

Meine sexuellen Bedürfnisse und Wünsche

Die Diagnose Brustkrebs und die Behandlung können sich auch auf das Sexleben auswirken. Wenn Sie sich bereit dafür fühlen, können Sie dies als Anlass nehmen, um Ihre bisherige Sexualität zu reflektieren und gegebenenfalls neu zu entdecken.

Die nachfolgenden Fragen können Ihnen dabei helfen.

Falls Sie möchten, können Sie diese auch mit einer Therapeutin/einem Therapeuten oder Ihrer Partnerin/Ihrem Partner besprechen.



Meine derzeitigen Bedürfnisse

- Wie geht es mir selbst, wenn ich mich nackt sehe?
Kann ich meinen Körper so akzeptieren/lieben? Fühle ich mich erotisch?

- Wie geht es mir selbst, wenn ich mich berühre? Bereitet mir das Mühe oder Vergnügen?
Kann ich das, oder vermeide ich es?

- Was bereitet mir aktuell Lust? Empfinde ich generell Lust auf Sex?

- Was ist eigentlich meine Motivation sexuell aktiv zu sein? Warum will ich Sex haben?

*(Nähe zu meiner Partnerin/meinem Partner, Kommunikation,
meinen eigenen Körper lustvoll zu erleben, ...)*



Meine Vorstellung von Sex

- Was stelle ich mir unter „normalem“ Sex vor?

- Was finde ich „normal“, was nicht?

- Wie sollte der Sex sein, damit ich mich wohl fühle? Was ist meine Idealvorstellung?

- Wie geht es mir, wenn ich beim Sex Erwartungen des Gegenübers erfülle?

- Warum will ich Sex haben? Worum geht es mir? Welche Bedürfnisse möchte ich befriedigen?

- Was ist nach befriedigendem Sex anschließend anders als zuvor?

- Wann fühle ich mich erotisch? Wann nicht? Was unterscheidet die Momente?

- Was törnt mich ab und was törnt mich an?
