiblichkeit neu definieren möchten oder müssen. Dieses Buch ist während meiner Brustkrebstherapie entstanden, viele Teile sind für alle Frauen gedacht.

Dieses Buch ist für jede Frau, die – aus welchem Grund auch immer – die Neuentdeckung ihrer Sinnlichkeit und Sexualität nach Krankheit oder Pause angehen möchte.

Dieses Buch ist aber auch für den Partner, der während einer Erkrankung der Frau die Auswirkungen von den Therapien auf die Sinnlichkeit und Sexualität verstehen möchte. Für den Partner, der einige Informationen – oder auch die Ansichten anderer Partner – als Hilfe annehmen kann.

In früheren Zeiten war ein Gespräch über Sinnlichkeit nach einer Brustkrebserkrankung Tabu. Heutzutage sind die Informationen diesbezüglich weiterhin rar – einige der Krebshilfestellen haben kleine Broschüren zusammengestellt, einiges wird im Internet gepostet, aber ein komplettes Buch konnte ich nicht finden.

Ich habe mich daher entschlossen, dir einen Wegweiser zu geben und eine Trickkiste mit vielen praktischen Ideen zusammenzustellen. Du hältst neuerlich ein Handbuch in den Händen.

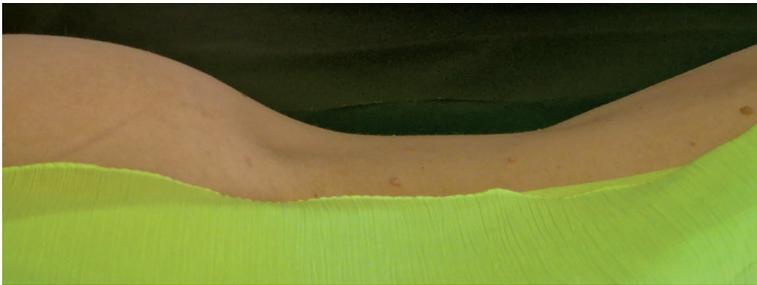
Ich habe das Buch wieder chronologisch aufgebaut. Zuerst beschreibe ich kurz die Funktionsweise des gesunden weiblichen Körpers und gehe auf die Zeit der Menopause ein. Nachdem einige Maßnahmen der Krebstherapie (Chemo- und Antihormontherapie) die Menopause einleiten, ist es wichtig zu wissen, was diese Periode – auch bei gesunden Frauen – mit sich bringen kann und wie sich der Körper verändert.

Der zweite Teil widmet sich der Therapie selbst – wie wirken die einzel-

nen Behandlungen auf die „Zutaten“? Wie verändert sich in dieser Zeit die Sinnlichkeit? Was kann für diese Zeit empfohlen werden?

Der dritte Teil gibt Tipps und Tricks nach der aktiven Therapiephase und zeigt Wege auf, wie du deine Sinnlichkeit – falls erforderlich – neu definieren und dabei viel Freude empfinden kannst.

Das Buch wird durch Gespräche mit einer Gynäkologin und einer Sexualtherapeutin ergänzt und mit den offen beschriebenen Geschichten einiger Krebspatientinnen und deren Angehörigen abgerundet.



Für mich war die Aussage recht neu, die ich im Buch von Monika Büchner „Endlich guter Sex“ gefunden habe: Man müsse Sexualität lernen, so wie fast alles andere auch². Ich erlebte Sexualität immer als selbstverständlich, ich habe sie spielerisch erforscht, aber ich habe das nie so gesehen, dass in diesem Bereich ein Lernen möglich oder notwendig ist. Dennoch ist das so. Es ist natürlich eine andere Art zu lernen als in der Schule. Es ist ein Lernen durch Entdecken, Neugier, Ausprobieren, durch Erfolg und Misserfolg, durch das Weiterführen des Erfolgreichen und das immer wieder. Wenn man aber Sex lernen muss, so ist es dann auch möglich, dass man Sex lernen bzw. neu lernen und für sich neu definieren und finden kann.

