



# Weibliche Sexualität und Krebs

Ein Ratgeber für Patientinnen  
und ihre Partner oder Partnerinnen



# Weibliche Sexualität und Krebs

Ein Ratgeber für Patientinnen  
und ihre Partner oder Partnerinnen

*Der Krebsinformationsdienst dankt der Krebsliga Schweiz für die freundliche Überlassung des Textes und für ihr Einverständnis, diese Broschüre mit einigen redaktionellen Anpassungen und eigener Gestaltung zu veröffentlichen. Die Inhalte wurden von der Krebsliga mit fachlicher Beratung durch Expertinnen und Experten und auf der Basis von Fachliteratur erarbeitet.*

#### **Herausgeber**

Krebsinformationsdienst  
Deutsches Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280  
D-69120 Heidelberg

Telefon: 0800 – 420 30 40  
kostenfrei, täglich von 8 bis 20 Uhr  
krebisinformationsdienst@dkfz.de  
www.krebisinformationsdienst.de

© Krebsinformationsdienst  
3. überarbeitete Auflage 2024

#### **Redaktion**

Andrea Seitz  
Krebsliga Schweiz, Bern  
Andrea Gaisser  
Krebsinformationsdienst, Heidelberg

#### **Verantwortlich**

Dr. med. Susanne Weg-Remers  
Leiterin des Krebsinformationsdienstes

#### **Layout**

Lena Passek

#### **Druck**

Druckpress GmbH, Leimen

#### **Bildnachweis**

Titelfoto: Shutterstock  
Foto S. 4: ImagePoint  
Grafiken S. 9,10,12:  
©Medidesign Frank Geisler  
Alle übrigen Fotos: Shutterstock

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Krebs hinterlässt Spuren	8
Weibliche Sexualität	11
Das Nervensystem	13
Die weiblichen Geschlechtshormone und ihre Regulation	14
Hormonmangel nach Krebsbehandlung	16
Östrogenmangelercheinungen und Behandlungsmöglichkeiten	17
Paarbeziehungen und Sexualität	19
Keine festen Regeln und Normen	19
Krebs und Partnerschaft	21
Veränderung als Lebensaufgabe	25
Häufige Fragen zu Krebs, Behandlung, Sexualität und Schwangerschaft	28
Die häufigsten Probleme	37
Lustlosigkeit	37
Vaginalprobleme	40
Schmerzen	44
Chronische Müdigkeit (Fatigue)	47
Verändertes Aussehen	48
Verletzung erogener Zonen	53
Harninkontinenz	53
Ein Wort an Ihren Partner oder Ihre Partnerin	55
Schlussbemerkungen	58
Erklärungen von Fachbegriffen	59
Service: Beratung und Information	64



## Vorwort

Wie sehr sich eine Krebserkrankung auf sämtliche Lebensbereiche auswirken kann, ist eine Erfahrung, die viele Betroffene machen. Der Alltag verändert sich, auch derjenige von Partnern oder Partnerinnen und Angehörigen. Unsicherheit und Sorgen, aber auch Beschwerden wie Müdigkeit, körperliche Veränderungen und Schmerzen sind belastend. Bei jungen Patientinnen rückt zusätzlich die Frage ins Zentrum, ob sich ein eventueller Kinderwunsch später noch erfüllen lässt.

Die Lust auf geschlechtliche Beziehungen ist vielleicht durch die körperlichen und seelischen Strapazen gedämpft oder sogar verloren gegangen und stellt sich auch nach Abschluss der Therapien möglicherweise erst nach und nach wieder ein. Die Sehnsucht nach Sinnlichkeit, Aufmerksamkeit und Zärtlichkeit bleibt aber meist bestehen. Dabei fällt es vielen Menschen schwer, über ihre sexuellen Empfindungen zu reden. Manchmal fehlt ihnen auch einfach die passende Sprache dafür.

So bleiben Fragen und Befürchtungen im Zusammenhang mit der Sexualität oft unausgesprochen. Diese Broschüre will Ihnen ein orientierender Ratgeber sein und lädt Sie ein, sich mit dem Thema Sexualität zu befassen, das Gespräch mit Ihrem

Partner oder Ihrer Partnerin zu suchen und bei Bedarf auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie beschreibt die häufigsten krebbedingten Beeinträchtigungen im Bereich der Sexualität und schlägt Wege und Möglichkeiten vor, wie sie diesen begegnen können. Dabei geht es nicht nur um Sexualität in einer Paarbeziehung, sondern auch um die eigene Sinnlichkeit. Die Broschüre richtet sich dabei gleichermaßen an Frauen in heterosexuellen und gleichgeschlechtlichen Partnerschaften wie an Singlefrauen.

Ein Service-Teil gibt Hinweise, wohin Sie sich mit Fragen und Problemen wenden können und wo Sie weitergehende Informationen erhalten. Dort sind Adressen, Anlaufstellen und Informationsmaterialien mit Bezugsquellen zusammengestellt.

Da Sexualität sehr individuell erlebt und bewertet wird und ein breites Spektrum von Spielarten umfasst, sind kaum alle der hier aufgegriffenen Fragen und Themen für Sie von Belang. Suchen Sie sich einfach diejenigen aus, die Sie betreffen und interessieren. Bei manchen Problemen ist eine auf Ihre persönliche Situation abgestimmte fachliche Begleitung und Beratung am hilfreichsten. Auch hierzu finden Sie Hinweise.

## Krebs hinterlässt Spuren

Zahlreiche körperliche und seelische Vorgänge, die in einer empfindlichen Balance zueinander stehen, prägen die Sexualität. Eine Krebserkrankung und Krebsbehandlungen können dieses subtile Zusammenspiel und damit die Sexualität stören.

Das Sexualverhalten ist individuell verschieden und zeigt entsprechend viele Facetten. Es wird von komplexen biologischen Prozessen gesteuert und von kulturellen und familiären Einflüssen, von Erfahrungen und Vorstellungen geprägt.

### Seelische Belastungen

Eine Krebsdiagnose verändert das Leben grundlegend. Manches, was bisher gültig war, scheint plötzlich in Frage gestellt. Krankheit und Behandlung können eine Zeitlang die ganze Aufmerksamkeit fordern und die Gedanken fast ausschließlich um diese Themen kreisen lassen. Hinzu kommen die Angst um das eigene Leben und die Sorgen um die Zukunft der Angehörigen.

Die damit verbundene Verunsicherung kann das sexuelle Interesse abflauen lassen. Viele Betroffene berichten, dass es während der Behandlung und darüber hinaus wie verloren gegangen war. Oft ist in dieser Phase einfach kein Raum für sexuelle Bedürfnisse und man benötigt all seine Kräfte, um die Krankheit zu bewältigen.

### Körperliche Auswirkungen

Die körperlichen Folgen einer Krebserkrankung schränken die sexuellen Möglichkeiten manchmal vorübergehend oder bleibend ein. Wie stark die Beeinträchtigungen sind, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

### Art der Krebserkrankung

Ein Sexualorgan kann unmittelbar betroffen sein, zum Beispiel bei Gebärmutter- oder Eierstockkrebs.

Tumoren in der Beckenregion (z. B. in der Blase oder im Darm) und ihre Behandlung können sich auf die benachbarten Geschlechtsorgane auswirken und dadurch das Sexualleben beeinträchtigen, etwa wenn bei einer Operation oder einer Bestrahlung Nerven oder Gefäße geschädigt werden (siehe Seite 11) oder störende Narben zurückbleiben.

### Art der Therapie

Chemotherapien mit Zytostatika (Medikamente, die die Zellteilung stören und so das Zellwachstum blockieren) schädigen auch jene gesunden Körperzellen, die sich – wie die Krebszellen – rasch teilen.



Dazu gehören beispielsweise Zellen des blutbildenden Systems (Knochenmark), der Haarwurzeln, der Schleimhäute (Mund, Magen, Darm, Vagina) sowie Ei- und Samenzellen. Die Auswirkungen unterscheiden sich je nach Art der eingesetzten Medikamente, nach Kombination und Dosierung. Ursprünglich gesundes Gewebe erholt sich in der Regel wieder, sodass mit der Zeit auch eine Schwangerschaft wieder möglich wird. Bei einer Hochdosis-Chemotherapie ist das Risiko allerdings groß, dass es zu einem bleibenden Verlust der Fertilität (Fruchtbarkeit) kommt.

Auch bei Bestrahlungen werden gesunde Zellen in Mitleidenschaft gezogen. Bei einer Ganzkörper-Bestrahlung (z. B. vor einer Stammzelltransplantation) besteht ein hohes Risiko für einen bleibenden Verlust der Fruchtbarkeit.

### Hormonelle und andere Veränderungen

Hormonelle Veränderungen beeinflussen die Sexualität ebenfalls. Um das Wachstum hormonabhängiger Tumorzellen (z. B. bei Brustkrebs) zu blockieren, werden oft Anti-Hormontherapien (siehe Seite 14) eingesetzt. Die verschiedenen dafür verwendeten Medikamente wirken sich unterschiedlich stark auf die Sexualität aus, beispielsweise durch ein verändertes Lustempfinden.

Andere therapiebedingte Nebenwirkungen wie Haarausfall, Hautprobleme, Müdigkeit etc. haben eher indirekte Folgen für die Sexualität. Zudem können Narben, ein künstlicher Körperausgang (Stoma), eine amputierte Brust oder ein Blasenkateter die sexuelle Aktivität verändern, weil das eigene Körpergefühl beeinträchtigt ist. Das kann Selbstvertrauen erschüttern und sexuelle Bedürfnisse und Reaktionen dämpfen.

### Sex ist mehr als Geschlechtsverkehr

Sex umfasst sämtliche Aktivitäten und Praktiken, die zu sexueller Erregung, zu Lustempfinden und zum Orgasmus führen. Geschlechtsverkehr ist nur eine der möglichen Formen des sexuellen Austausches. Liebkosungen der Genitalorgane mit der Hand oder der Zunge (Cunnilingus), Stimulation der Vulva und Klitoris oder der Vagina haben die gleiche Bedeutung.

Frauen, die Geschlechtsverkehr vor der Krankheit genießen konnten, werden ihn vermissen und vielleicht andere Formen der sexuellen Begegnung ausprobieren wollen. Frauen, die keine Lust auf Geschlechtsverkehr haben und Frauen, denen er Schmerzen bereitet, werden ihn dagegen wahrscheinlich kaum vermissen.

Je mehr Sie über mögliche Spielarten wissen, desto weniger können krankheitsbedingte Einschränkungen ein Lusterleben verhindern. Ergreifen Sie die Chance und versuchen Sie Neues – das ist in jedem Alter möglich.

### Fragen schaffen Klarheit

Besprechen Sie möglichst vor dem Beginn einer Behandlung mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, welche Auswirkungen die Therapie auch auf Ihr Sexualleben haben kann.

Zögern Sie nicht, alle Fragen zu stellen, die Sie in diesem Zusammenhang beschäftigen.

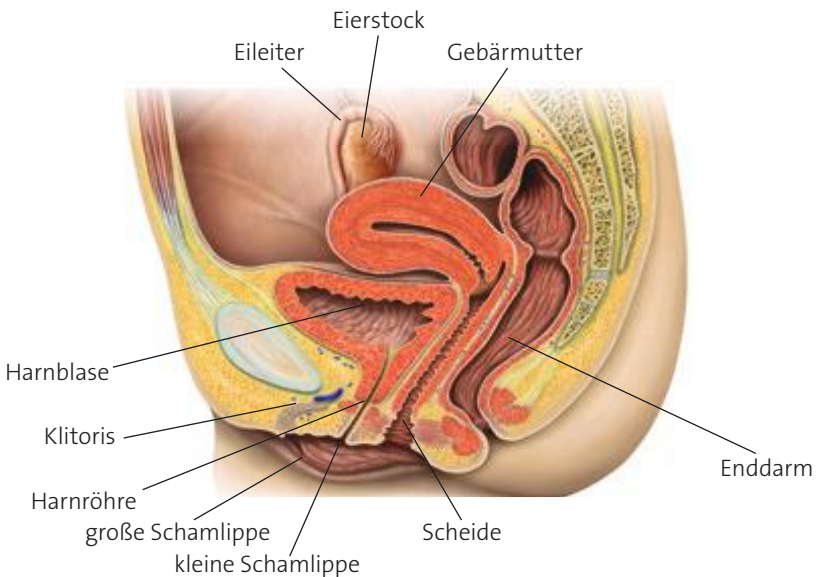
Es ist hilfreich, wenn Sie sich Ihre Fragen zuvor aufschreiben.

# Weibliche Sexualität

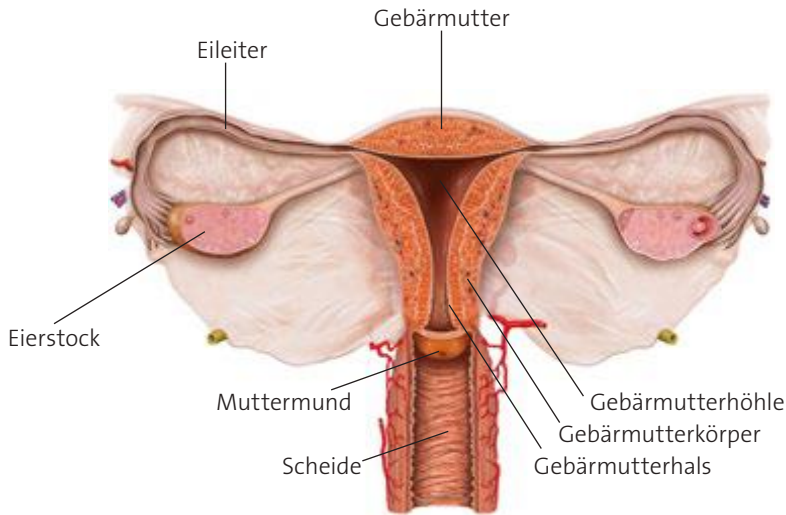
Unter Sexualität verstehen wir alles, was im weitesten Sinne mit unserer Geschlechtlichkeit und den damit verbundenen Vorstellungen, Verhaltensweisen, Emotionen, körperlichen und psychischen Reaktionen zusammenhängt. Beteiligt sind verschiedene Organe und Organsysteme sowie biologische Prozesse.

Das sexuelle Verlangen (Libido) ist eine Reaktion auf Sinneswahrnehmungen, Berührungen und Körperkontakte und auf Gefühle zu einem bestimmten Menschen – der vielleicht auch nur in der Fantasie vorhanden ist.

Ein Zeichen sexueller Erregung ist die intensivere Durchblutung der Vagina. Sie wird feucht und weitet sich. Gleichzeitig wird die Klitoris größer und die Brustwarzen richten sich auf. Es kommt zu einer vermehrten Muskelanspannung, Puls und Blutdruck steigen an. Diese Erregung kann zum Orgasmus führen, muss aber nicht.



*Beckenorgane und äußere Geschlechtsorgane der Frau*



### *Innere weibliche Geschlechtsorgane*

Die Abbildungen auf der vorigen und dieser Seite zeigen die Beckenorgane und die äußeren und inneren Geschlechtsorgane bei der Frau. Krebserkrankungen und -behandlungen können das Zusammenspiel dieser und weiterer Organe in Mitleidenenschaft ziehen; die sexuellen Möglichkeiten und Empfindungen werden dadurch mehr oder weniger stark verändert. Die Beeinträchtigungen variieren je nach betroffenem Organ, Art der Therapie und Alter; sie sind teils vorübergehend, teils bleibend.

Krebs und Krebsbehandlungen können auch im übrigen Körper Spuren hinterlassen oder Systeme wie die Nerven- oder die Hormonsteuerung stören und damit die Sexualfunktionen beeinflussen.

## Das Nervensystem

---

Das Nervensystem ist hoch komplex. Sie können es sich wie ein Steuerungssystem vorstellen, das die vielfältigen Funktionen in unserem Körper aufeinander abstimmt und koordiniert: sowohl jene, die wir willentlich beeinflussen können, als auch jene, die nicht dem Willen unterworfen sind. Die Steuerzentrale liegt im Gehirn. Das Nervensystem ist entscheidend an der sexuellen Erregung und am Geschlechtsakt beteiligt: Es überträgt Signalreize vom Körper ans Gehirn und umgekehrt.

