



Erfahrungsberichte Sexualität:

«Ich glaube, dass es viele Gemeinsamkeiten und ebenfalls viele Unterschiede gibt in den Beziehungen von Partnern, die mit LS konfrontiert sind... und solchen die keine Partnerin mit LS haben.

Unsere Sexualität hat schon kurz vor dem LS durch meine Mastektomie gelitten und während der Chemotherapie ist dann der LS ausgebrochen... wir sind zudem in einem Alter, wo Sexualität sowieso bei den meisten sich etwas verändert... und neue Herausforderungen bringt.. natürlich macht mich all dies etwas traurig, ich schaue mir diese Traurigkeit an und versuche sie nicht zu füttern, Pflege meine Psyche mit viel Dankbarkeit für all das was ich habe, gemeinsam mit meinem Partner, und wenn es mir gut geht, dann ist alles gelassener und dann kommen auch manchmal Situationen mit mehr Intimität. Liebe und das Wissen um diese Liebe ist aber immer da! Natürlich tut es mir leid, dass es für meinen Partner nicht so sorgenfreien Sex mehr gibt wie früher.. hatte Schuldgefühle am Anfang, aber ich weiß auch, dass ich ihm sonst enorm viel gebe.. Liebe, und das haben wir in 42 Jahren unserer Ehe gepflegt, hilft auch... Für Männer ist es offensichtlich schwieriger darüber zu sprechen, ich respektiere das und, genau wie bei LS, hat es für mich mehr Sinn damit liebevoll umzugehen als dagegen zu kämpfen!

Aber ich kann mir schon vorstellen, ...wären wir noch jünger, wäre es weniger einfach.

Ich bin 61, hab «meinen» Krebs bis jetzt überstanden liebe das Leben so wie es ist und Humor fehlt mir auch nicht, und der hilft zum Glück bei vielen Lebenslagen.

Ich dehne regelmäßig und gestehe sehr ehrlich ein, dass ich es für mich selber mache, nicht unbedingt für die Partnerschaft und erst gar nicht für meinen Partner.. sonst hätte ich und er zuviel Druck, dass es sein MUSS... nee, ich möchte selber total Frau sein und das ist auch ein Teil meiner Weiblichkeit.. auch bin ich der Meinung, dass wenn ich dafür Sorge, dass ich mir selber gefalle, ist das schon ein wichtiger Teil, welcher die Partnerbeziehung unterstützt... Schuldgefühle machen uns nicht schöner und ich habe, wie viele andere Frauen zum Glück auch, einen Mann der mich lieber in seiner Umgebung hat wenn ich selber stolz auf mich bin, mich schätze und mich selber schön fühle (im weitesten Sinne.. drin und draußen) und in dieser «Schönheit» habe ich es endlich geschafft, mich nicht mehr an den jüngeren und gesünderen Vorbildern zu orientieren».

«Nachdem ich 2015 endlich die Diagnose bekommen habe und in den Verein Lichen Sclerosus beigetreten bin, konnte ich mich mit meinem Problem auseinandersetzen. 2017 waren meine Beschwerden durch konsequente Behandlung durch Kortison soweit gebessert und durch Anleitungen vom Verein lies ich mich auf das Abenteuer "Dehnen " ein. Mein Mann war Anfangs sehr beleidigt. Sein Penis durfte nicht, aber meine Dilatoren schon. Durch mein konsequentes Dehnen konnten wir nach 3 Monaten endlich wieder ohne Angst vor Schmerzen im Urlaub unsere Sexualität genießen. Ich bin inzwischen 65 mein Mann 68, uns ist bewusst die Jahre sind auch für meinen Mann nicht einfach gewesen. Ich habe mich nicht nur verweigert sondern auch an meiner Weiblichkeit gezweifelt und mich in mein Schneckenhaus verkrochen, ja ich kann heute sagen, ich hatte zeitweise depressive Anzeichen. Dabei hatte ich massive sexuelle Träume, wofür ich mich fast schämte. Unsere Möglichkeiten haben sich verändert, aber es geht uns heute gut. Wir haben uns mit dem Lichen arrangiert».