2 *Monika Büchner, Endlich guter Sex, Fälle aus der Praxis einer Sexualtherapeutin, Monika Büchner, 2021*

Auch nach einer Brustkrebserkrankung. Und noch etwas: ich sehe mich als eine Freundin, die dir ihr Wissen und ihre Erfahrung weitergibt. Ich verwende daher im gesamten Buch – so wie auch im ersten – das „du“-Wort, um Nähe entstehen zu lassen.

Mit diesem Buch eröffne ich mit dir ein Gespräch, persönlich und privat, das nicht mit diesem Buch ein Ende findet.

Ich habe für deinen Partner oder deine Partnerin, Liebhaber oder Liebhaberin, Lebensgefährten oder Lebensgefährtin, Mann oder Frau, Freund oder Freundin zur Vereinfachung das Wort „Partner“ verwendet.

Ich empfinde es wichtig, dass du weißt: Du darfst dich trauen, das wiederzuentdecken, was du in der Therapiephase schlafend gestellt hast. Diese Schlafphase ist notwendig und selbstverständlich.

Doch wenn du nachdenkst, so wirst du mir recht geben, dass wir alle aus Sinnlichkeit und Sexualität entstanden sind. Sinnlichkeit und Sexualität sind etwas Natürliches.

Es ist wundervoll, dass du dich entschieden hast, den Weg zu gehen.

Gehe ihn langsam oder schnell – doch sei dabei beständig. Je eher du das Thema als etwas Selbstverständliches betrachtest, desto eher wirst du es in deinen Alltag integrieren können.

Wir, erwachsene Frauen jedes Alters, haben das Recht, Freude am eigenen Körper und über unser Dasein zu empfinden und diese Freude zu teilen.

Ich wünsche dir viel Freude, Ehrlichkeit und Intimität bei der Neuentdeckung deiner Sinnlichkeit!

SINNLICHKEIT NACH EINER BRUSTKREBSTHERAPIE

Die Sicherheit

Krebs nimmt zuerst einmal die Sicherheit.

Einerseits die Sicherheit, dass ich auf meinen Körper – mit seinem Immunsystem – vertrauen kann.

In vielen Fällen aber auch die Sicherheit, angenommen und geliebt zu werden.

Kann mein Mann mich noch begehren, wenn ich keine oder veränderte Brüste habe?

Wie kann ich besser zu einem „Nein“ stehen, wenn ich keine Lust habe?

Was passiert, wenn das Eindringen zu Schmerzen führt? Sollte ich meinem Partner zuliebe Sex zulassen – trotz Schmerzen?

Es sind Fragen und Sorgen, die unweigerlich auftreten, die aber leicht geklärt werden können.

Das Zauberwort heißt: Kommunikation.

Ein intimes, langes Gespräch, indem ihr euch füreinander Zeit nehmt, kann Wunder wirken und die Unsicherheit zu Sicherheit werden lassen.

Sprich von deinen Gefühlen und höre aufmerksam zu.

„Ich wünsche mir“ oder auch „Ich erzähle dir, wie es für mich ist“ erlaubt dir, über dich zu erzählen, anstatt deinen Partner zu werten.

Insbesondere in dieser Zeit, in der du dich selbst neu definieren darfst,

ist es für deinen Partner schwierig zu errahnen, was dir im Moment am liebsten wäre.

Es ist viel einfacher, Anliegen, Sehnsüchte, Bedürfnisse, Abneigungen, Vorlieben und Erwartungen klar anzusprechen.

Schreibe eine Liste, was dich bedrückt und worüber du sprechen möchtest. Manchmal ist es einfacher, sich eine Struktur im Vorfeld zu überlegen, wenn dir das freie Reden über diese Themen schwerfällt und für dich ungewohnt ist.

Du kannst jedoch erst dann sprechen, wenn du dich selbst entdeckt hast und dir selbst erlaubst, trotz der Therapien und Behandlungen – eine lustvolle Frau zu bleiben.