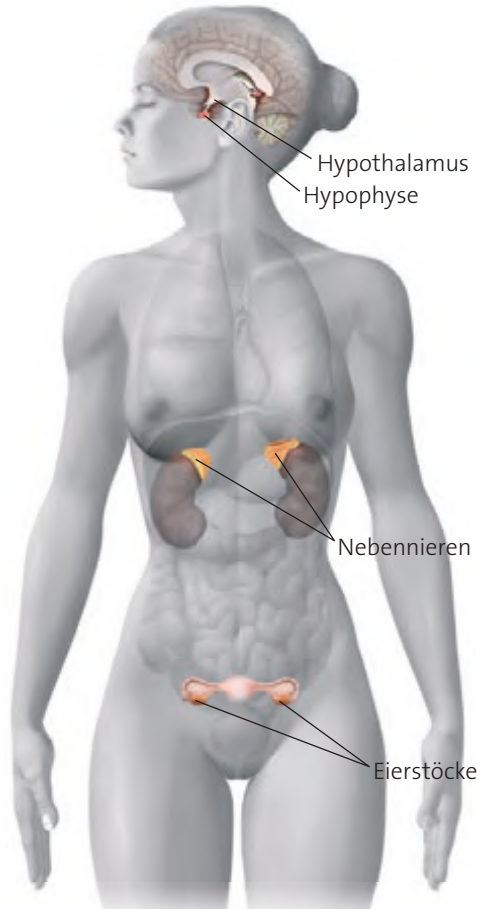
Krebserkrankungen, Krebsoperationen und Krebsbehandlungen können Nervenbahnen schädigen, sodass die Reizübertragung gestört ist. Bei Eingriffen im Becken gelingt es nicht immer, alle für die sexuellen Funktionen wichtigen Nerven zu schonen.

Erkundigen Sie sich vor Eingriffen oder Bestrahlungen im Beckenbereich bei Ihrer Chirurgin oder Ihrem Strahlentherapeuten (Radioonkologen), mit welchen Einschränkungen Sie möglicherweise rechnen müssen und wie diese gemildert werden könnten (siehe auch Seite 6 und Kapitel „Die häufigsten Probleme“).

## Die weiblichen Geschlechtshormone und ihre Regulation

Verschiedene Drüsen im Körper bilden Hormone, die die Sexual- und Fortpflanzungsfunktionen steuern und beeinflussen. Oberste «Schaltzentrale» dafür ist eine Hypothalamus genannte Region im Gehirn bzw. als nächste Instanz die Hypophyse (Hirnanhangdrüse; siehe Abb. links). Die Hypophyse schüttet auf Signale aus dem Hypothalamus Botenstoffe aus, die die Bildung der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen in den Eierstöcken anregen und regulieren. Diese beiden Hormone bestimmen auch den Menstruationszyklus.

In der ersten Zyklusphase, die vom Ende der Periode bis zum Eisprung (Ovulation) dauert, produzieren die Eierstöcke Östrogene. In der zweiten Phase, vom Eisprung (ca. 14 Tage vor der Periode) bis zur nächsten Blutung, produzieren sie zusätzlich Progesteron. In kleinen Mengen werden diese Hormone auch in den Nebennieren (siehe Abb. 3) und vom Fettgewebe gebildet, auch dann noch, wenn die Eierstöcke altersbedingt ihre Funktion einstellen.



*Orte der Bildung von weiblichen Geschlechtshormonen und Steuerungshormonen*

Eierstöcke und Nebennieren produzieren zudem geringe Mengen des männlichen Hormons Testosteron, das die sexuelle Lust (Libido) mitsteuert. Analog werden im männlichen Körper auch geringe Mengen von Östrogen gebildet.

Östrogene sind für die körperliche und psychische Entwicklung der Frau und für das weibliche Lebensgefühl von großer Bedeutung. In der Pubertät stimulieren sie das Wachstum der Brüste und die Ausbildung der sekundären Geschlechtsmerkmale. Sie fördern also beispielsweise den weiblichen Körperbau und das Wachstum der Schambehaarung.

Der Hormonspiegel (im Blut messbar) wandelt sich im Laufe des Lebens immer wieder, zum Beispiel durch Empfängnisverhütung (Pille), im Verlaufe eines Menstruationszyklus, während der Schwangerschaft, der Stillzeit und mit steigendem Lebensalter.

Auch ohne die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron können wir – vielleicht mit gewissen Einschränkungen - sexuell aktiv sein. Der Hormonspiegel ist nur einer unter vielen physiologischen und psychologischen Faktoren, die die Sexualität beeinflussen.

## Wechseljahre und Menopause

Während der Wechseljahre, fachsprachlich Klimakterium, geht die Hormonproduktion in den Eierstöcken allmählich zurück. Irgendwann ist der Östrogenspiegel im Blut so gering, dass die Monatsblutung ausbleibt. Mit der letzten Regelblutung (Menopause) endet die weibliche Fruchtbarkeit. In der Regel tritt die Menopause zwischen dem 49. und 52. Lebensjahr ein, manchmal etwas früher oder später.

Bei manchen Frauen bleibt die Periode von einem Monat zum anderen plötzlich und dauerhaft aus. Andere haben während einer gewissen Zeit noch mehr oder weniger unregelmäßige Blutungen, bevor die Menstruation ganz versiegt.

Der Rückgang des Hormonspiegels in den Wechseljahren kann – muss aber nicht – verschiedene Beschwerden und Veränderungen nach sich ziehen: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, spröde Haut und trockene Schleimhäute, Nervosität, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiver Verstimmung sowie ein Abbau von Knochensubstanz bis hin zu Knochenschwund (Osteoporose) sind mögliche Begleiterscheinungen der Wechseljahre. Ihre Intensität und die Auswirkungen auf das Sexualleben variieren von Frau zu Frau.

## Hormonmangel nach Krebsbehandlungen

Krebs und Krebsbehandlungen können das Hormonsystem beeinflussen und zu Unfruchtbarkeit bzw. zu einer frühzeitigen Menopause führen. Dies gilt ganz besonders bei der Entfernung beider Eierstöcke. Doch auch Chemo- oder Antihormontherapien sowie Bestrahlungen im Beckenbereich können entsprechende Auswirkungen auf die Funktion der Eierstöcke haben und den Hormonspiegel absinken lassen – vorübergehend oder auch dauerhaft.

Lassen Sie sich bei bestehendem Kinderwunsch noch vor Beginn einer Krebsbehandlung durch Ihre Ärzte informieren und beraten, ob eine Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit zu erwarten ist und welche Möglichkeiten es für Sie gibt, Ihren Kinderwunsch noch zu erfüllen (siehe dazu auch Seite 31-33).

### Chemotherapie

Eine Chemotherapie kann den Ausfall der Eierstockfunktion zur Folge haben. Ob dies eintritt, hängt von den verwendeten Medikamenten, der Dosierung dieser Medikamente und vom Alter der Patientin ab.

### Strahlentherapie

Die Eierstöcke sind sehr strahlenempfindlich. Bereits geringe Bestrahlungsdosen bringen die Hormonproduktion in den Eierstöcken dauerhaft zum Erliegen.

### Antihormontherapie

Das Wachstum einiger Tumoren, besonders von Brustkrebs und Krebs des Gebärmutterkörpers, kann durch Östrogene begünstigt werden. Die Produktion oder die Wirkung dieser Hormone lässt sich durch Medikamente ausschalten. Das ist das Prinzip der Antihormontherapie: die Unterdrückung des östrogenbedingten Wachstumsreizes auf die Tumorzellen.

Die Folge einer solchen Behandlung sind Begleiterscheinungen wie in der Menopause (siehe auch Seite 13). Zum Teil sind diese heftiger als bei den allmählich einsetzenden, «natürlichen» Wechseljahren.



## Östrogenmangelercheinungen und Behandlungsmöglichkeiten

### Hormontherapie

#### (früher: Hormonersatztherapie)

Viele Beschwerden, die durch Östrogenmangel entstehen, lassen sich lindern, wenn das fehlende Hormon dem Körper von außen zum Ausgleich des Mangels zugeführt wird.

Um den in den Wechseljahren natürlicherweise einsetzenden Östrogenmangel auszugleichen, wurde vielen Frauen deshalb lange Jahre eine Hormontherapie vorgeschlagen. Dies ist heute nicht unumstritten, u.a. deshalb, weil sie das Risiko für das Auftreten von Tumoren erhöhen kann, deren Wachstum durch Geschlechtshormone begünstigt wird (siehe auch Seite 14, Antihormontherapie).

Vorsicht ist auch geboten bei östrogenabhängigen Tumoren, insbesondere bei hormonempfindlichem Brustkrebs: Hier erhöht eine Hormontherapie das Rückfallrisiko und soll vermieden werden.

Generell ist eine Hormontherapie nicht bei jeder Frau notwendig, wenn keine belastenden Symptome bestehen und die Knochendichte nicht verringert ist. Je nach Beschwerden ist sie aber manchmal, nach Abwägung der Vorteile sowie der Risiken, durchaus sinnvoll.

Vor dem Beginn einer Behandlung sollte sich jede Frau von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin individuell beraten lassen.

Dies gilt auch für eine Behandlung mit pflanzlichen Präparaten, die ebenfalls hormonähnliche Wirkungen haben und zur Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden verwendet werden können. Am häufigsten werden Extrakte von Traubensilberkerze, Soja und Rotklee eingesetzt, wobei die Wirksamkeit gegen Hormonmangel-bedingte Beschwerden nicht überzeugend belegt ist. Auch ist die Frage der Sicherheit bei östrogenabhängigen Tumoren teilweise (noch) unbeantwortet – ganz abgesehen von der fraglichen Wirksamkeit. Präparate aus der Traubensilberkerze scheinen allerdings nicht stimulierend auf das Brustgewebe zu wirken und können nach derzeitigem Wissensstand angewendet werden.

Bei Scheidentrockenheit und damit verbundene Schmerzen beim Geschlechtsverkehr helfen auch Gleitmittel (siehe Seite 38 Vaginalprobleme). Die lokale Anwendung östrogenhaltiger Zäpfchen oder Cremes (siehe Seite 39) ist ebenfalls möglich. Der erhoffte Nutzen und die Risiken sollten allerdings besonders bei östrogenabhängigen Tumoren sorgfältig abgewogen werden.

Im Hinblick auf eine Abnahme der Knochendichte durch Östrogenmangel ist es sinnvoll, mit einer Behandlung zu beginnen, bevor es zu Frakturen kommt. Der Behandlungsbeginn hängt davon ab, wie hoch die Knochendichte ist und wie schnell sie abnimmt. Dies sollte, besonders bei Krebsbehandlung ausgelöster Menopause, durch eine Messung festgestellt werden, Neben einer Änderung des Lebensstils - z. B. regelmäßige körperliche Aktivität, ausreichende Einnahme von Milchprodukten, Rauchstopp - kommen als erste Maßnahmen die ausreichende Zufuhr von Calcium und bei Bedarf Vitamin D3 in Betracht. Falls sich die Knochendichte weiter vermindert, können Medikamente zum Einsatz kommen, die den Knochenabbau hemmen (Bisphosphonate oder in bestimmten Fällen auch Antikörper, die die knochenabbauenden Zellen hemmen).

### Fragen schaffen Klarheit

Viele typische Wechseljahresbeschwerden lassen sich auch durch körperliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung lindern. Es gibt zahlreiche Broschüren und Ratgeber, die sich dieses Themas annehmen. Sie können sich auch beim Krebsinformationsdienst informieren und beraten lassen oder in Selbsthilfegruppen oder Internet-Foren Ihre Erfahrungen mit anderen austauschen (siehe Service-Teil ab Seite 61).

# Paarbeziehungen und Sexualität

Die Sexualität dient den meisten Menschen nicht nur zur Fortpflanzung und Lustbefriedigung, sondern ermöglicht ihnen, sich einem anderen Menschen besonders nahe zu fühlen. Für viele Paare ist der Geschlechtsakt nur eine von vielen Ausdrucksformen ihrer Zuneigung und Anziehung. Ebenso wichtig sind für sie Vertrauen, gegenseitiger Respekt, Zärtlichkeit, gemeinsame Werte, gemeinsam Erlebtes und andere Zeichen ihrer Verbundenheit.

## Keine festen Regeln und Normen

Manchmal empfinden wir unser eigenes Sexualleben als geradezu banal, verglichen mit dem, was wir in den Medien über die Sexualität anderer erfahren. Sexualität hat, je nach Lebensphase und persönlichem Empfinden, einen unterschiedlichen Stellenwert im Leben eines Menschen.

Bei einer einschneidenden Krankheit wie Krebs wird die sexuelle Aktivität oft für eine gewisse Zeit lahmgelegt oder sie rückt in den Hintergrund. Wenn nach Behandlungsende die Lebensfreude allmählich wieder zurückkehrt, wächst meistens auch die Lust auf sexuelles Beisammensein wieder.

In der Zwischenzeit sollten Sie sich nicht unter Druck setzen: Es gibt keinerlei Normen, wie oft und auf welche Art sexuelle Begegnungen stattfinden sollten.

Sie dürfen sich also ruhig Zeit lassen und diese Gelegenheit vielleicht nutzen, um mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über Wünsche und Möglichkeiten zu sprechen.

Menschen leben und erleben Sexualität auf vielfältige Weise. Geschlechtsverkehr kann, muss aber nicht dazu gehören. Erotik entsteht oft in den eher leisen Zwischenräumen, dort wo sich zwei Menschen gegenseitig anziehend finden und nahekomen, einander berühren, streicheln oder massieren.



## Krebs und Partnerschaft

Eine Krebserkrankung kann manches, was Ihnen bisher Sicherheit gab, bedrohen oder verändern, auch die Gewohnheiten und Rituale Ihrer Partnerschaft und Ihres sexuellen Beisammenseins. Manches im Leben muss angepasst oder umgestellt, Pläne müssen neu geschmiedet werden.

Vielleicht sind Sie auf fremde Hilfe angewiesen, weil Ihre Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist. Dadurch verändern sich die Rollen innerhalb Ihrer Familie und Partnerschaft. Manchmal treten schwelende Probleme, die schon vor der Erkrankung da waren, ans Tageslicht. Andererseits festigt das gemeinsame Durchstehen der Krankheit und der Behandlungen eine Beziehung manchmal auch.

### Eigene Bedürfnisse wahrnehmen

Oft haben wir bestimmte Erwartungen: Wir sehnen uns zum Beispiel nach mehr Zärtlichkeit, nach einer ganz bestimmten Berührung oder möchten einfach Zuwendung, sprechen aber nicht darüber.

Die hier in den Text eingestreuten Fragen können Ihnen helfen, sich über Ihre Situation und Ihre eigenen Wünsche klar zu werden und diese auch mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zu teilen.

Sie werden merken, dass Sie dabei nichts zu verlieren haben und es wohlthuend ist, mehr über einander zu erfahren. Missverständnisse können so aus dem Weg geräumt werden. Bedenken Sie, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin Ihre Bedürfnisse nicht immer erraten kann. Oftmals wird zum Beispiel der Wunsch nach Zärtlichkeit mit dem Bedürfnis nach Geschlechtsverkehr verwechselt.

### Fragen die Sie sich stellen können

#### *Wie war es vor der Krankheit?*

- War ich mit unserer Sexualität zufrieden?
- Was gefiel mir daran?
- Was gefiel mir nicht?
- Wie oft waren wir zusammen?
- Konnten wir auch Intimität genießen, ohne dass es dabei zum Geschlechtsverkehr kam?
- Welchen Stellenwert hatte die Sexualität vor der Krankheit für uns?

### Miteinander reden

Ein gemeinsamer Blick auf Ihre möglichen Schwierigkeiten und Sehnsüchte und das Gespräch darüber können Ihre Beziehung neu beleben. Allerdings tun sich viele Paare schwer, über ihre eigene Sexualität zu reden. Es kann deshalb hilfreich sein, wenn Sie Ihre Gedanken zunächst ordnen, bevor Sie sie aussprechen.

Wer offen über seine Wünsche spricht und die Erfüllung dieser Wünsche ausprobiert, findet in der Regel eine befriedigende Lösung. Viele Paare berichten auch, dass der intensive gegenseitige Austausch ihre Beziehung bereichert hat.

### Die Beziehung pflegen

Eine Paarbeziehung ist wie eine Pflanze: Sie will gehegt und gepflegt werden, damit sie gedeiht. Gerade wenn «es» nicht mehr so richtig klappen will, helfen vielleicht andere Formen der Zweisamkeit dabei, die Schwierigkeiten zu überbrücken, vielleicht sogar zu überwinden.