«Lange hatte ich (37) ein schlechtes Gewissen meinen Mann gegenüber. Der Arme, eine «solche» Frau zu haben, mit der man wegen einer solch doofen Krankheit nicht mehr „richtig“ Sex haben kann. Nach der Diagnose zeigte er Verständnis, immer fragte er mich auch, ob es nicht weh tut, wenn wir dann mal Sex hatten, aber er war seit der Diagnose gehemmt, das war offenkundig. Natürlich war auch ich gehemmt,



Angst vor Einreissen, Angst vor Schmerz, Angst vor einer erneuten Blasenentzündung, von denen ich schon so viele hatte und seit der Diagnose wusste, dass es da Zusammenhänge gibt. Über die Jahre hatten wir immer weniger Sex mit Penetration, für mich war das soweit ok, mein Mann schaute auch gut auf mich und ich kam nicht zu kurz. Doch er litt immer mehr, die Spontanität für Geschlechtsverkehr war natürlich seit der Diagnose sowieso weg. Für mich war auch das nicht ein grosses Problem, wir waren frisch Eltern geworden und Sex hatte für mich für einige Jahre keinen grossen Stellenwert, oft schlief ich schon mit den Kindern ein. Wir hatten trotzdem wöchentlich im Schnitt einmal Sex, halt meist ohne echte Penetration. Ich dachte wohl das geht so weiter, aber die Situation veränderte sich, ich merkte, dass mein Mann immer genervter wurde. Seine Männlichkeit leidet. Er ist kein „richtiger“ Mann mehr. Er beginnt sich zu nerven ab meiner Krankheit. LS behindert ihn. Ls nimmt ihm etwas. Das bedauere ich sehr. Aber ich kann ja nix dafür. Als ich mich für einen Vereinsworkshop zum Thema Sexualität anmeldete machte er sich Hoffnung, doch meine Situation änderte sich dadurch ja nicht grundlegend. Ich wollte mit ihm andere Formen der Sexualität zu leben versuchen, ich fühlte mich schuldig. Aber er ging nicht darauf ein, es war ihm peinlich. Bis ich mir eines Tages bewusst wurde, dass diese Situation nicht alleine nur so ist wegen mir. Klar, er möchte «richtig», ich kann und will nicht «richtig». Während ich mich mit dem Lichen arrangiert habe, hadert er immer mehr damit. Er hätte sich sein langfristiges Sexleben mit mir anders vorgestellt. Mir hingegen wäre gedient mit mehr Kuscheleinheiten, Nähe, halt auch körperliche Nähe ohne zwingende Penetration. Doch nur Kuscheeln ohne Sex geht für meinen Mann nicht. Und über das alles reden halt auch nicht. Und dehnen mag ich nicht, solange das mit dem Kuscheeln nicht stimmt, es ist für mich wichtiger geworden, ich hatte wohl zu lange verzichtet darauf, weil er es nicht wollte. Ich bin kein Mann, und weiss nicht wie extrem wichtig die Penetration als solche sein kann für das männliche Selbstwertgefühl, als Frau kann ich das schwer beurteilen. Immerhin kann ich trotz meiner zugedeckten Klitoris noch problemlos Orgasmen haben. Doch ich weiss aktuell nicht wirklich wie weiter mit der Beziehung. Die fehlende «Wertschätzung» die ich meinem Mann offenbar zukommen lasse, weil es mit mir nicht mehr geht, färbt ab auf das ausser-sexuelle Leben.. Workshops habe ich besucht, Bücher gelesen. Ich wäre zu vielem bereit, um die Intimität und Zärtlichkeiten wiederherzustellen, denn natürlich fehlen sie mir. Doch ich vermute langsam, dass die Probleme nicht nur mit dem LS zu tun haben. Sondern dieser einfach Sündenbock geworden ist für all die Dinge, die sonst in der Partnerschaft nicht stimmen und die ich lange überschaut habe. Vielleicht will mir der Ls ja was sagen...»

„Ich lebe mit dem Lichen Sclerosus schon seit 40 Jahren....Mein Partner und ich haben lange Zeit trotz des Lichen eine erfüllte Sexualität gelebt, und es war zunächst mal ein Schock, als nach dem letzten schlimmen Schub „normaler“ Sex für mich sehr schmerzhaft wurde und immer weniger möglich war. Da mein Partner und ich Sexualität verbunden mit Nähe und Intimität als einen ganz wichtigen Bestandteil unserer Beziehung empfinden, haben wir uns dann nach „alternativen“ Möglichkeiten umgesehen und sind auf den Ansatz von Diana Richardson gestossen (*siehe unter Buchtipps*). Wir haben für uns ganz neue Möglichkeiten entdeckt, bei denen der Schwerpunkt im Sex nicht auf Erregung mit dem Ziel des Orgasmus liegt, sondern der Fokus ist auch bei der Penetration auf Entspannung, sich Zeit nehmen und dem Energieaustausch zwischen weiblicher und männlicher Energie gerichtet. Die Penetration erfolgt nach diesem Ansatz in einer Weise, die das „Lichengewebe“ nicht belastet. Seit wir sexuell in dieser Weise unterwegs sind, hat sich meine Empfindungsfähigkeit in der Vagina aber auch an der Vulva deutlich erhöht. Ich habe durch diesen Ansatz ein völlig neues Verständnis bekommen, wie Sexualität gelebt werden kann. Ich empfinde diese „neue“ Art der Sexualität als sehr beglückend und bereichernd für unsere Beziehung“.