Die Zeit

Vielleicht hast du früher einmal Momo von Michael Ende gelesen. Kannst du dich an das Buch erinnern?

Momo rettet in diesem Roman die Menschen vor den Zeitdieben, vor den grauen Herren.

Momo selbst ist der Welt zugewandt, schenkt Menschen Aufmerksamkeit und hört ihnen voller Teilnahme zu. Die grauen Herren breiten sich ganz unbemerkt in der Stadt aus und sie rechnen den Menschen vor, wieviel Zeit sie sparen können, wenn sie unnütze Tätigkeiten aus ihrem Leben streichen würden.

Die Menschen werden Zeitsparer und beginnen durch den Tag zu hetzen – von der Früh bis zum Abend, ohne Pause und Genuss.

Obwohl sie immer mehr Zeit sparen, haben sie immer weniger Zeit.

Kommt dir das bekannt vor?

Unsere Welt hat viele Zeitdiebe.

Die grauen Herren lauern überall.

Sie heißen Computer, Handy, Fernsehen...

Aber auch die Arbeit oder die Kinder können die gemeinsame, genussvolle Zeit deutlich reduzieren.



Es macht bei einer Krebserkrankung sicherlich Sinn, den Tagen eine Struktur zu geben.

Die vielen Behandlungen – die sich über Jahre hinwegziehen – machen Planung notwendig, wenn man Ziele steckt und diese auch verwirklichen möchte.

Dennoch ist es wichtig, Zeiten freizuhalten, um sich an die Sinnlichkeit und Sexualität wieder herantasten zu können.

Während einer (Anti-)Hormontherapie ist Lust keine Selbstverständlichkeit.

Sie benötigt Zeit, Raum und das Einlassen auf sich selbst – zuerst einmal auf die Selbstentdeckung und Neudefinition des eigenen Körpers und später auf die Berührungen des Partners.

Wie wäre es mit einem fixen Date mit dir und oder mit deinem Partner?

Wir vereinbaren Abendessen und besprechen, wann und wo wir uns treffen.

Wieso nicht auch einmal dazu, mit dir oder mit deinem Liebsten Zeit zu verbringen?

Es geht dabei nicht darum, den Sex zu terminisieren, sondern darum, dass du und dein Partner zu einem bestimmten Zeitpunkt euch und einander Qualitäts-Zeit schenkt.

Ob daraus ein gemeinsames Kochen, ein Fernsehabend, ein tiefes Gespräch wird oder ob es auch zu Berührungen kommt, bleibt euch absolut frei und soll meiner Meinung nach auch nicht geplant werden.

Das Wichtige ist lediglich, dass ihr mindestens einmal in der Woche 3-4 Stunden gemeinsam ohne ein fixes Programm und ohne Störung (Kinder, Telefon, Internet etc.) verbringt. Und das kann sowohl am Abend, tagsüber oder am frühen Morgen sein.

Damit entsteht Zeit und Raum, Euch näherzukommen und Euch auszutauschen.

Auf welcher Ebene auch immer.



Die richtige Stimulation entdecken

Wie können Begehren und Verlangen wieder gesteigert werden?

Meine Begierde kann ich grundsätzlich erst entstehen lassen, wenn ich Erregung kenne und spüren kann. Wenn ich mein Geschlecht lustvoll willkommen heiße, von meinem Partner angezogen werde und ich mich authentisch zeigen kann.

Aber zurück zum ersten Punkt. Wie kann ich erregt werden?

Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten: Erregung kann durch die direkte Stimulation am Geschlechtsorgan ausgelöst werden oder durch die Sinne – durch Hören, Riechen, Schmecken, Denken und Sehen. Beispiele dafür sind die erotischen Fantasien oder das Anschauen von erotischen Fotos, das Lesen oder Hören von erotischen Geschichten.

Eine praktische Anleitung für das Aufwecken des Körpers ist die von der Beckenschaukel. Monika Büchner meint, diese sei „die Basisübung für guten Sex“³⁶. Sie stammt vom renommierten Sexologen und Psychologen Prof. Jean-Yves Desjardins, der mehr als vierzig Jahre seines Lebens der Erforschung der menschlichen Sexualität widmete.