Es kann aufregend und erotisierend sein, sich im Alltag wieder neu zu begegnen, statt den Fokus ausschließlich auf den Sexualakt zu richten. Jede Beziehung, die in ihrem Kern gesund ist, lässt sich bewusst beleben: durch kleine Aufmerksamkeiten, gegenseitiges Überraschen,

### Fragen die Sie sich stellen können

#### *Wie ist es heute?*

- Bin ich mit unserer Sexualität zufrieden?
- Vertraue ich meinem Partner? Habe ich Angst vor einer möglichen Zurückweisung?
- Was macht mir Angst?
- Was tut mir gut? Was tut mir weh?
- Was finde ich an mir attraktiv, erotisch?
- Worauf habe ich Lust? Was brauche ich für eine befriedigende Sexualität?
- Welches sind meine Lustzonen? Wurden sie durch die Krankheit verändert?
- Was hindert mich daran, Lust und Freude zu empfinden?

gemeinsame Erlebnisse, Dinge, die Nähe schaffen. Ihre Beziehung wird durch jedes Beisammensein gestärkt, bei dem Sie sich miteinander wohl fühlen und sich gegenseitig wahrnehmen. Paartherapeuten empfehlen sogar, hin und wieder dafür einen Termin zu vereinbaren, so wie damals, als Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin noch nicht zusammenlebten.

### Mit Rückzug umgehen

Für manche Menschen ist es sehr schwierig, mit der Krebserkrankung ihrer Partnerin umzugehen. Sie sind beunruhigt und verunsichert und ziehen sich vermehrt zurück, auch bezüglich sexueller Aktivitäten. Dieses Verhalten kann von der Erkrankten als Ablehnung, aber auch als Ausdruck von Mitleid empfunden werden.

Seien Sie sich bewusst, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin Anteil an Ihrer Erkrankung nimmt und ein möglicher Rückzug nicht mit Ihnen als Person, sondern mit Ihrer Krankheit zu tun hat. Auch sie brauchen Zeit, um mit der veränderten Situation klarzukommen. Vielleicht sind sie unsicher, wie und wo und ob Sie überhaupt berührt werden wollen. Möglicherweise gibt es Bedenken, es könnte unpassend, ja sogar anmaßend sein, sich trotz Ihrer Erkrankung sexuelle Begegnungen mit Ihnen zu wünschen.

Sprechen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin auf einen wahrgenommenen Rückzug an. Sagen Sie, dass dieses Verhalten Sie verunsichert oder traurig macht. Erklären Sie, was Sie sich wünschen. Beschreiben Sie, wo Sie Berührung schön finden und wie Ihr Partner oder Ihre Partnerin mit Ihren körperlichen Veränderungen, etwa z. B. einer fehlenden Brust oder

einem Stoma, umgehen kann. Geben Sie Hinweise, in welchen Bereichen außerhalb der Sexualität Sie sich über Aufmerksamkeit als Ausdruck von Mitgefühl und Wertschätzung freuen.

### Fragen die Sie sich stellen können

#### *Wie stehen wir zueinander?*

- Was hält uns am meisten zusammen? Zärtlichkeit, Sex, unsere Kinder, der gemeinsame Alltag, Erlebnisse, Freundschaft, Fürsorge, Finanzielles ...?
- Was geht in meinem Partner oder meiner Partnerin vor? Welche Ängste, Befürchtungen haben sie möglicherweise?
- Was wünscht sich mein Partner oder meine Partnerin? Habe ich gefragt? Kann ich fragen?
- Falls in unserer Beziehung Zurückhaltung oder Distanz spürbar sind: Sind diese tatsächlich auf die Krankheit zurückzuführen?
- Haben wir eine gemeinsame Sprache für Sex? Welche? Ist sie eher sachlich (Vagina)? Eher lieblich (Muschi)? Eher vulgär (Möse)?
- Haben wir unterschiedliche Bedürfnisse in Bezug auf unsere Sexualität? Wenn ja, wie gehen wir damit um?



## Veränderung als Lebensaufgabe

Verluste und Veränderungen gehören zu unserem Leben. Wir können ihnen nicht ausweichen. So schmerzhaft das zuweilen erscheint, berichten rückblickend doch viele Menschen, dass unliebsame Veränderungen ihnen letztlich doch auch neue Perspektiven eröffnet haben. Zum Zeitpunkt einer Krebsdiagnose und Krebsbehandlung steht jedoch unweigerlich die existenzielle Bedrohung im Vordergrund.

Es braucht oft viele einzelne Schritte, um mit der Ungewissheit leben zu lernen, Schritte, die von zahlreichen Emotionen begleitet sein können. Sie reichen von Wut (warum gerade ich?) über Verleugnung (das geht mich nichts an) bis hin zu Selbstbeschuldigungen (wenn ich mich anders verhalten hätte ...).

Unklarheiten, Unausgesprochenes und auch Beziehungsprobleme zeigen sich jetzt möglicherweise deutlicher als vor der Erkrankung. Es ist gut, wenn Sie sich diesem Prozess der Verarbeitung stellen und Ihre Gefühle zulassen können. Ablehnung, Wut und Trauer sind normale, gesunde Reaktionen.

## Die Zeit heilt

Die meisten Wunden heilen mit der Zeit wieder. Vielleicht sind aber gewisse Umstellungen erforderlich und zunächst gewöhnungsbedürftig, die einen vorübergehend, die andern dauerhaft.

Eine professionelle Begleitung empfiehlt sich, wenn Sie den Weg zu einer beglückenden sexuellen Beziehung nicht wiederfinden und deswegen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Schwierigkeiten haben oder nicht darüber sprechen können.

## Fragen die Sie sich stellen können

- Was hat sich sexuell verändert?
- Was möchte ich nicht mehr?
- Was möchte ich stattdessen?
- Möchte ich, dass meine Partnerschaft sich im sexuellen Bereich weiterentwickelt?
- Was bedeutet das für meinen Partner, für meine Partnerin? Wie geht er oder sie damit um?
- Bin ich bereit für Neues?



## Beratungsangebote

Es ist oft erleichternd, über Probleme zu reden, statt sie allein in Gedanken zu «wälzen». Falls Ihnen dies schwerfällt, sprechen Sie vielleicht zunächst mit jemandem aus Ihrem Behandlungsteam, dem Sie besonders vertrauen, oder mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin darüber. Bei Bedarf und problembezogen können Sie sich auch eine spezifische Beratung empfehlen oder verordnen lassen, z. B. beim Gynäkologen, Urologen, Psychologen, Paartherapeuten, bei Sexualpädagogen oder -therapeuten etc. Auch Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen können Anlaufstellen sein.

Wenn Sie lieber anonym bleiben möchten, sind der Krebsinformationsdienst oder Internetforen vielleicht eine Option für Sie. Im Service-Teil ist zusammengestellt, wohin Sie sich mit unterschiedlichen Fragen und Problemen wenden können.

In Beratungsgesprächen brauchen Sie sich nicht hinter wissenschaftlichen oder diskreten Begriffen zu verstecken, wie sie zum Teil auch in dieser Broschüre verwendet werden. Reden Sie einfach so, wie es für Sie natürlich ist und wie Sie auch sonst über Sex reden.

## Kostenübernahme klären

Möglicherweise können Sie Ihr Anliegen in wenigen Beratungsstunden bei einem Therapeuten oder einer Therapeutin zu Ihrer Zufriedenheit klären und für sich und Ihre Paarbeziehung neue Perspektiven erkennen.

Zuvor sollten Sie jedoch bei Ihrer Krankenkasse anfragen, für welche Beratungsleistungen die Kosten übernommen werden. Sie können auch Ihre Ärztin/Ihren Arzt darum bitten, dies für Sie zu tun.

## Häufige Fragen zu Krebs, Behandlung, Sexualität und Schwangerschaft

Die hier zusammengestellten Fragen und die Antworten werden kaum alle Unklarheiten ausräumen können. Zögern Sie nicht, sich mit Ihren Fragen und Unsicherheiten an Ihre Ärztin/Ihren Arzt und Ihr Behandlungsteam zu wenden. Auch andere Anlaufstellen könnten für Sie hilfreich sein (siehe Service-Teil).

### Ist Krebs ansteckend?

Nein, Krebs ist nicht ansteckend, auch nicht über sexuelle Kontakte. Krebszellen können nicht durch Körperkontakte übertragen werden, weder durch Küsse noch durch Genital-, Oral- oder Analsex. Wenn Krebs während der Schwangerschaft auftritt, überträgt er sich nicht auf das werdende Kind. In manchen Familien tritt Krebs jedoch überdurchschnittlich häufig auf, weil eine genetische Veranlagung für bestimmte Krebsarten von Generation zu Generation weitervererbt wird.

### Kann man aufgrund bestimmter Sexualpraktiken an Krebs erkranken?

Bisher gibt es dafür keine Hinweise. Krebszellen selber sind nicht übertragbar.

Häufiger ungeschützter Geschlechtsverkehr mit verschiedenen Partnern erhöht jedoch das Risiko einer Infektion mit bestimmten Viren: Hepatitisviren (Typus B oder C), Herpesviren, Humane Papillomaviren (HPV), Humane Immundefizienz-Viren (HIV).

Solche Infektionen begünstigen manchmal langfristig die Entstehung von Krebs. So kann zum Beispiel eine Infektion mit einem Hepatitisvirus vom Typus B oder C die Entstehung von Leberkrebs fördern. Bestimmte Typen der humanen Papillomaviren, die v.a. durch Sexualverkehr übertragen werden, sind an der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom) und einigen anderen Krebsarten beteiligt.

### Bin ich nach einer Bestrahlung radioaktiv? Welches Risiko besteht für meine Mitmenschen?

Es gibt verschiedene Bestrahlungsarten mit jeweils unterschiedlichen Folgen. Ihr Behandlungsteam bzw. Ihr Radioonkologe werden Sie über erforderliche Maßnahmen genau informieren.

Bei der Bestrahlung von außen werden die Strahlen durch die Haut (perkutan) und das Gewebe auf den Tumor gerichtet. In diesem Fall bleibt von den Strahlen nichts im Körper zurück, Sie sind demzufolge nicht radioaktiv.

Manchmal wird auch eine Bestrahlung „von innen“ (Brachytherapie) durchgeführt. Die radioaktiven Quellen werden mehrmals für kurze Zeit über spezielle Applikatoren direkt im Tumor oder in dessen Nähe bzw. im betroffenen Organ (z. B. in der Vagina oder im Enddarm) eingebracht und nach erfolgter Bestrahlung wieder entfernt. Auch hier „strahlen“ die Patienten nach der Behandlung nicht, und für die Umgebung besteht keine Gefahr.

Etwas anders ist es bei der Radioimmuntherapie: Hier werden radioaktive Substanzen (Radiopharmaka) in die Blutbahn verabreicht. Sie docken an die Krebszellen an und zerstören sie durch Bestrahlung auf kürzeste Distanz. Überschüssige, vom Gewebe nicht aufgenommene Substanzen werden in der Regel mit dem Urin ausgeschieden. Je nach Situation erfolgt die Therapie ambulant oder stationär.

Um jegliches Risiko für die Umgebung auszuschließen, müssen Sie während kurzer Zeit gewisse Schutz- und Vorsichtsmaßnahmen beachten. So sollten Sie zum Beispiel kleine Kinder nicht stundenlang herumtragen; Sie dürfen sie aber ohne weiteres umarmen und küssen. Während ungefähr ein bis zwei Wochen sollten Sie beim Geschlechtsverkehr Kondome benutzen. Während

ca. sechs Monaten müssen Sie eine Schwangerschaft sicher verhüten. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie über die erforderlichen Maßnahmen genau informieren.

### Worauf muss ich bei einer Chemotherapie achten?

Bei einer Chemotherapie befinden sich Spuren der Medikamente auch in den Vaginalsekreten. Diese können die Schleimhäute Ihres Partners oder Ihrer Partnerin reizen. Während einer Chemotherapie und für etwa zwei Tage danach ist es deshalb sinnvoll, beim Geschlechtsverkehr Kondome zu benutzen.

### Können sexuelle Aktivitäten meine Krankheit verschlimmern?

Das dürfte kaum der Fall sein, im Gegenteil: Ein befriedigendes Sexualleben hebt das Selbstwertgefühl, stimuliert das Immunsystem, wirkt Stress reduzierend und verleiht Energie und Lebensfreude.

### Gibt es Gründe, dennoch auf Sex zu verzichten?

Wenn Sie im Beckenbereich operiert wurden, müssen Sie auf sexuelle Aktivitäten verzichten, bis alles verheilt ist. Danach können Sie ausprobieren, ob sich Selbstbefriedigung oder Geschlechtsverkehr angenehm anfühlen. Bei Schmerzen sollten Sie vorsichtig sein.

Nach einer Bestrahlung im Genitalbereich sollten Sie vier bis sechs Wochen mit sexuellen Aktivitäten warten, bis die Schleimhäute vollständig abgeheilt sind. Danach sind Selbstbefriedigung oder Geschlechtsverkehr wieder möglich. Die sexuelle Erregung kann sogar helfen, Verengungen und Vernarbungen vorzubeugen.

Gebärmutterhals- oder Blasenkrebs verursachen manchmal vaginalen Blutungen oder Blutungen beim Wasserlassen, die sich durch Genitalverkehr verschlimmern könnten. In einem solchen Fall sollten Sie darauf verzichten.

Nach einer Chemotherapie kann die Anzahl der Blutplättchen (Thrombozyten), die die Blutgerinnung regulieren, stark absinken, was das Blutungsrisiko erhöht. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird während der Chemotherapie das Blut regelmäßig untersuchen und Sie informieren, was die Ergebnisse für Sie bedeuten.

Auch wenn Sie vorübergehend auf Geschlechtsverkehr verzichten müssen, sind andere sexuelle Aktivitäten bzw. «sanfter Sex» ohne Eindringen (Penetration) trotzdem möglich.

### Ist Analverkehr (k)ein Problem?

Analverkehr birgt generell eine erhöhte Blutungs-, Verletzungs- und Infektionsgefahr, die bei einer Krebserkrankung bzw. durch die Behandlungsfolgen verstärkt sein kann. Dies gilt vor allem, wenn die Anzahl der Blutplättchen (Thrombozyten) oder der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) nach der Krebstherapie zu gering ist.

Als Regel gilt: Immer Kondome und Gleitmittel verwenden. Über mögliche Risiken und Nebenwirkungen bestimmter sexueller Praktiken sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen oder andere professionelle Beratung suchen.

### Kann ich nach meiner Behandlung noch einen Orgasmus bekommen?

Die meisten Frauen, die vor einer Krebsbehandlung einen Orgasmus erreichen konnten, können es langfristig gesehen auch danach. Der Neuanfang ist aber oft nicht leicht, da viele Frauen den eigenen Körper erst wieder neu entdecken und sich langsam an Intimitäten herantasten müssen. Manche brauchen nach der Behandlung andere Arten der Stimulation oder zeitlich länger, um einen Höhepunkt zu erreichen.





### Wie gefährdet ist meine Partnerschaft, wenn ich auf Geschlechtsverkehr verzichten möchte oder muss?

Liebe und Partnerschaft gehen weit über den Geschlechtsverkehr hinaus. Auch während einer Krankheit gibt es unzählige Möglichkeiten, Zuneigung und Zusammengehörigkeit anders als durch Sex auszudrücken.

Unausgesprochene Mutmaßungen oder Befürchtungen, was Ihr Partner oder Ihre Partnerin empfinden oder denken könnte, sind jedoch wenig hilfreich. Wenn diese Frage Sie beschäftigt, sollten Sie ihn oder sie direkt darauf ansprechen, um Klarheit über seine Gefühle und Bedürfnisse zu erhalten. Die in den vorausgegangenen Kapiteln eingestreuten Fragen helfen vielleicht dabei, Ihre gegenseitigen Befürchtungen und Erwartungen zu klären.

### Ich hatte vor meiner Krankheit keinen Partner/keine Partnerin. Nun sinken meine Chancen wohl erst recht ...

Solche Befürchtungen sind nachvollziehbar, auch wenn es viele Frauen gibt, die ihrem „Herzensmenschen“ erst während oder nach einer Krankheit begegnet sind. Oftmals führen Lebenskrisen zu Möglichkeiten, an die man früher nie dachte.

Viele Betroffene berichten, dass sie sich während der Krankheit mehr mit sich selbst und dem, was in ihrem Leben zählt, auseinandergesetzt haben und dass sie dadurch selbstbewusster geworden sind. Sie haben vielleicht die Beziehungen zu Freunden und Familienmitgliedern vertieft oder neue Hobbys angefangen. Dieses neugewonnene Selbstbewusstsein hilft auch beim Knüpfen neuer Freundschaften und beim Aufbau einer neuen Beziehung.

Vielleicht befürchten Sie eine Zurückweisung, sobald Sie einer neuen Bekanntschaft von Ihrer Krankheit erzählen. Vielleicht hat sich Ihr Körper verändert, und Sie haben Hemmungen, sich nackt zu zeigen. Oder Ihre sexuellen Möglichkeiten sind eingeschränkt.



Wenn sich eine neue Beziehung zu vertiefen beginnt, sollten Sie mit der Zeit auch über Ihre Krankheit sprechen. Es würde Sie beide unnötig belasten, wenn körperliche Veränderungen (z. B. ein Stoma oder eine amputierte Brust) erst bei intimen Begegnungen sichtbar oder spürbar würden.

Es ist nicht auszuschließen, dass jemand zurückhaltend oder ablehnend reagiert, sobald sie oder er von Ihrer Krankheit erfährt. Vielleicht erschrickt das Gegenüber erst einmal und muss sich an den Gedanken gewöhnen. Was wie eine «Zurückweisung» wirkt, entspringt meistens den eigenen Ängsten und der eigenen Verunsicherung. In einer Beziehung, die diese Bezeichnung verdient, dürften sich solche Bedenken rasch legen.

Wenn Sie selber Ihre eigenen Einschränkungen akzeptieren können und natürlich und selbstverständlich damit umgehen, fällt dies auch Ihrem neuen Partner oder Ihrer neuen Partnerin leichter.

### Ist eine Schwangerschaft noch möglich?

Je nach Lebensphase und -alter beschäftigt Sie vielleicht die Frage, ob Sie später noch schwanger werden können. Diese Frage lässt sich nicht generell beantworten, da die Auswirkungen verschiedener Krebserkrankungen und deren Behandlungen individuell unterschiedlich sind. Teils führen sie zu vorübergehender, teils zu bleibender Unfruchtbarkeit.

Sprechen Sie deshalb einen bestehenden Kinderwunsch unbedingt vor Beginn der Krebsbehandlung an. Scheuen Sie sich also nicht, Ihren Ärztinnen und Ärzten entsprechende Fragen zu stellen.

### Unter welchen Bedingungen kann ich trotz Krebsbehandlung schwanger werden?

Sämtliche Fortpflanzungsorgane müssen funktionsfähig erhalten sein. Verschiedene Operationen an den Geschlechtsorganen, wie zum Beispiel die Entfernung der Gebärmutter (Hysterektomie), machen eine Schwangerschaft unmöglich. Das Gleiche gilt, wenn beide Eierstöcke entfernt wurden (Ovarektomie) oder wenn als Folge der Tumorbehandlung keine Eizellen mehr heranreifen.

Auch Bestrahlungen im Beckenbereich (Blase, Scheide, Gebärmutter etc.), Ganzkörperbestrahlungen und Chemotherapien vermindern die Chancen einer späteren Schwangerschaft (siehe auch Seite 6-7 „Art der Therapie“ und nächste Frage).

### Wie kann ich meinen Kinderwunsch trotz Bestrahlung oder Chemotherapie erfüllen?

Bei einem Teil der Frauen, v.a. bei jüngeren, bleibt die Fortpflanzungsfähigkeit trotz Chemo- oder Strahlentherapie erhalten oder setzt nach Monaten (oder Jahren) wieder ein. Ob dies der Fall ist, hängt von vielen Faktoren ab und lässt sich kaum voraussagen (siehe auch vorige Frage). Vorbeugende Maßnahmen – sofern solche sinnvoll und verfügbar sind – müssten vor Therapiebeginn ergriffen werden. Sprechen Sie Ihr Behandlungsteam darauf an, welche Möglichkeiten, Chancen und Risiken bei Ihnen bestehen.

Vor Bestrahlungen können die Eierstöcke in manchen Fällen vorübergehend operativ aus dem Strahlenfeld verlegt werden. Da hier in der Regel beide Eileiter durchtrennt werden, ist eine spätere Schwangerschaft nur im Rahmen einer künstlichen Befruchtung möglich. Es kommen auch Hormonpräparate zum Einsatz, die die Eierstöcke vorübergehend „ruhig-

stellen“ und dadurch vor den Therapiefolgen schützen sollen. Der Erfolg dieser Methoden ist noch nicht abschließend zu beurteilen.

Das Einfrieren von unbefruchteten oder befruchteten Eizellen oder von Eierstockgewebe sind ebenfalls Möglichkeiten, die aktuell geprüft und weiterentwickelt werden. Bei diesen Methoden sind die Chancen auf eine erfolgreiche Schwangerschaft auch abhängig vom Alter der Frau.

### Müssen wir während der Behandlung verhüten?

Ja, auch wenn Sie aktuell keine Menstruation haben sollten. Empfohlen werden die klassischen Verhütungsmethoden mit der höchsten Sicherheit (Pille, Spirale). Wenn das Wachstum Ihres Tumors hormonabhängig ist (z. B. bei bestimmten Formen von Brust- und Gebärmutterkrebs), müssen Sie allerdings auf hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille verzichten. In diesem Fall empfehlen sich Kondome, eventuell auch eine Spirale. Ihre Frauenärztin/Ihr Frauenarzt oder Ihr Onkologe/Ihre Onkologin können Sie entsprechend beraten.

### Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Schwangerschaft?

Während einer Strahlentherapie und/oder einer medikamentösen Tumortherapie und einige Zeit danach könnte ein werdendes Kind Schaden nehmen. Deshalb muss eine Schwangerschaft vermieden werden. Die empfohlene Wartezeit nach einer Chemotherapie beträgt 6 bis 12 Monate. Ihre Ärzte werden Sie auch dazu entsprechend informieren. Wird Krebs während der Schwangerschaft diagnostiziert, besteht keine Gefahr der Übertragung auf das werdende Kind.

Besprechen Sie **vor** Behandlungsbeginn sämtliche Fragen rund um Fruchtbarkeit, Schwangerschaft und Empfängnisverhütung unbedingt mit Ihren Ärztinnen oder Ärzten. Bestehen Sie darauf, auch wenn diese das Thema nicht direkt und von sich aus ansprechen sollten. Hinweise auf Informationen und Ansprechpartner finden Sie auch im Service-Teil.



## Die häufigsten Probleme

Je nach Krebsart, je nach Stadium und je nach Behandlung können unterschiedliche Probleme auftreten. Wir gehen hier auf die häufigsten ein.

Für die Sexualität und die Beziehung zwischen zwei Menschen gibt es keine Patentrezepte. Was die einen als angenehm empfinden, ist für andere vielleicht überflüssig, ungeeignet oder gar störend. Die folgenden Anregungen sind eine Auswahl von Möglichkeiten, die Sie und Ihren Partner oder Ihre Partnerin vielleicht inspirieren können.

### Lustlosigkeit

Das sexuelle Verlangen und Verhalten ist von Mensch zu Mensch, auch unabhängig von einer Krankheit, sehr verschieden. Bei einer Krebserkrankung und den damit verbundenen Beschwerden und Belastungen ist es ganz normal und kommt auch häufig vor, dass jemand kaum noch Interesse an sexuellen Beziehungen hat und auf erotische Reize kaum noch reagiert.

Während der Behandlung und während eines Krankenhausaufenthalts haben viele Betroffene das Gefühl, ihr Körper komme ihnen abhanden oder er sei nur noch Gegenstand medizinischer und technischer Verrichtungen.

Für Therapien oder Untersuchungen liegt man immer wieder halb nackt vor Fremden. Das verletzt die Intimsphäre und kann dazu führen, dass jemand danach eine Weile nicht mehr berührt werden will. Mit der Zeit verschwindet diese Art der inneren Abwehr meist wieder.

### Mögliche Ursachen

- Behandlungen
- Schmerzen (siehe Seite 42)
- Chronische Müdigkeit (Fatigue; siehe Seite 44)
- Seelische Belastungen wegen der Krankheit: Sorgen, Ängste, allgemeines Unwohlsein
- Veränderung des Körpers und des Körperbildes (siehe Seite 45)
- Veränderungen im Hormonhaushalt (siehe Seite 14 ff.)

## Empfehlungen

### *Unlust analysieren*

Fragen Sie sich, womit Ihre Unlust zu tun haben könnte. Mit der Krankheit? Der Behandlung? Mit tiefer liegenden Problemen? Ist es eine generelle Unlust oder bezieht sie sich auf Ihren Partner oder Ihre Partnerin? Das Nachdenken über die im Kapitel „Paarbeziehungen und Sexualität“ (Seite 17 ff.) formulierten Fragen hilft Ihnen vielleicht, ehrliche Antworten darauf zu finden.

### *Miteinander reden*

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, falls Sie momentan kein Verlangen nach Sex verspüren – auch wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin sexuell sehr motiviert sein sollte. Sprechen Sie darüber und sagen Sie klar, dass Sie aktuell keine sexuellen Aktivitäten haben möchten und dass Sie mehr Zeit brauchen, damit sich die Lust wieder einstellen kann. Nennen Sie die Gründe für Ihre Unlust, falls Sie sie benennen können. Erklären Sie, welche Berührungen Ihnen angenehm oder unangenehm sind und welche Wünsche Sie haben.

Sprechen Sie miteinander auch über die Wünsche und Bedürfnisse Ihres Partners oder Ihrer Partnerin. Vielleicht sind diese ganz anders als Sie vermuten, oder sie lassen sich anders als durch Geschlechtsverkehr erfüllen.

Wenn es Ihnen schwerfällt, miteinander zu reden, kann eine neutrale dritte Person Sie vielleicht dabei unterstützen, Ihre Gedanken zu ordnen und die passenden Worte zu finden. Auch Fachleute aus Ihrem Behandlungsteam können Sie beraten. Oder Sie wenden sich zunächst an eine Krebsberatungsstelle in Ihrer Region (siehe Service-Teil).

Es gibt auch eine Reihe von Büchern, die Sie vielleicht zum Dialog mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin inspirieren können (Hinweise siehe Service-Teil).

### *Den Kopf entlasten*

Sexualität beginnt auch im Kopf. Emotionale und geistige Belastung verdrängen die Lust. Entspannungstechniken, die Ihnen entsprechen, können dabei helfen, trübe Gedanken loszulassen. Es gibt viele unterschiedliche Methoden von A wie Autogenes Training bis Z wie Zen. Auch hier können Mitglieder Ihres Behandlungsteams oder eine Beratungsstelle Hinweise und Tipps geben.

### ***Erotische Fantasien***

Es kann anregend und unterhaltsam sein, sich durch Erotikmagazine oder Filme inspirieren zu lassen. Fantasieren Sie alleine oder gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin darüber, welche sexuellen Wünsche Sie ausleben möchten – und welche eher nicht. Manchmal weckt die Erinnerung an frühere, besonders schöne erotische Momente die Lust.

### ***Partnermassagen***

Gegenseitige Massage und zärtliches Berühren wirken sehr entspannend und lösen manche Blockade. Sie können sich gehen lassen und einander dabei sehr nahekommen – auch ohne Geschlechtsverkehr. Manchmal wird es sogar als erotisierender und erregender empfunden, wenn die Sexualorgane vorerst ganz bewusst nicht berührt werden.

### ***Weiche Penetration***

Manchmal fühlen sich Frauen in ihrer Sexualität großem Leistungsdruck unterworfen: Ich muss Lust verspüren, ich muss feucht werden, ich muss einen Höhepunkt bekommen, um meinen Partner nicht zu enttäuschen etc. Hier kann es sich lohnen, die sogenannte «weiche Penetration» zu versuchen. Dabei wird ein noch halbschlaffer Penis in die eingeeölte Vagina eingeführt. Das Paar bewegt sich dabei nicht, sondern versucht,

selbst feinste Empfindungen ohne Erwartungen wahrzunehmen und zu genießen.

### ***Partnerabend***

Eine Möglichkeit ist auch, mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin einen fixen Abend pro Woche festzulegen, an dem Körperlichkeit stattfindet. Wechseln Sie sich dabei ab: An einem Abend wünschen Sie sich, was Sie möchten, am nächsten Abend darf Ihr Partner oder Ihre Partnerin Wünsche äußern. Dies ist eine sehr bewährte Form, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu wagen, sie dem Gegenüber anzuvertrauen.

### ***Selbststimulierung (Masturbation)***

Trotz sexueller Befreiung haftet der Masturbation vielfach immer noch ein Tabu an. Selbstbefriedigung ist eine völlig natürliche Möglichkeit, sexuelle Lust zu erleben und die Reaktion des eigenen Körpers wieder zu entdecken oder besser kennenzulernen. Auch Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin können Sie dann besser zu verstehen geben, was Ihnen guttut. Frauen ohne Partnerschaft hilft Masturbation, die sexuellen Organe und Empfindungen lebendig zu halten. In der Sexualtherapie ist Selbstbefriedigung eine anerkannte Behandlungsmethode für verschiedene sexuelle Störungen.

### *Professionelle Massagen*

Eine Fachkraft geht bei Massagen nicht nur intuitiv vor, sondern weiß, wie die verschiedenen Gewebe, Gefäße oder Nerven miteinander verbunden sind. Professionelle Massagen können die eigene Körperwahrnehmung lustvoll steigern.

### *Sinnliche Atmosphäre schaffen*

Kerzenlicht, Lieblingsmusik und wohlriechende Düfte sind erotisch anregend. Chemo- und Strahlentherapien oder auch Krebsleiden im Kopf-Hals-Bereich können Ihren eigenen Körpergeruch verändern oder Ihren Geruchs- und Geschmackssinn einschränken. Vorsicht im Umgang mit Körperparfum ist ratsam. Probieren Sie aus, welche Düfte auf Sie anregend wirken oder ob Sie lieber ganz darauf verzichten.

## Vaginalprobleme

Viele Probleme der Intimregion können durch eine regelmäßige Intimpflege gebessert werden. Die Vagina (Scheide) braucht Feuchtigkeit und säurehaltige Pflege (z. B. pflanzliches Gel mit Aloe oder Hyaluronsäure). Die Vulva (Schamlippen, Klitoris und der Eingangsbereich der Vagina) benötigt schützendes Fett (z. B. Öl oder Creme). Lassen Sie sich bei Bedarf von Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin beraten.

### Trockene Scheide, entzündete Schleimhaut

Bei einer sexuell erregten Frau befeuchtet sich normalerweise die Scheide (Lubrikation), damit der Penis leicht hineingleiten kann. Diese natürliche Reaktion des weiblichen Körpers kann durch psychische Belastung oder auch durch die Krebsbehandlung gestört sein, was das Eindringen erschwert und schmerzhaft macht.

### Mögliche Ursachen

- Operationen und/oder Bestrahlungen im Beckenbereich
- Antihormonelle Therapien, Östrogenmangel
- Nervenschädigende Nebenwirkungen bestimmter Chemotherapien
- Allgemeines Desinteresse, sexuelle Reaktion, fehlende innere Bereitschaft, Scham



## Empfehlungen

Mit wasserlöslichen, unparfümierten, farblosen Gleitgels lässt sich eine trockene Scheide befeuchten. Sie sind rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich und meist in der Nähe der Kondomen zu finden. Sie werden unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr aufgetragen – auch beim Benutzen eines Kondoms.

Gleitöle (d. h. hochwertige fette Öle wie Mandel- oder Granatapfelöl) halten lange und sind gleichzeitig eine Wohltat für die oft pflegeempfindliche Haut des Scheideneingangs. Allerdings ist beim Geschlechtsverkehr Vorsicht geboten, da fette Öle Kondome angreifen können, sodass sie unter Umständen nicht mehr vollen Schutz bieten.

Mineralöle hingegen (wie z. B. Vaseline oder Melkfett) sind ungeeignet für die Intimregion. Bei sehr empfindlichen Schleimhäuten kann ein Gleitmittel mit Silikon die Haut schützen und gleitfähig machen.

Ihre Frauenärztin/Ihr Frauenarzt berät Sie, ob ggf. auch andere Produkte, z. B. eine Östrogensalbe, für Sie in Frage kommen. Solche Salben fördern die Durchblutung der Vagina, bilden einen Gleitfilm auf der Schleimhaut und begünstigen ein ausgeglichenes Scheidenmilieu.

Sie werden ca. 1- bis 3-mal wöchentlich angewendet, jedoch nicht (wie z. B. Gleitmittel) unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr.

Allerdings sind bei einem hormonabhängigen Tumor östrogenhaltige Produkte mindestens umstritten, da das Hormon in den Körper gelangen könnte. Präparate mit dem schwach wirksamen Östriol sind evtl. möglich. Aussagekräftige Daten zur Sicherheit liegen nicht vor.