Die Beckenschaukel stellt eine freudvolle – aber auch effiziente – Übung dar, um den Körper und die Gefühle für die sinnliche und sexuelle Erlebniswelt zu trainieren.

Sie ist eine fließende, entspannte und achtsame Bewegung. Durch die Bewegung wird der Körper besser durchblutet. Durch die bessere Durchblutung können die sinnlichen, erregenden Gefühle im ganzen Körper verteilt werden.

³⁶ Monika Büchner, *Endlich guter Sex*, S. 181 ff.

Mit freundlicher Unterstützung von

Oberbank
3 Banken Gruppe

wechselweise

DEIN PORTAL FÜR EINE NEUE LEBENSPHASE

Wechseljahre?
Schaffen wir gemeinsam!

Jetzt abonnieren!

wechselweise.net/newsletter





Foto: Sárfi Niki - Nicigraphy



Femspace ist eine professionelle, gemeinnützige Vereinigung ungarischer Frauen, die in Österreich leben. Sie bietet Frauen Wege und Treffpunkte im fremdsprachigen Umfeld und hilft ihnen, Familie und Beruf zu vereinbaren und ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Durch Workshops, Mentoring-Programme und Online-Aktivitäten können Frauen ihre Karrierechancen besser erkennen. Sie fühlen sich motiviert und gestärkt, sich beruflich weiterzuentwickeln und neue, wertvolle berufliche und private Kontakte zu knüpfen.



KRAFFTVOLL

Krafftvoll ist ein Gefühl von Stärke und Offenheit,
ein Gefühl von Mut,
sich selbst zu entdecken
Neues zuzulassen
Altes loszulassen
sich anzunehmen und
sich zu zeigen.
Es geht darum,
das Leben in die eigenen Hände zu nehmen und
Verantwortung zu übernehmen.
Und genau jetzt – genau jetzt – ist der richtige Augenblick dafür!

Der krafftvoller Tag:

Jährlich einmal im Herbst stellen wir in entspannter Atmosphäre die Kunstwerke und Bücher unserer Autoren und unseres Teams vor.

Der krafftvolle Weg:

Monatliche Sendung auf Radio FRO mit krafftvollen Menschen und krafftvollen Tipps.

Für weitere Informationen über den krafftvollen Tag, unsere Sendung und Neuerscheinungen siehe www.krafftvoll.at !

Wir freuen uns über Deine Rückmeldung und Feedback unter verlag@krafftvoll.at !





Einfühlsam, intim und informativ.

Erika Krafft bricht in ihrem neuen Buch das Tabuthema der Sinnlichkeit und Sexualität nach einer schweren Erkrankung auf.

Unterstützt durch und gemeinsam mit Fachexperten und Betroffenen.

Die Erfahrung mit ihrer Brustkrebserkrankung ermöglicht es ihr, über das Thema authentisch und offen zu schreiben und den Fragen nachzugehen, die betroffene Frauen und ihre Angehörigen besonders beschäftigen.

Das Buch macht Mut und lädt zur Neuentdeckung der eigenen Sinnlichkeit ein.

„Worauf unser Fokus gerichtet wird, dort wachsen Blumen und gedeiht die Energie.“

Dr. Szilvia Csanyi-Grafelmann, Gynäkologin

„Was Sinnlichkeit vor allem braucht, ist Zeit – eine Gelegenheit, um für uns erlebbar zu werden. Ein Moment, in dem wir uns im Einklang mit dem Universum fühlen.“

Mag. Corinna Abseher, Sexualtherapeutin

„Ehrliche, mutige, motivierende Anregungen und Vorschläge, die von betroffenen Frauen gut umzusetzen sind.“

OMR Dr. Birgit Bauer, Ärztin für Allgemeinmedizin

ISBN 978-3-9505275-2-0



9 783950 527520 >