## Elastizitätsverlust der Scheide

Krebsbehandlungen, besonders auch Bestrahlungen im Beckenbereich, können die Scheidenschleimhaut in Mitleidenschaft ziehen. Entzündungen und Blutungen sind möglich, sodass Berührungen als unangenehm empfunden werden. Mit dem Abheilen wird die Scheidenwand derb und narbig, sie verengt oder verklebt sich und verliert an Elastizität. Der Geschlechtsverkehr ist dann erschwert oder gar unmöglich.

## Mögliche Ursachen

- Operationen und Nähte im Becken-/Genitalbereich
- Schleimhautreizungen nach Bestrahlungen im Beckenbereich
- Wechseljahre

### Empfehlungen

Nach einer Operation im Genitalbereich sollten Sie die ärztlich empfohlene Dauer der sexuellen Enthaltsamkeit einhalten, damit die Wunde gut verheilen kann.

Die Anwendung einer (ärztlich verordneten!) östrogenhaltigen Salbe hilft die Elastizität der Scheide zu bewahren.

Auch regelmäßiger Genitalverkehr (evtl. mit Gleitgel) fördert die Elastizität und die Durchblutung und beugt einer Verklebung der Scheidenwände vor. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie Lust darauf haben und keine Schmerzen damit verbunden sind.

Ein Vaginaldilatator oder Vaginaltrainer, wie er auch bei Vaginismus (unwillkürlicher Scheidenverkrampfung) zur Dehnung der Scheide benutzt wird, ist ebenfalls empfehlenswert. Das penisförmige Instrument, aus verschiedenen Materialien und in variablen Größen erhältlich, wird wie ein Tampon in die Scheide eingeführt, um ihre Form zu erhalten und Verklebungen vorzubeugen. Ihre Frauenärztin/Ihr Frauenarzt oder auch Fachleute für Sexualtherapie können Sie beraten und Ihnen ein entsprechendes Rezept ausstellen. Bestimmte Modelle sind als medizinisches Hilfsmittel erstattungsfähig.

Probieren Sie andere Stellungen aus, die den Genitalverkehr leichter machen (siehe auch Kasten Seite 47).

### Vaginalinfekte

Wenn es im Bereich der Scheide juckt, brennt oder schmerzt oder wenn Sie an auffallendem, evtl. auch unangenehm riechendem Ausfluss leiden, sollten Sie die Ursache gynäkologisch abklären lassen, falls die Beschwerden nicht innerhalb einer Woche verschwinden. Manchmal handelt es sich dabei um eine Pilzinfektion (Mykose), oft ist es aber die empfindliche Haut im Intimbereich, die gepflegt (sprich gefettet) werden will. Nach genauer ärztlicher Diagnose lassen sich Bakterienungleichgewichte oder Infektionen gut behandeln.

Falls Sie an einer Pilzinfektion leiden, muss Ihr Sexualpartner oder Ihre Partnerin übrigens nicht mitbehandelt werden (siehe Kasten). Sie brauchen auch nicht auf Geschlechtsverkehr zu verzichten. Weil die Symptome durch die Reibung verstärkt werden, haben aber viele Frauen während dieser Zeit keine Lust darauf und bevorzugen andere Formen des sexuellen Zusammenseins, bis sich die Vaginalschleimhaut wieder erholt hat.

Beim Geschlechtsverkehr während einer Scheidenpilzbehandlung sollten Sie beachten, dass die meisten Anti-Pilz-Medikamente Latexkondome angreifen und der Verhütungsschutz so unwirksam ist. Als Alternative können Sie latexfreie Kondome verwenden.

### Mögliche Ursachen

- Bestrahlungen im Beckenbereich
- Chemotherapien
- Hormonelle Veränderungen, die sich auch auf das Scheidenmilieu auswirken

### Empfehlungen

Infektionen und Reizungen der Haut treten weniger häufig auf, wenn auf Slipelagen, synthetische Wäsche, Nylonstrumpfhosen etc. verzichtet wird. Wählen Sie locker sitzende Unterwäsche aus Baumwolle oder Seide.

Hygiene ist wichtig. Dazu braucht es vor allem Wasser. Verzichten Sie bei Intimwaschungen auf normale Seife oder Duschgel: Sie beeinträchtigen das Scheidenmilieu.

Waschlappen sind eine ideale Brutstätte für Bakterien, deshalb sollten Sie – wenn überhaupt – jedes Mal einen frischen Waschlappen verwenden. Noch besser ist es, die Intimregion mit den Händen und Wasser

oder mit einer rückfettenden, pH-neutralen oder sauren Intimwaschlotion zu waschen.

Bei empfindlicher Intimhaut nach dem Duschen oder Baden regelmäßig nachfetten. Geeignete Produkte müssen nicht teuer sein, wie beispielsweise Olivenöl.

### Ping-Pong-Effekt

Im Gegensatz zu den sexuell übertragbaren Geschlechtskrankheiten gilt der sogenannte «Ping-Pong-Effekt» nicht bei einer Pilzinfektion der Scheide. Es kommt äußerst selten vor, dass sich jemand beim Sex mit Scheidenpilzen ansteckt, weil sowohl Frauen als auch Männer den Hauptauslöser für eine Scheidenpilzinfektion – den Hefepilz *Candida albicans* – bereits in sich tragen.



## Schmerzen

Schmerzen sind oft der erste Grund, weshalb jemand medizinische Hilfe sucht. Bei Krebs können ganz unterschiedliche Arten von Schmerzen auftreten. Die meisten lassen sich heute wirksam lindern. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie die Schmerzen bei Ihrem Behandlungsteam ansprechen.

### Schmerzen allgemeiner Natur

Krankheits- und behandlungsbedingte Schmerzen können generell das Interesse an sexuellen Kontakten vermindern, auch wenn sie nicht in direktem Zusammenhang damit auftreten.

#### Mögliche Ursachen

- Der Tumor selbst oder Metastasen
- Eine Operation (z. B. Wund- oder Narbenschmerzen)
- Nebenwirkungen der Behandlung

#### Empfehlungen

Achten Sie darauf, dass Sie frische Narben beim Dehnen und Strecken nicht überstrapazieren, und vermeiden Sie abrupte, ruckartige Bewegungen.

Schmerzhafte Narben werden durch sanftes Ausstreichen mit einer unparfümierten Nährcreme oder einem Pflegeöl weicher und geschmeidiger. Ihr Apotheker kann Sie beraten.

Gymnastik, Entspannungstraining, Massagen und Physiotherapie verbessern das Allgemeinbefinden. Sie können auch Bestandteil einer Schmerztherapie sein.

### Schmerzen beim Geschlechtsverkehr

#### Mögliche Ursachen

- Operationsnarben
- verkürzte Scheide
- Bestrahlungen im Becken- und Dammbereich
- Mangelhafte Befeuchtung der Scheide
- Gereizte Scheidenschleimhaut (siehe auch Vaginalprobleme); mögliche Komplikationen sind:
  - Harnwegsinfekte (Blase, Harnleiter, Harnröhre)
  - Infektionen Pilzen, Bakterien und Viren (Herpes)
  - Allergien, hervorgerufen durch Seifen, Lotionen, Slipeinlagen, Kondome
- Psychische Belastung und Ängste im Zusammenhang mit der Krankheit können eine unwillkürliche Verkrampfung der Scheide auslösen, die das Eindringen des Penis erschwert oder unmöglich macht.

### Empfehlungen

Nach einer Operation sollten Sie für ca. 6 bis 10 Wochen auf Geschlechtsverkehr verzichten (je nach Tumor oder betroffenem Organ auch weniger lang).

Entzündungen nach Bestrahlungen sollten Sie abklingen lassen, vor Sie wieder Geschlechtsverkehr haben. Die Erholungszeit hängt von der Art des Eingriffs, den weiteren Behandlungen und Ihrem individuellen Heilungsprozess ab. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt beraten. Für Liebkosungen mit Zunge oder den Händen, sofern Sie Ihnen angenehm sind, braucht es meist kaum Wartezeit.

Lassen Sie sich gynäkologisch untersuchen, um eine mögliche Infektion als Folge der Therapien auszuschließen.

Sagen Sie Ihrem Partner oder ihrer Partnerin, dass Sie momentan keinen Genitalverkehr haben können. So lassen sich gemeinsam andere Möglichkeiten des sexuellen Beisammenseins finden.

Gehen Sie Ihren seelischen Belastungen und Ängsten nach, wenn keine körperlichen Ursachen vorliegen. Sollten Sie unter Vaginismus (unwillkürlicher Verkrampfung der Scheide)

leiden, kann eine professionelle Beratung weiterhelfen (Gynäkologen, Paar- oder Sexualtherapeuten und -therapeutinnen).

Verwenden Sie zur Befeuchtung wasserlösliche Gels mit Hyaluronsäure für die Grundpflege der Vagina oder Gleitgel für den Moment der sexuellen Begegnung (siehe Vaginalprobleme).

Benutzen Sie zur Pflege der Haut im Bereich der Vulva und des Scheideneingangs täglich ein fettendes Öl oder eine fettende Creme. Die Produkte sollten einen für Sie angenehmen Duft haben und von hochwertiger Qualität sein. Damit nähren und schützen Sie die Haut. Sie ist so weniger anfällig für kleine schmerzhafte Risse und Pilzsporen.

Verzichten Sie auf alles, was eine Allergie auslösen könnte (siehe Ursachen).

Oft ist die Stellung beim Geschlechtsverkehr entscheidend. Manche Schmerzen lassen sich durch eine andere Position vermeiden (siehe Kasten).

### Die Wahl der Stellung

- Wenn beide Partner einander zugewandt liegen, fällt das Gewicht des Partners, der sonst vielleicht oben liegt, weg. Operierte Bereiche werden geschont, und das Schmerzrisiko wird reduziert.
- Wenn sich die Frau rittlings auf den liegenden Partner setzt, kann sie Intensität und Rhythmus der Bewegungen weitgehend selbst bestimmen.
- Wenn der Mann hinter der Frau liegt, lassen sich einerseits gewisse Schmerzen vermeiden, andererseits sind auch Narben oder Stomapflaster auf der Körpervorderseite weniger störend.

## Chronische Müdigkeit (Fatigue)

---

Viele Krebspatientinnen bezeichnen diese Art von Müdigkeit als sehr belastend. Sie scheint unüberwindbar und auch durch genügend Schlaf nicht zu verschwinden. Ein solcher Erschöpfungszustand dämpft auch die sexuelle Reaktions- und Erlebnisfähigkeit.

### Mögliche Ursachen

- Die Erkrankung selbst
- Sämtliche Krebsbehandlungen
- Blutarmut

### Empfehlungen

Sprechen Sie Ihr onkologisches Behandlungsteam auf Ihre chronische Müdigkeit an; oft kann eine Ursache gefunden und behandelt werden.

Versuchen Sie zu akzeptieren, dass Sie im Moment weniger Energie haben. Gönnen Sie sich Pausen und verschieben Sie auch einmal etwas auf später.

Delegieren Sie Aufgaben im Haushalt an Familienmitglieder. Seien Sie offen für Hilfe und Unterstützungsangebote aus dem Umfeld.

Bleiben Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten körperlich aktiv. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft gibt Ihnen neue Energie und fördert den Heilungsprozess.

Verschiedene Broschüren zum Thema Fatigue bieten Informationen zum Umgang mit krebsbedingten Erschöpfungszuständen (siehe Service-Teil).

Vielleicht entscheiden Sie sich auch für einen neuen Look, einen neuen Haarschnitt, eine neue Haarfarbe, einen anderen Kleidungsstil... Wo Sie Anregungen finden können, ist im Service-Teil zusammengestellt. Erkundigen Sie sich in Ihrer Klinik oder bei einer Krebsberatungsstelle auch nach entsprechenden Angeboten und Kursen für Krebspatientinnen.

## Verändertes Aussehen

—  
Krebs und Krebsbehandlungen können sichtbare Spuren hinterlassen und Ihre äußere Erscheinung verändern. Vielleicht beeinträchtigt das Ihr Selbstbild – also die Art, wie Sie sich selbst wahrnehmen – so stark, dass Sie sich momentan ganz und gar nicht attraktiv finden. Für Ihr allgemeines Wohlbefinden und für eine befriedigende Sexualität ist es jedoch hilfreich, wenn Sie versuchen, diese Veränderungen zu akzeptieren und anzunehmen.

### Mögliche Ursachen

- Narben nach Operationen
- Ein künstlicher Körperausgang (Stoma)
- Ein Körperteil, der in seiner Form verändert oder entfernt werden musste
- Behandlungsfolgen wie Haarausfall, Hautveränderungen etc.

Sie werden vermutlich verschiedene Phasen durchlaufen, bis Sie wieder „mit sich einverstanden“ sind. Meist geschieht das nicht von heute auf morgen. Lassen Sie sich Zeit und nutzen Sie bei Bedarf entsprechende Beratungsangebote (siehe Service-Teil).



Bei sichtbaren körperlichen Veränderungen (z. B. nach Brustentfernung oder bei Narben) können Sie die Möglichkeit plastischer oder rekonstruktiver Chirurgie (= Wiederherstellungschirurgie) in Betracht ziehen. Erkundigen Sie sich bei Ihren behandelnden Ärzten nach guten Ansprechpartnern dafür. Mit ihnen können Sie die Möglichkeiten eines chirurgischen Eingriffs ausführlich besprechen.

Der Austausch mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, kann ebenfalls eine Unterstützung sein. Selbsthilfeorganisationen und verschiedenen Foren bieten die Möglichkeit, Erfahrungen mit anderen zu teilen (siehe Service-Teil).

## Empfehlungen

### *Körper- und Schönheitspflege*

Liebevolle und aufmerksame Körper- und Schönheitspflege hilft Ihnen, sich in Ihrer Haut allmählich wieder wohler zu fühlen.

Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einer Visagistin. Viele onkologische Abteilungen bieten entsprechende Unterstützung oder auch „Beauty-Workshops“ an.

Sind die Haare ausgefallen, lässt sich die Zeit bis zum Nachwachsen mit einer Perücke, mit Tüchern oder Hüten überbrücken.

Bleibende körperliche Veränderungen lassen sich kaschieren und ausgleichen, zum Beispiel mit Prothesen, BH-Einlagen, Camouflage-Make-up (camouflage = französisch für Tarnung, Verdeckung), plastischer Chirurgie, Kosmetika.

### *Den Körper spüren*

Ob Tanzen, Entspannungstechniken oder Gymnastik – jede Form des körperlichen Ausdrucks bringt Körper und Seele in Einklang und kann Ihnen helfen, sich mit Ihrem Körper zu versöhnen. Anregungen, wie Sie sich trotz einer Krebserkrankung körperlich betätigen können, finden Sie auch in Broschüren und im Internet (siehe Service-Teil).

### *Gefühle verarbeiten*

Versuchen Sie, eine zu Ihnen passende Form der Gefühlsbewältigung zu finden. Für die einen ist es am besten, negative Gefühle zu äußern, andere konzentrieren sich lieber auf die positiven Seiten einer Situation. Dritte verzichten darauf, sich und andere zu bewerten, und sagen sich: «Es ist, wie es ist.»

Vielleicht möchten Sie sich einem Tagebuch anvertrauen. Das Draufloschreiben, ohne jegliche Selbstzensur (Rechtschreibung, Schrift etc.), kann ein gutes Mittel sein, sich selbst zu begegnen und Ängste zu bewältigen.



### *Gemeinsamkeit genießen*

Es ist verständlich, wenn Sie sich aufgrund Ihres veränderten Aussehens beim intimen Zusammensein mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin anfangs gehemmt und unsicher fühlen. Bedenken Sie aber auch, dass gegenseitige Anziehung nicht primär auf Äußerlichkeiten beruht, sondern viel mehr von der «Chemie» und der Verständigung zwischen zwei Menschen abhängt.

Gedämpftes Licht hilft Ihnen vielleicht über die erste Unsicherheit hinweg, bis Sie sich in Ihrem Körper wieder wohlfühlen.

Vielleicht möchten Sie die Verführungskraft von erotischer Unterwäsche und Accessoires ausprobieren. Wenn Sie sich nicht ganz nackt zeigen wollen, können Sie zu attraktiven Dessous oder anderen Accessoires (farbigen Tüchern etc.) greifen.

Manche Frauen genießen das Zusammensein mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin entspannter, wenn sie den «kritischen» Körperteil bedeckt halten. Durch geeignete Liebesstellungen (z. B. Seitenlage nach einer Brustamputation oder bei einem Stoma) lassen sich «kritische» Stellen verbergen.

Eine Beratung bei Paar- oder Sexualtherapeuten kann ebenfalls dabei unterstützen, wieder zu einer für beide Partner befriedigenden Intimität zu finden (Adressen siehe Service-Teil).

### *Nach einer Brustoperation*

Der Verlust einer Brust trifft das weibliche Selbstverständnis oft empfindlich. Es braucht Zeit, sich mit der Narbe, der Prothese, der wieder aufgebauten Brust abzufinden und zu einem neuen Körpergefühl zu finden.

Vielleicht weichen Sie Situationen aus, in denen Ihr Partner oder Ihre Partnerin Sie genau betrachten und berühren könnte. Damit keine Missverständnisse entstehen, ist es wichtig, dass Paare über ihre Hemmungen und Verhaltensmuster, über Zweifel und Ängste sprechen.

Möglicherweise denkt Ihr Partner oder Ihre Partnerin über die Veränderungen Ihres Körpers oder den Verlust Ihrer Brust ganz anders als Sie meinen. Vielleicht ist er oder sie vor allem dankbar, dass Sie die bestmögliche Therapie auf sich genommen haben. Sie dürfen davon ausgehen, dass Ihre ganze weibliche Ausstrahlung, Ihre Wirkung nicht primär von Ihrem Busen abhängen, sondern von Ihrer gesamten Persönlichkeit.

### *Bei Lymphödemen*

Nach einer Lymphknotenentfernung oder einer örtlichen Strahlentherapie können vor allem in den Armen – je nach Operation auch in den Beinen, am Brustkorb, an der Brust oder im Gesicht – Lymphödeme auftreten. Es handelt sich um Flüssigkeits- und Eiweißablagerungen, die das Gewebe anschwellen lassen, wenn die Lymphbahnen geschädigt und der Abtransport der Lymphflüssigkeit behindert ist. Ein starkes Lymphödem verändert das Körperbild, schränkt die Beweglichkeit ein, ist schmerzhaft und verunsichert auch.

Lymphödeme lassen sich auch durch Vorsichtsmaßnahmen nicht immer verhindern. Treten sie auf, sollten sie von speziell dafür ausgebildeten Physiotherapeuten behandelt werden. Hinweise und Broschürentipps finden Sie im Service-Teil.

### *Bei einem Stoma*

Menschen mit einem künstlichen Körperausgang finden in verschiedenen Broschüren Tipps, wie sie den Alltag trotz Einschränkungen lebenswert gestalten können (siehe Service-Teil). Bei Fragen zur Sexualität bieten Ihnen Stomatherapeuten oder die Selbsthilfeorganisation «ilco» (siehe Service-Teil) Rat und Lösungsvorschläge.

### *Nach einer Kehlkopfoperation*

Verschiedene Broschüren gehen auf die verschiedenen Aspekte eines Kehlkopfverlustes ein und erläutern, wie Sie sich den Alltag und das Zusammenleben erleichtern können. Sie können sich auch an eine Selbsthilfeorganisation wenden. Hinweise finden Sie im Service-Teil.

## Verletzung erogener Zonen

---

Krebs und Krebsbehandlungen führen manchmal zum Verlust oder zur Beeinträchtigung von Körperstellen, deren Berührung oder Stimulierung vorher als sexuell erregend empfunden wurden. Plötzlich scheinen nun die gewohnte Empfindsamkeit oder Reaktionsfähigkeit eingeschränkt. Umgekehrt ist auch eine Überreizung möglich, sodass Berührungen dieser Stellen unangenehm sind und regelrecht «nerven» können. Ihren Arzt/Ihre Ärztin kann Ihnen erklären, woher solche Missempfindungen bei Ihnen rühren könnten.

### Mögliche Ursachen

- Operationen an der Brust (Mastektomie) oder der Vulva (Vulvektomie)
- Schädigung von Nerven und Gefäßen nach Operationen oder Bestrahlungen
- Vorübergehende Haut- und Schleimhautreizungen oder ein Taubheitsgefühl nach Chemotherapien oder Bestrahlungen

### Empfehlungen

Nach einer Brust- oder gynäkologischen Operation können Berührungen und sanfte Massagen anderer Körperzonen von den körperlichen Veränderungen ablenken. Sie werden dabei vielleicht entdecken, dass es ebenso erregend und wohltuend ist,

am Hals, Nacken, Gesicht, an den Ohren, den Füßen, am Po, am Damm, in der Kniekehle etc. berührt und geküsst zu werden.

Scheuen Sie sich nicht, sich selbst zu berühren und zu streicheln, ein Massagegerät (z. B. Vibrator) zu Hilfe zu nehmen oder die Hände Ihres Partners oder Ihrer Partnerin zu führen. Es gibt kaum eine Körperstelle, die nicht auf Berührung reagiert.

## Harninkontinenz

---

Manche Krebsbehandlungen führen dazu, dass Betroffene vorübergehend ungewollt Harn verlieren. Man spricht dann von Harninkontinenz. Im Alltag und auch beim Geschlechtsverkehr ist dies unangenehm und hinderlich.

### Mögliche Ursachen

- Operationen und/oder Bestrahlungen im Beckenbereich
- Verletzung von Nervenbahnen
- Geschwächte Schließmuskeln (Sphinkter) am Blasen Hals (z. B. wegen vorübergehender Katheterisierung)
- Gelegentlich Nieren- und Blasenprobleme als Nebenwirkung bestimmter Chemotherapien
- Gefühllosigkeit (Harndrang wird nicht wahrgenommen)
- Erschlaffte Beckenbodenmuskulatur

### Empfehlungen

Unfreiwilliger Harnabgang ist nach Krebsoperationen meist vorübergehend. Dauert er längere Zeit an oder tritt permanent auf, sollten Sie Ihre Ärztin oder einen Facharzt/eine Fachärztin (Gynäkologie, Urologie) konsultieren. Es gibt verschiedene Ursachen und Schweregrade von Harninkontinenz; jede erfordert spezifische Massnahmen (Physiotherapie, Medikamente, Wäscheeinlagen etc.).

Entleeren Sie die Blase regelmäßig, vor allem auch unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr, auch wenn Sie keinen Harndrang verspüren.

Vielerorts wird ein gezieltes Beckenbodentraining angeboten. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen auch eine entsprechende Physiotherapie verordnen.

Auch Sie selbst können erschlaffte Muskeln trainieren: Spannen Sie mit dem Ausatmen die Vulva- und Damm-Muskulatur – den Beckenboden – einige Sekunden an, so als ob Sie innerlich etwas «hochziehen» wollten, und lassen Sie die Anspannung mit dem Einatmen wieder los. Diese Übung (in Fachkreisen Kegelübung genannt) kann auch Ihr sexuelles Lustempfinden steigern.

### Blasenkatheter

Blasenkatheter werden in der Regel nur vorübergehend eingelegt. Auch falls Sie über längere Zeit einen Blasenkatheter benötigen sollten, ist Geschlechtsverkehr weiterhin möglich, da Scheiden- und Harnröhrenöffnung voneinander getrennt sind. Der Katheter wird aber oft trotzdem als störend empfunden werden.

Kleben Sie den Katheter ggf. seitlich mit einem Pflaster fest, damit er nicht in die Quere kommt und nicht verrutschen kann. Wichtig ist, dass Sie vor dem Verkehr die Blase vollständig entleeren.

Eine Dauerkatheterisierung ist nach Krebsbehandlungen eher selten. Falls sie aber erforderlich ist, kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt Sie über die verschiedenen Möglichkeiten informieren, wie Sie beim Sex mit dem Katheter umgehen können.

## Ein Wort an Ihren Partner oder Ihre Partnerin

### Lieber Leser, liebe Leserin

Seit Ihre Partnerin an Krebs erkrankt ist, hat sich in Ihrem Alltag und damit auch in Ihrer Partnerschaft möglicherweise einiges verändert. Es kann sein, dass Sie selbst von heftigen und wechselhaften Gefühlen überrollt werden. Einmal sind Sie unsicher und traurig, ein andermal wütend und einfach «schlecht drauf».

Vielleicht haben Sie keine Lust mehr auf Sex, oder Sie haben das Gefühl, ihre sexuellen Bedürfnisse aus Rücksicht auf Ihre Partnerin nicht äußern zu dürfen. Vielleicht fühlen Sie sich beim Geschlechtsverkehr unbehaglich und haben deswegen Ihrer Partnerin gegenüber Schuldgefühle.

So unterschiedlich wie Ihre Gefühle können auch Ihre Reaktionen sein. Einmal wenden Sie sich Ihrer Partnerin mitfühlend und fürsorglich zu, ein anderes Mal weichen Sie aus oder wehren ab. Vielleicht gehen Ihnen gelegentlich auch die Nerven durch oder Sie wissen einfach nicht, wie Sie sich verhalten sollen.

Solche Reaktionen sind verständlich, umso mehr, als es kein Richtig oder Falsch gibt. Entscheidend ist, dass Sie Ihre Gefühle wahrnehmen und sie zulassen, unabhängig davon, ob sie angenehm oder unangenehm sind.

Die Unsicherheit darüber, was Sie «dürfen», vielleicht auch die Angst, Ihre Partnerin zu verletzen, können sich auf Ihre sexuelle Reaktionsfähigkeit auswirken. Lustlosigkeit, sogar Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, ungenügende Erektion etc. sind möglich. In einem solchen Fall ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, mit dem Sie Ihre Probleme besprechen können.

Ihre Partnerin sollte spüren, dass Ihre mögliche Zurückhaltung nicht auf sie als Person, sondern auf die Umstände bezogen ist. Allzu leicht entstehen sonst Missverständnisse und Verletzungen, die Sie beide zusätzlich belasten.

Ihre Wertschätzung und Ihr Mitgefühl können Sie Ihrer Partnerin auch mit kleinen Gesten und gemeinsamen Unternehmungen zeigen, die als Zeichen der Verbundenheit dienen. Dies kann beispielsweise ein Spaziergang oder der Besuch einer Ausstellung sein. Bringen Sie Ihrer Partnerin hin und wieder eine kleine Aufmerksamkeit mit, zum Beispiel ihre Lieblingschokolade, eine Zeitschrift oder einen Blumenstrauß.

Selbstverständlich brauchen Sie beide Zeit, um mit der neuen Situation klarzukommen. Vielleicht rufen Sie sich ins Bewusstsein, was Sie als Paar über die gemeinsame Sexualität hinaus verbindet. Die nebenstehenden Fragen können Ihnen helfen, sich darüber klarzuwerden.

Falls Ihnen das gemeinsame Gespräch schwerfällt, ist professionelle Unterstützung oft hilfreich. Eine Krebsberatungsstelle kann erste Anlaufstelle sein, um herauszufinden, was Ihnen am ehesten dienen könnte. Auch in Broschüren finden Sie Empfehlungen und Anregungen (siehe Service-Teil).

### Fragen, die Sie sich stellen können

- Was schätze ich besonders an meiner Partnerin?
- Welche Rolle spielt die Sexualität in unserer Beziehung?
- Bin ich bereit, auf gewisse Sexualpraktiken zu verzichten, wenn es die Gesundheit und das Wohlbefinden meiner Partnerin erfordert?
- Welche Alternativen habe ich?
- Was bereitet mir momentan ein ungutes Gefühl, wenn wir Sex haben?
- Gibt es Möglichkeiten, das zu verändern?
- Was möchte ich meiner Partnerin bezüglich meiner Vorlieben und Abneigungen, Befürchtungen und Wünsche mitteilen?
- Welche neuen Formen der sexuellen Annäherung bieten sich uns?
- Wie kann ich meiner Partnerin zeigen, wie viel sie mir bedeutet und dass sie für mich nach wie vor attraktiv ist?
- Was gewinne ich, wenn ich mich mit ihrer Behandlung und ihrem Heilungsprozess auseinandersetze und sie dabei begleite?





## Schlussbemerkung

Es ist ganz klar, dass das Thema Krebs und Sexualität in dieser Broschüre nicht umfassend betrachtet werden kann. Zu unterschiedlich sind die Menschen, die davon betroffen sind, zu unterschiedlich auch die Schwierigkeiten, mit denen sie zu kämpfen haben.

Sie finden in dieser Broschüre eine Auswahl von Anregungen, die Ihnen möglicherweise hilfreich sind. Als allgemein gültiges „Rezeptbuch“ mit Erfolgsgarantie sind sie nicht zu verstehen.

Einige allgemeine Hinweise seien hier aber nochmals zusammengefasst:

- Krebs ist eine schwere Erkrankung. Auch wenn sie in vielen Fällen geheilt oder ihr Verlauf verzögert werden kann, bleiben oft doch einschneidende Einschränkungen zurück.
- Betrachten Sie die Krankheit auch als Chance, sich neu oder besser kennenzulernen, gerade in Bezug auf Ihre Sexualität, Ihre Sehnsüchte und Ihre Bedürfnisse nach Intimität.
- Falls Sie vor der Erkrankung Lust auf sexuelle Beziehungen gehabt haben, dann vertrauen Sie darauf, dass sich diese Lust nach Abschluss der Behandlung allmählich wieder einstellen wird. Lassen Sie sich jedoch zu nichts drängen, was Sie nicht möchten.
- Seien Sie offen dafür, Neues auszuprobieren.
- Die sinnliche, zärtliche Beschäftigung mit Ihrem Körper (Pflege, Massagen, Bewegung) und Tätigkeiten, die Ihnen Freude bereiten, stärken Ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.
- Pflegen Sie Ihre Sexualität auch mit sich selbst, besonders wenn Sie nicht in einer Partnerschaft sind. Nehmen Sie sich genügend Zeit und gestalten Sie ein erotisierendes Ambiente mit einer sinnlichen Stimmung (z. B. mit Musik, einem Schaumbad, feinen Düften, Kerzenlicht, einem Glas Sekt etc.).
- Wenn Sie einander als Paar Ihre Bedürfnisse mitteilen und sie gegenseitig zu erfüllen versuchen, kann sich Ihre Beziehung auch in dieser schwierigen Phase neu beleben oder festigen.
- Es ist legitim und oft hilfreich, dafür bei Bedarf professionelle Unterstützung zu suchen. Oder tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus, z. B. in einer Selbsthilfegruppe oder in Internetforen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie Möglichkeiten finden, das Erlebte und Erlebte zu akzeptieren und zu verarbeiten, und dass Sie den Mut haben, auch neue Wege zu gehen.

## Erklärungen von Fachbegriffen

**Androgene** | Sammelbegriff für männliche Sexualhormone

**Antihormontherapie** | Medikamentöse Unterdrückung der Wirkung oder der Bildung von körpereigenen Hormonen; Anwendung zur Behandlung von bösartigen Tumoren, deren Zellen durch Hormone (v. a. Geschlechtshormone) zu Teilung und Vermehrung angeregt werden; siehe auch -> Antiandrogene, -> Antiöstrogene)

**Antiöstrogene** | Medikamente, die die Wirkung von weiblichen Geschlechtshormonen (-> Östrogene) blockieren

**Aphrodisiakum** | Benannt nach Aphrodite, der griechischen Göttin der Liebe. Sammelbezeichnung für alle möglichen Substanzen, Pflanzen, Handlungen zur (meist vorgeblichen) Belebung des Lustempfindens.

**Appetenzmangel** | Fachausdruck für sexuelle Lustlosigkeit.

**Autogenes Training** | Entspannungsmethode, bei der man sich im Geiste (autosuggestiv) bestimmte Prozesse oder Wahrnehmungen vorsagt («Mein linker Arm ist ganz schwer»).

**Beckenboden** | Muskelschichten, die die Beckenöffnung nach unten verschließen, jedoch Durchtrittsöffnungen für Scheide, Harnröhre und Darmausgang haben (siehe Abbildung S. 11).

**Bestrahlung** | Strahlentherapie

**Blasenkatheter** | Schlauch für die Blasenentleerung. Wird durch die Harnröhre (transurethral) oder durch den Unterbauch (suprapubisch) in die Blase eingeführt, damit Urin abfließen kann.

**Brachytherapie** | Kurzdistanz-Strahlentherapie; eine Form der Bestrahlung von innen, bei der die Strahlenquelle ganz nah an den Tumor herangebracht wird; Beispiel: Einbringen von Strahlenquellen durch die Scheide an den Gebärmutterhals bei Gebärmutterhalskrebs.

**Chemotherapie** | Krebsbehandlung mit Medikamenten (Zytostatika), die die Teilung und das weitere Wachstum von Tumorzellen hemmen.

**Damm** | Perineum

**Erogene Zonen** | Körperstellen, deren Berührung oder Stimulierung sexuell erregend sind. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich.

**Experimentell** | Versuchsweise, im Rahmen wissenschaftlicher Studien

**Fatigue** | Zustand chronischer Erschöpfung mit ausgeprägter Müdigkeit und schwindenden Energiereserven, bessert sich auch durch Schlaf und Ruhe nicht; kann Folge einer Krebserkrankung oder der Behandlung sein

**Fertilität** | Fruchtbarkeit, Zeugungsfähigkeit bzw. Fähigkeit, Nachkommen hervorzubringen

**Geschlechtshormone** | Sexualhormone

**Gestagene** | Auch: Gelbkörperhormone; neben den Östrogenen zweite Gruppe der weiblichen Geschlechtshormone; Bildung in den Eierstöcken

**Gynäkologie** | Frauenheilkunde; medizinisches Fachgebiet für die Sexual- und Fortpflanzungsorgane der Frau

**Harninkontinenz** | Unwillkürlicher Harnabgang; unterschiedliche Schweregrade von Auftreten nur bei Belastung bis zu Inkontinenz auch in Ruhe

**Hormone** | Körpereigene Botenstoffe, die von Hormondrüsen oder von spezialisierten Zellen ins Blut abge-

geben werden; lösen in anderen Organen bzw. Zellen eine bestimmte Wirkung oder Regulationsfunktion aus; siehe auch -> Sexualhormone

**Hormonersatztherapie** | Hormontherapie

**Hormonsensibel** | Körperliche Prozesse (z. B. Zellwachstum), die auf Hormone reagieren

**Hormontherapie (früher: Hormonersatztherapie)** | Zufuhr von Hormonen, um das Versiegen oder Fehlen bestimmter Hormone auszugleichen.

**Hypophyse** | Hirnanhangdrüse; an der Schädelbasis hinter der Nasenwurzel gelegene hormonbildende Drüse mit übergeordneter Steuerungsfunktion für das Hormonsystem im Körper

**Hypothalamus** | Abschnitt des Zwischenhirns; steuert zahlreiche unwillkürliche Körperfunktionen, u. a. die Ausschüttung von Botenstoffen aus -> Hypophyse

**Hysterektomie** | Operative Entfernung der Gebärmutter

**Inkontinenz** | Unfähigkeit, Harn oder Stuhl zu halten

**Katheterisierung** | Einführen eines Katheters in ein Hohlorgan (z.B. die Harnblase), u. a. zum Zweck der Entleerung

**Klimakterium** | Wechseljahre

**Koitus** | Geschlechtsverkehr zwischen Frau und Mann bzw. gegenseitige Stimulation bei gleichgeschlechtlichen Paaren.

**Kontraindikation** | Gegenanzeige; Sachverhalt oder Zustand, der eine bestimmte Maßnahme, z. B. diagnostisch oder therapeutisch, verbietet, weil dadurch Schaden entstehen könnte

**Körperbild** | Vorstellung, die wir uns von unserem eigenen Körper machen

**Körpertherapie** | Sammelbegriff für eine Vielzahl von Therapien, die in irgendeiner Form mit dem Körper arbeiten; kein geschützter Begriff

**Libido** | Von Sigmund Freud geprägter Begriff für sexuelles Verlangen/sexuellen Antrieb

**Lubrikation** | Selbstbefeuchtung der Scheide bei sexueller Erregung bzw. künstliche Befeuchtung mit einem Gleitmittel

**Mastektomie** | Operative Entfernung der Brust oder der Brustdrüse.

**Masturbation** | Selbststimulierung der Geschlechtsorgane; in der Sexualtherapie ist Masturbation heute ein anerkanntes «Heilmittel»

**Menopause** | Zeitpunkt der letzten spontanen Monatsblutung einer Frau und Ende der Fruchtbarkeit; kann auch frühzeitig einsetzen bzw. künstlich herbeigeführt werden (Entfernung oder Bestrahlung der Eierstöcke, -> Antihormontherapie mit -> Antiöstrogenen

**Metastase** | Auch: Tochtergeschwulst; Tumorabsiedelung, die durch Streuung von Krebszellen über die Blut- oder Lymphbahnen entfernt vom Ursprungsherd (Primärtumor) an einer anderen Stelle im Körper entsteht

**Mykose** | Pilzinfektion

**Nebennieren** | Am oberen Pol der Nieren liegende Drüsen, die u. a. auch geringe Mengen von -> Sexualhormonen produzieren

**Neurotoxisch** | Nervenschädigend; eine mögliche Nebenwirkung bestimmter -> Chemotherapien; äußert sich in Kribbeln (Ameisenlaufen), Empfindungs- oder Bewegungsstörungen etc.

**Orgasmus** | Höhepunkt des sexuellen Lustempfindens; wird von intensiven rhythmischen Kontraktionen der Unterleibsorgane begleitet

**Östrogene** | Sammelbegriff für eine Gruppe weiblicher Geschlechtshormone; werden vor allem in den Eierstöcken, zu einem geringen Teil in der Nebennierenrinde und im Fettgewebe gebildet

**Ovarektomie** | Entfernung eines oder beider Eierstöcke

**Penetration** | Im Zusammenhang mit Sexualität: primär Eindringen mit dem Penis in die Vagina, im erweiterten Sinn auch in andere Körperöffnungen bzw. Eindringen in die Vagina mit Finger oder Gegenständen

**Perineum** | (Damm) Region zwischen After und äußeren Geschlechtsorganen: besteht hauptsächlich aus Muskeln, die zur Beckenbodenmuskulatur gehören; gilt als-> erogene Zone.

**Progesteron** | Weibliches Geschlechtshormon aus der Gruppe der -> Gestagene, das in der zweiten Zyklushälfte produziert wird

**Radiotherapie** | Strahlentherapie

**Rektum** | Enddarm, Mastdarm; letzter Abschnitt des Darms vor dem

inneren Schließmuskel, der den Abschluss zum Analkanal hin bildet

**Selbstkatheterisierung** | Methode der selbstständigen Blasenentleerung mittels eines -> Blasenkatheters, der durch die Harnröhre in die Blase eingeführt und nach der Entleerung wieder entfernt wird

**Sexualberatung/-therapie** | Spezielle Beratungs- und Hilfsangebote bei Problemen mit der Sexualität. Die Sexualwissenschaft ist heute ein anerkannter, wenn auch nicht weit verbreiteter Forschungszweig. Unter dem Begriff Sexualberatung finden sich allerdings auch zweifelhafte Angebote. Wenden Sie sich bei der Suche nach Ansprechpartnern an seriöse Organisationen oder Verbände (Adressen im Service-Teil)

**Sexualhormone** | Sammelbegriff für die -> Hormone, die die Geschlechtsfunktionen prägen. Sie werden (gesteuert von der -> Hypophyse) bei der Frau in den Eierstöcken gebildet, beim Mann in den Hoden und bei beiden Geschlechtern in geringen Mengen auch in den -> Nebennieren

**Stoma** | Operativ geschaffener künstlicher Ausgang eines Hohlorgans in der Bauchdecke für die Ableitung von Harn oder Stuhl in einen Beutel,

wenn die Ausscheidung auf natürlichem Wege nicht möglich ist

**Strahlentherapie** | Anwendung ionisierender hochenergetischer Strahlen zur Zerstörung von Tumorgewebe

**Testosteron** | Wichtigstes männliches Geschlechtshormon, das die Ausbildung der männlichen Geschlechtsorgane, -merkmale und -funktionen, die Samenbildung und die Prostataentwicklung steuert

**Urologie** | Medizinisches Fachgebiet für harnbildende und harnableitende Organe sowie für die männlichen Sexualorgane

**Vaginismus** | Scheidenkrampf

**Vulva** | Äußere Geschlechtsteile der Frau (innere und äußere Schamlippen, Klitoris).

**Vulvektomie** | Operative Entfernung der -> Vulva

**Wechseljahre** | Phase der hormonellen Umstellung bei der Frau mit Rückgang und langsamem Versiegen der Hormonproduktion in den Eierstöcken

**Zytostatika** | Chemotherapie

## Service: Beratung und Information

---

Die im Folgenden genannten Adressen und Ansprechpartner entsprechen dem Stand September 2023. Änderungen sind nicht ausgeschlossen.

Die aktuellen Angaben erhalten Sie immer beim Krebsinformationsdienst.

### Information, Rat und Unterstützung bei Krebs

---

#### *Deutsche Krebsgesellschaft e. V.*

Kuno-Fischer-Straße 8, 14057 Berlin

Telefon: 030-32293290

E-Mail: [service@krebsgesellschaft.de](mailto:service@krebsgesellschaft.de)

Internet: [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

(Informationen, Adressen von Beratungsstellen der  
Länderkrebsgesellschaften)

#### *Krebsinformationsdienst KID*

Deutsches Krebsforschungszentrum, Im Neuenheimer Feld 280

Telefonische Information und Beratung: 0800-4203040

täglich 8 bis 20 Uhr (kostenfrei aus deutschen Netzen)

E-Mail-Service: [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de)

Informationen im Internet: [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

#### *Stiftung Deutsche Krebshilfe*

Buschstraße 32, 53113 Bonn

Telefon: 0228-729900

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) (Informationen, Broschüren)

Infonetz Krebs (Informations- und Beratungsdienst):

0800-80708877 (kostenfrei)

Mo. bis Fr. 8 bis 17 Uhr

E-Mail: [krebshilfe@infonetz-krebs.de](mailto:krebshilfe@infonetz-krebs.de)



*Unabhängige Patientenberatung Deutschland*

UPD gemeinnützige GmbH

Tempelhofer Weg 62, 12347 Berlin

Telefonische Beratung (gebührenfrei aus allen Netzen):

0800-0117722, Mo.-Fr. 8-20 Uhr, Sa 8-16 Uhr

Die UPD bietet telefonische Informationen auch in türkischer, russischer und arabischer Sprache. Zeiten und Nummern sind auf der Internetseite abrufbar.

Online-Beratung: <https://online.patientenberatung.de/>Internet: <https://www.patientenberatung.de/de>

(Informationen, Beratungswege, Beratungsstellen)

## Beratung und Unterstützung zu Fragen der Sexualität

---

*Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit (ISG) e. V.*

c/o Universitätsklinikum Freiburg

Hugstetter Straße 55, 79106 Freiburg

Telefon: 0761-270-27010

E-Mail: [info@isg-info.org](mailto:info@isg-info.org)Internet: [www.isg-info.de](http://www.isg-info.de)

Infoline: 0180-5558484

(0,14€/min aus dem Festnetz, mobil max. 0,42€/min)

## Anlaufstelle für Fragen rund um Liebe, Lust und sexuelle Störungen

---

### *pro familia*

Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband

Mainzer Landstr. 250-254, 60326 Frankfurt/Main

Telefon: 069-26957790

E-Mail: [info@profamilia.de](mailto:info@profamilia.de)

Internet: [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) (Informationen, Foren)

Online-Beratung: <https://www.profamilia.de/interaktiv/online-beratung.html>,

<https://profamilia.sextra.de/>,

Adressen von Beratungsstellen:

[www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html](http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html)

## Sexual- und Paartherapeuten

---

### *Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung (DGfS) e. V.*

c/o Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Zentrum für Psychosoziale Medizin

Institut für Sexualforschung und Forensische Psychiatrie

Martinistraße 52, 20246 Hamburg

E-Mail: [info@dgfs.info](mailto:info@dgfs.info)

Internet: [www.dgfs.info](http://www.dgfs.info)

Adressen von TherapeutInnen: <https://www.dgfs.info/sexualtherapie-therapeuten-liste.html>

### *Deutsche Gesellschaft für Sexualmedizin, Sexualtherapie und Sexualwissenschaft (DGSMTW) e.V.*

Olpketalstraße 37, 44229 Dortmund (Geschäftsstelle)

Telefon: 0231-56763181

E-Mail: [info@dgsmtw.de](mailto:info@dgsmtw.de)

Internet: [www.dgsmtw.de](http://www.dgsmtw.de)

Adressen von TherapeutInnen: <https://www.dgsmtw.de/behandler-finden/>

*Institut für Sexualtherapie Heidelberg (ifsex)*

<https://www.ifsex.de>

<https://www.ifsex.de/therapeutenliste/>

## Psychotherapeuten mit psychoonkologischer Weiterbildung

---

*Datenbank des Krebsinformationsdienstes*

mit Suchmöglichkeit nach Wohnort.

[www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/psychoonkologen.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/psychoonkologen.php)

## Psychosoziale Krebsberatungsstellen

---

*Datenbank des Krebsinformationsdienstes*

mit Suchmöglichkeit nach Wohnort.

[www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/krebsberatungsstellen.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/krebsberatungsstellen.php)

## Thema Kinderwunsch

---

*FertiPROTEKT Netzwerk e.V.*

Deutsches Netzwerk für fertilitätserhaltende Maßnahmen bei Chemo- und Strahlentherapien; Netzwerk von Spezialisten, die sich besonders mit dem Fertilitätserhalt bei Krebstherapie befassen.

Weißdornweg 17, 35041 Marburg/Lahn (Geschäftsstelle)

Tel.: 06420-3050583

E-Mail: [info@fertiprotekt.com](mailto:info@fertiprotekt.com)

Internet: <https://fertiprotekt.com/>

(Informationen, Kontaktadressen, Ansprechpartner)

*Krebsinformationsdienst:*

Informationen zu Kinderwunsch und Schutz der weiblichen Fruchtbarkeit

<https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/alltag/kinderwunsch/kinderwunsch-behandlung.php>

## Aussehen und Wohlfühlen

---

*DKMS LIFE gemeinnützige GmbH*

Kressbach 1, 72072 Tübingen

Tel.: 0221-94 05 82-4100

[info@dkms-life.de](mailto:info@dkms-life.de)

<https://www.dkms-life.de/>

<https://www.dkms-life.de/seminare.html> (Tipps zum Aussehen und Wohlfühlen, Schminkschule)

<https://lookgoodfeelbetter.org> (Tipps in englischer Sprache)

## Broschüren und Informationen im Internet

---

Wir nennen hier Broschüren und Informationen auf den Internetseiten des Krebsinformationsdienstes zum Thema Sexualität nach Krebs und zu weiteren im Text angesprochenen Themen. Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die meisten Broschüren können auch auf den Internetseiten der Herausgeberorganisationen heruntergeladen werden. Die Angaben entsprechen dem Stand September 2021. Änderungen sind nicht ausgeschlossen. Aktuelle Angaben erhalten Sie immer beim Krebsinformationsdienst.

### Sexualität

#### *Aktiv im Leben – Sexualität und Familienplanung (2020)*

Hollister Incorporated, Niederlassung Deutschland

Riesstraße 25, 80992 München

Broschürenbestellung: 0800-0800-1015023

E-Mail: [beratungsteam@hollister.com](mailto:beratungsteam@hollister.com)

Broschüre online abrufbar unter

[https://www.hollister.de/-/media/files/pdfs-for-download/de/stoma\\_lo9076\\_ratgeber\\_sexualitaet\\_web.ashx](https://www.hollister.de/-/media/files/pdfs-for-download/de/stoma_lo9076_ratgeber_sexualitaet_web.ashx)

#### *Krebs und Sexualität (7/2020)*

Frauenselbsthilfe Krebs Bundesverband e. V.

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn

Telefon: 0228-33889-400

E-Mail: [kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt@frauenselbsthilfe.de)

Internet: [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

Die Broschüre ist im Volltext im Internet abrufbar unter

<https://www.frauenselbsthilfe.de/medien/broschueren-orientierungshilfen.html>

*Sexualität nach Knochenmark- und Stammzelltransplantation (11/2020)*

Deutsche Leukämie- und Lymphom-Hilfe e. V.

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn

Telefon: 0228-33889-200 (Patienten-Hotline)

E-Mail: [info@dlh-stiftung.de](mailto:info@dlh-stiftung.de)

Internet: [www.dlh-stiftung.de](http://www.dlh-stiftung.de)

Broschüre online abrufbar unter

[https://www.leukaemie-hilfe.de/fileadmin/user\\_upload/dlh-broschueren/2022\\_DLH\\_Verein\\_Sexualitaet\\_A5\\_web.pdf](https://www.leukaemie-hilfe.de/fileadmin/user_upload/dlh-broschueren/2022_DLH_Verein_Sexualitaet_A5_web.pdf)

## Kinderwunsch

*Kinderwunsch und Krebs (7/2018)*

Die Blauen Ratgeber Nr. 49

Stiftung Deutsche Krebshilfe e. V.

Buschstraße 32, 53113 Bonn

Telefon: 0228-72990-0

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Broschüre online abrufbar unter

[https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue\\_Ratgeber/Kinderwunsch-und-Krebs\\_BlaueRatgeber\\_DeutscheKrebshilfe.pdf](https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Kinderwunsch-und-Krebs_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf)

*Kinderwunsch nach Krebs*

<https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/alltag/kinderwunsch/kinderwunsch-index.php>

## Inkontinenz

### *Harn- und Stuhlinkontinenz (Blasen- und Darmschwäche) (2/2022)*

Deutsche Kontinenzgesellschaft e. V.

Friedrichstrasse 15, 60323 Frankfurt

Telefon: 069-79588393

E-Mail: [info@kontinenz-gesellschaft.de](mailto:info@kontinenz-gesellschaft.de)

Internet: [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)

Broschüre online abrufbar unter

[https://www.kontinenz-gesellschaft.de/wp-content/uploads/2022/11/211455\\_DKG\\_H-uS\\_02-22\\_V3.pdf](https://www.kontinenz-gesellschaft.de/wp-content/uploads/2022/11/211455_DKG_H-uS_02-22_V3.pdf)

### *Stuhlinkontinenz (5/2014)*

Deutsche Kontinenzgesellschaft e. V.

Friedrichstrasse 15, 60323 Frankfurt

Telefon: 069-79588393

E-Mail: [info@kontinenz-gesellschaft.de](mailto:info@kontinenz-gesellschaft.de)

Internet: [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)

Broschüre online abrufbar unter [https://www.kontinenz-gesellschaft.de/wp-content/uploads/2022/11/DKG\\_Stuhlink\\_05-14.pdf](https://www.kontinenz-gesellschaft.de/wp-content/uploads/2022/11/DKG_Stuhlink_05-14.pdf)

## Fatigue

### *Fatigue: Chronische Müdigkeit bei Krebs (12/2017)*

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32, 53113 Bonn

Telefon: 0228-72990-0

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Broschüre online abrufbar unter

[https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue\\_Ratgeber/Fatigue-Chronische-Mue-](https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Fatigue-Chronische-Muedigkeit-bei-Krebs_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf)  
[digkeit-bei-Krebs\\_BlaueRatgeber\\_DeutscheKrebshilfe.pdf](https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Fatigue-Chronische-Muedigkeit-bei-Krebs_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf)

### *Fatigue: Erschöpfung bei Krebs*

<https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/fatigue/fatigue-index.php>

## Sport und Bewegung

### *Bewegung und Sport bei Krebs (7/2021)*

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstr. 32, 53113 Bonn

Tel.: 0228 - 7 29 90 -0

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Broschüre online abrufbar unter [www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek](http://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek) als pdf abrufbar oder kostenfrei zu bestellen.

[https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue\\_Ratgeber/Bewegung-und-Sport-bei-Krebs\\_BlaueRatgeber\\_DeutscheKrebshilfe.pdf](https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Bewegung-und-Sport-bei-Krebs_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf)

### *Sport und Bewegung bei Krebs: Tipps für Patienten (1/2020)*

Krebsinformationsdienst

Deutsches Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

E-Mail: [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de)

Internet: [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

Online abrufbar unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/index.php#inhalt12>

<https://www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/iblatt-bewegung-bei-nach-krebs.pdf?m=1581497042&>



***Sport, Bewegung und Krebs. Ein Ratgeber für mehr Sport im Leben – auch mit oder nach Krebs! (4/2018)***

Für Bestellungen innerhalb von Baden-Württemberg:

Krebsverband Baden-Württemberg

Adalbert-Stifter-Str. 105

70437 Stuttgart

Tel.: 0711 - 848 -10770

E-Mail: [info@krebsverband-bw.de](mailto:info@krebsverband-bw.de)

Internet: [www.krebsverband-bw.de](http://www.krebsverband-bw.de)

Für Bestellungen auch bundesweit:

Netzwerk OnkoAktiv

Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 460

69120 Heidelberg

Tel.: 06221-564693

E-Mail: [onkoaktiv@nct-heidelberg.de](mailto:onkoaktiv@nct-heidelberg.de)

Online abrufbar unter

[https://www.nct-heidelberg.de/fileadmin/media/nct-heidelberg/das\\_nct/news-room/broschueren/NCT\\_KVBW\\_sport\\_bewegung\\_und\\_krebs.pdf](https://www.nct-heidelberg.de/fileadmin/media/nct-heidelberg/das_nct/news-room/broschueren/NCT_KVBW_sport_bewegung_und_krebs.pdf)

***Bewegung und Sport bei Krebs***

<https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/alltag/sport-nach-krebs.php>

## Lymphödem

### *Krebs und Lymphödem (10/2021)*

Frauenselbsthilfe Krebs e. V.

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn

Telefon: 0228-33889-400

E-Mail: kontakt@frauenselbsthilfe.de

Internet: [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

Broschüre online abrufbar unter

<https://www.frauenselbsthilfe.de/medien/broschueren-orientierungshilfen.html>

[https://www.frauenselbsthilfe.de/\\_Resources/Persistent/1b71abf58a3a-d45e46915e58b5be10fd9d2072bf/2021-10-FSH\\_Lymphoedem\\_final.pdf](https://www.frauenselbsthilfe.de/_Resources/Persistent/1b71abf58a3a-d45e46915e58b5be10fd9d2072bf/2021-10-FSH_Lymphoedem_final.pdf)

### *Lymphödem bei und nach Krebs*

<https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/lymphoedem/index.php>

## Stoma

### *Colostomie/Ileostomie: ein Leitfaden (9/2021)*

### *Urostomie: ein Leitfaden (11/2021)*

Deutsche Ilco e.V. (Bundesverband)

Thomas-Mann-Str. 40

53111 Bonn

Tel: 0228 - 33 88 94 50

E-Mail: [info@ilco.de](mailto:info@ilco.de)

Internet: [www.ilco.de](http://www.ilco.de)

Online-Broschürenbestellung: <https://www.ilco.de/infos/infomaterial>

## Krankheitsverarbeitung

### *Krankheitsverarbeitung – Krebs verkraften und bewältigen*

<https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/index.php>

## Angehörige

### *Hilfen für Angehörige (2/2020)*

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32, 53113 Bonn

Telefon: 0228-72990-0

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Broschüre online abrufbar unter

[https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue\\_Ratgeber/Hilfen-fuer-Angehoeerige\\_BlaueRatgeber\\_DeutscheKrebshilfe.pdf](https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Hilfen-fuer-Angehoeerige_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf)

## Aussehen und Wohlfühlen

---

### *Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert (9. Auflage 2018)*

Krebsliga Schweiz

Internet: [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

Broschüre online abrufbar unter

<https://shop.krebsliga.ch/broschueren-infomaterial/leben-mit-krebs/koerperliche-veraenderungen/die-krebstherapie-hat-mein-aussehen-veraendert/>

Die Druckfassung wird nicht nach Deutschland verschickt.

## Bücher

---

### *FrauSein trotz Krebs*

Urte Skorzinsk, BoD - Books on Demand GmbH, 2. Auflage 2008

### *Jung. Schön. Krebs. Schönheit, Selbstbewusstsein und Sexualität in der Krebserkrankung*

Barbara Stäcker, Dorothea Seitz, Sandra Kader, Irisiana 2014

### *Seite an Seite – eine gynäkologische Krebserkrankung in der Partnerschaft gemeinsam bewältigen*

Tanja Zimmermann, Nina Heinrichs, Hogrefe-Verlag, 2008

### *dtv-Atlas Sexualität*

E. J. Haeberle, J. Mair, dtv 2005

Populäre, aber wissenschaftlich fundierte Übersicht über die weibliche und männliche Anatomie und Physiologie, das Sexualverhalten, sexuelle Störungen und den gesellschaftlichen Umgang mit der Sexualität.

## Austausch mit anderen: Selbsthilfe und Foren

---

Einige der hier genannten Selbsthilfe-/Patientenorganisationen, die sich mit bestimmten Krebsarten beschäftigen, bieten auf eigenen Internetseiten Informationen oder Foren zu unterschiedlichen Themen, teils auch zur Sexualität, an.

### *Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V.*

Bundesgeschäftsstelle

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn

Telefon: 0228-33889-251 oder -252

E-Mail: [bgs@adp-bonn.de](mailto:bgs@adp-bonn.de)

Internet: [www.adp-bonn.de](http://www.adp-bonn.de)

(Informationen, Forum)

### *Bundesverband der Kehlkopfoperierten e. V.*

Hilfe und Information für Kehlkopfoperierte, Kehlkopflose, Halsatmer, an Rachen- und Kehlkopfkrebs Erkrankte und ihre Angehörigen

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn

Telefon: 0228-33889-300

E-Mail: [geschaeftsstelle@kehlkopfooperiert-bv.de](mailto:geschaeftsstelle@kehlkopfooperiert-bv.de)

Internet: [www.kehlkopfooperiert-bv.de](http://www.kehlkopfooperiert-bv.de)

(Informationen, Klinikadressen, Forum)

### *Deutsche Hirntumorhilfe e. V.*

Karl-Heine-Straße 27, 04229 Leipzig

Telefon: 0341-5909396

Hirntumor-Informationsdienst: 03437-702702

Mo.–Fr.: 10 bis 15 Uhr

E-Mail: [info@hirntumorhilfe.de](mailto:info@hirntumorhilfe.de)

Internet: [www.hirntumorhilfe.de](http://www.hirntumorhilfe.de), <https://forum.hirntumorhilfe.de/>

(Informationen, Expertenrat und Forum, Chat)

*Deutsche ILCO e. V.*

Solidargemeinschaft von Stomaträgern und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn

Telefon: 0228-33889-450 E-Mail: [info@ilco.de](mailto:info@ilco.de)

Internet: [www.ilco.de](http://www.ilco.de)

(Informationen, Adressen, regionale Gruppen,  
unter »Darmkrebs« auch Gesprächsnetzwerk für Betroffene)

*Deutsche Leukämie- und Lymphom-Hilfe e. V.*

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn

Telefon: 0228-33889200

E-Mail: [info@leukaemie-hilfe.de](mailto:info@leukaemie-hilfe.de)

Internet: [www.leukaemie-hilfe.de](http://www.leukaemie-hilfe.de)

(Informationen, Diskussionsforen)

*Deutsche Stiftung für Junge Erwachsene mit Krebs (tumorübergreifend)*

Berolinahaus, Alexanderplatz 1

10178 Berlin

Telefon: 030 28 09 30 56-0

E-Mail: [info@junge-erwachsene-mit-krebs.de](mailto:info@junge-erwachsene-mit-krebs.de)

Internet: <https://www.junges-krebsportal.de/portal>

<https://junge-erwachsene-mit-krebs.de/jung-und-krebs/treffpunkte/>

*Frauenselbsthilfe Krebs e. V.*

Haus der Krebs-Selbsthilfe

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn

Telefon: 0228-33889-400

E-Mail: [kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt@frauenselbsthilfe.de)

Internet: [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

(örtliche Gruppen, Broschüren, Online-Beratung)

***Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V.***

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn

Telefon: 0228-33889-150

Infotelefon: 0228-33889-152

E-Mail: [info@blasenkrebs-shb.de](mailto:info@blasenkrebs-shb.de)

Internet: <https://www.blasenkrebs-shb.de/>

Online-Forum: <https://www.forum-blasenkrebs.net/>  
(auch Beiträge zu Sexualstörungen)

Im Internet gibt es eine Vielzahl von Online-Foren, in denen sich Betroffene über Sexualität und Partnerschaft austauschen können. Diese haben zum Teil geschützte Bereiche nur für Mitglieder. Aus diesen Gründen kann der Krebsinformationsdienst hier keine zuverlässige Auswahl anbieten.

## Broschüren der Krebsliga Schweiz

---

Die hier genannten Broschüren der Krebsliga Schweiz zu im Text angesprochenen Themen stehen unter <https://shop.krebsliga.ch/> zum kostenlosen Download zur Verfügung, werden aber nicht in gedruckter Form nach Deutschland verschickt. Zu beachten ist auch, dass sozialrechtliche Informationen nicht auf die Situation in Deutschland übertragbar sind.

### *Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung (6. Auflage 2018)*

[https://shop.krebsliga.ch/files/cls/webshop/PDFs/deutsch/schmerzen-bei-krebs-und-ihre-behandlung-011107012111\\_01.pdf](https://shop.krebsliga.ch/files/cls/webshop/PDFs/deutsch/schmerzen-bei-krebs-und-ihre-behandlung-011107012111_01.pdf)

### *Rundum müde - Fatigue bei Krebs (8. Auflage 2022)*

<https://shop.krebsliga.ch/files/cls/webshop/PDFs/deutsch/rundum-muede-fatigue-bei-krebs-011028012111.pdf>

### *Das Lymphödem nach Krebs - 3. Auflage 2020)*

<https://shop.krebsliga.ch/files/cls/webshop/PDFs/deutsch/das-lymphoedem-nach-krebs-011410013111.pdf>

### *Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert - Tipps und Ideen für Haut und Haare (9. Auflage 2018)*

<https://shop.krebsliga.ch/files/cls/webshop/PDFs/deutsch/die-krebstherapie-hat-mein-aussehen-veraendert-011020012111.pdf>

### *Körperliche Aktivität bei Krebs - Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper (5. Auflage 2021)*

<https://shop.krebsliga.ch/files/cls/webshop/PDFs/deutsch/koerperliche-aktivitaet-bei-krebs-011027013111.pdf>

### *Bewegung tut gut - Übungen nach einer Brustoperation (2. Auflage 2020)*

<https://shop.krebsliga.ch/files/cls/webshop/PDFs/deutsch/bewegung-tut-gut-uebungen-fuer-frauen-mit-brustkrebs-011415032111.pdf>



*Wiederaufbau der Brust und Brustprothesen. Welche Möglichkeiten gibt es für mich? (2020)*

<https://shop.krebsliga.ch/broschueren-infomaterial/leben-mit-krebs/koerperliche-veraenderungen/wiederaufbau-der-brust-und-brustprothesen/>

*Die Colostomie (6. Auflage 2019)*

<https://shop.krebsliga.ch/files/kls/webshop/PDFs/deutsch/die-colostomie-011503012111.pdf>

*Die Ileostomie (8. Auflage 2019)*

<https://shop.krebsliga.ch/files/kls/webshop/PDFs/deutsch/die-ileostomie-011502012111.pdf>

*Leben ohne Kehlkopf (5. Auflage 2017)*

<https://shop.krebsliga.ch/broschueren-infomaterial/leben-mit-krebs/alltag-und-krebs/leben-ohne-kehlkopf/>

## Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

### ***Haben Sie Fragen? Brauchen Sie Unterstützung? Wir sind für Sie da!***

- Für aktuelle und verlässliche Informationen zu allen Fragen rund um das Thema Krebs, verständlich und individuell zugeschnitten auf Ihren Bedarf
- Für Erklärungen und Einordnung
- Für Hilfe bei schwierigen Entscheidungen
- Für die Suche nach geeigneten Ansprechpartnern

### ***Rufen Sie an!***

Unter 0800 – 420 30 40 beantworten wir täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr Ihre Fragen.  
Ihr Anruf ist für Sie kostenlos.

### ***Schreiben Sie uns eine E-Mail!***

[krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de)

### ***Besuchen Sie uns im Internet!***

[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)  
[www.facebook.com/krebsinformationsdienst](https://www.facebook.com/krebsinformationsdienst)  
[www.instagram.com/krebsinformationsdienst](https://www.instagram.com/krebsinformationsdienst)

Von unserer Homepage gelangen Sie auch zum E-Mail-Kontaktformular. Es bietet Ihnen eine gesicherte Verbindung für Ihre Anfrage.

[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)  
[krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de)  
[www.facebook.com/krebsinformationsdienst](https://www.facebook.com/krebsinformationsdienst)





## Krebsinformationsdienst

*Für Patientinnen, Angehörige und alle Ratsuchenden*

### Fragen zu Krebs? Wir sind für Sie da.

Telefon: 0800 – 420 30 40, kostenfrei,  
täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr

E-Mail: [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de)  
[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

### krebsinformationsdienst.med

Wissen gezielt nutzen – ein Angebot für Fachkreise

Telefon: 0800 – 430 40 50, kostenfrei,  
Mo bis Fr von 8.00 bis 20.00 Uhr

E-Mail: [kid.med@dkfz.de](mailto:kid.med@dkfz.de)  
[www.krebsinformationsdienst.de/fachkreise/](http://www.krebsinformationsdienst.de/fachkreise/)



Besuchen Sie uns auch auf Facebook,  
auf Google+ oder auf YouTube!



überreicht durch: