



Weibliche Sexualität bei Krebs

Ein Ratgeber der Krebsliga
für betroffene Frauen



Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

4. Auflage

Projektleitung

Andrea Seitz, lic. phil., wissenschaftliche Mitarbeiterin, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung

(alphabetisch)

Dr. med. Regina Widmer, Fachärztin FMH für Gynäkologie u. Geburtshilfe, Frauenpraxis Runa, Solothurn;
Dr. med. Edward Wight, Basel

Wir danken der betroffenen Person für das sorgfältige Lesen des Manuskripts und die wertvolle Rückmeldung.

Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern

(alphabetisch)

Sabine Jenny, lic. phil., MAE, Pflegefachfrau HF;
Verena Marti, Abteilungsleiterin Publizistik

Lektorat

Cordula Sanwald, Germanistin M.A., Krebsliga Schweiz, Bern

1. bis 3. Auflage

Mitgearbeitet haben (in alphabetischer Reihenfolge):

Prof. Angelika Bischof Delaloye, Nuklearmedizin, Lausanne; Evelyne Huber; Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern; Dr. med. Stefanie Ghavami-Dicker, Gynäkologie, Paartherapie, Lausanne; Dr. med. France Laurencet, medizinische Onkologie, Genf; Giselle Locher, Onkologiepflege, Lausanne; Sylvia Müller, sm-communications, Winterthur; Dr. med. Willy Pasini, Psychiatrie, Sexologie, Genf; Alexia Stantchev, Krebsliga Schweiz, Bern; Dr. med. Abderrahim Zouhair, Radioonkologie, Lausanne

Illustrationen

S. 10, 11, 12: Willi R. Hess, naturwissenschaftlicher Zeichner, Bern

Fotos

Titel, S. 8, 44: ImagePoint AG, Zürich; S. 4: fotolia;
S. 28, 52, 56, 62: shutterstock

Design

Krebsliga Schweiz, Bern

Druck

Ast & Fischer AG, Wabern

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2015, 2014, 2008, 2006, Krebsliga Schweiz, Bern

4., überarbeitete Auflage

Inhalt

Vorwort	5
Krebs hinterlässt Spuren	6
Weibliche Sexualität	10
Das Nervensystem	12
Die weiblichen Geschlechtshormone und ihre Regulation	13
Hormonmangel nach Krebsbehandlungen	15
Östrogenmangelerscheinungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten	17
Paarbeziehung und Sexualität	18
Keine festen Regeln und Normen	18
Krebs und Partnerschaft	18
Veränderung als Lebensaufgabe	23
Häufige Fragen zu Krebs, Sexualität und Schwangerschaft	25
Die häufigsten Probleme	32
Lustlosigkeit	32
Vaginalprobleme	36
Schmerzen	40
Chronische Müdigkeit (Fatigue)	43
Verändertes Aussehen	43
Verletzung erogener Zonen	49
Harninkontinenz	50
Ein Wort an Ihren Partner oder Ihre Partnerin	53
Nachwort	55
Glossar	57
Beratung und Information	63



Liebe Leserin

Vermutlich haben Sie bereits die Erfahrung gemacht, dass sich eine Krebserkrankung auf viele Lebensbereiche auswirkt. Als Folge der Erkrankung und der Therapien kann sich auch Ihre sexuelle Lust, Ihr sexuelles Erleben verändert haben. Bei manchen Patientinnen rückt vielleicht zusätzlich die Frage ins Zentrum, ob ein Kinderwunsch noch erfüllt werden kann.

Zuwendung, Berührung und Sexualität gehören zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Die Sehnsucht nach Körperkontakt und Zärtlichkeit bleibt meist während der Therapien bestehen. Die Lust auf geschlechtliche Beziehungen hingegen kann durch die körperlichen und seelischen Strapazen gedämpft oder sogar verloren gegangen sein. Womöglich stellt sie sich erst nach Abschluss der Therapie allmählich wieder ein. Vielen Menschen fällt es zudem schwer, über ihre sexuellen Empfindungen zu reden. Manchmal fehlen einfach die passenden Worte dafür. So bleiben Fragen und Befürchtungen zur Sexualität unausgesprochen.

Vielleicht ist aber gerade durch diesen tiefen Einschnitt in Ihrem Leben eine wertvolle Standortbestimmung im Bereich der Sexualität möglich, um herauszufinden, welche Bedürfnisse Sie haben und wie Sie diese erfüllen können.

Diese Broschüre lädt Sie ein, sich mit dem Thema Sexualität zu befassen, das Gespräch mit Ihrem Partner zu suchen und bei Bedarf auch professionelle Hilfe zu beanspruchen. Sie zeigt die häufigsten krebisbedingten Beeinträchtigungen der weiblichen Sexualität auf und schlägt Möglichkeiten vor, diesen zu begegnen. Dabei geht es nicht nur um Sexualität in einer Paarbeziehung, sondern auch um die eigene Sinnlichkeit und um Sexualität mit sich selbst. Die Broschüre gibt zudem Hinweise, an wen Sie sich mit Fragen und Problemen wenden können und wo Sie weiterführende Informationen erhalten.

Wir hoffen, dass es Ihnen gelingt, Ihre Sexualität wieder als beglückend zu erleben.

Ihre Krebsliga

Die Broschüre geht von der gemischtgeschlechtlichen Paarbeziehung zwischen Mann und Frau aus. Viele Empfehlungen können jedoch auch gleichgeschlechtlichen Paaren sowie Leserinnen, die aktuell nicht in einer Paarbeziehung sind, dienen.

Krebs hinterlässt Spuren

Zahlreiche körperliche und seelische Vorgänge, die in einer heiklen Balance zueinander stehen, prägen die Sexualität. Krebs und Krebsbehandlungen können dieses subtile Zusammenspiel sowie die Sexualität empfindlich stören.

Das Sexualverhalten ist individuell verschieden und zeigt unendlich 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.

Derartige Verunsicherungen können 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 können die sexuellen Möglichkeiten vorübergehend oder bleibend einschränken. Das Ausmass der Beeinträchtigungen 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) können sich auf die benachbarten Geschlechtsorgane auswirken und das Sexualleben beeinträchtigen; beispielsweise wenn bei einer Operation oder einer Bestrahlung Nerven oder Gefässe geschädigt werden oder störende Narben zurückbleiben.

Art der Therapie

- Chemotherapien mit Zytostatika (Medikamente, welche die Zellteilung stören und so das Zellwachstum blockieren) schädigen auch jene gesunden Körperzellen, die sich – wie die

Fachausdrücke werden im Glossar (siehe S. 57) erläutert.

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 variieren je nach Medikamententyp, 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 besteht allerdings ein grosses Risiko, dass es zu einem bleibenden Verlust der Fertilität (Fruchtbarkeit) kommt.

- Auch bei Strahlentherapien werden gesunde Zellen in Mitleidenschaft gezogen. Bei einer Ganzkörper-Bestrahlung (z. B. vor einer Stammzelltransplantation) besteht ein grosses 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 antihormonelle Therapien (siehe S. 16) eingesetzt. Es gibt dabei verschiedene Medikamente, die

sich unterschiedlich stark auf die Sexualität auswirken können, beispielsweise durch ein verändertes Lustempfinden.

- Andere, durch Therapien verursachte Nebenwirkungen wie Haarausfall, Hautprobleme, Müdigkeit etc. wirken sich eher indirekt aus. Zudem können Narben, ein künstlicher Körperausgang (Stoma), eine amputierte Brust oder ein Blasenkatheter die sexuelle Aktivität verändern, weil das eigene Körpergefühl beeinträchtigt ist. Das Selbstvertrauen kann dadurch erschüttert und sexuelle Bedürfnisse und Reaktionen können gedämpft sein.

Sex ist mehr als Geschlechtsverkehr

- Sex ist viel mehr als Geschlechtsverkehr und beinhaltet sämtliche sexuellen Aktivitäten und Praktiken, die zu sexueller Erregung, Genuss und zum Höhepunkt führen. Dabei ist Geschlechtsverkehr nur eine der möglichen Formen des sexuellen Austausches. Sexualpraktiken wie Liebkosungen der Genitalorgane mit der Hand oder der Zunge (Cunnilingus), Stimulation der Vulva und Klitoris oder der Vagina sind gleichwertig.
- Frauen, die Geschlechtsverkehr vor der Krankheit genossen konnten, werden ihn vermis-



sen und andere beglückende Liebesformen ausprobieren. Frauen, die keine Lust auf Geschlechtsverkehr haben und Frauen, denen er Schmerzen bereitet, werden ihn wahrscheinlich kaum vermissen.

- Je vielfältiger Ihre Erfahrungen mit verschiedenen sexuellen Aktivitäten sind, desto unabhängiger sind Sie von einer bestimmten Sexualpraktik.

Je mehr Sie über mögliche Spielarten wissen, desto weniger können krankheitsbedingte Einschränkungen ein genussvolles Erleben verhindern.

- Ergreifen Sie die Chance, Sexualität und Lust neu zu erleben. Ganz wichtig zu wissen: Neue Erregungs- und Genussmöglichkeiten können in jedem Alter ausprobiert und gelernt werden.

Fragen schaffen Klarheit

Es ist wichtig, dass Sie Ihre persönliche Situation möglichst *vor* Behandlungsbeginn mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen. Zögern Sie nicht, alle Fragen zu stellen, die Sie in diesem Zusammenhang beschäftigen. Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich Ihre Fragen zuvor aufschreiben.

In den Broschüren «Medikamentöse Tumorthapien» und «Die Strahlentherapie» (siehe S. 65) finden Sie weitere Hinweise zu den Auswirkungen von Therapien und den möglichen Massnahmen dagegen.

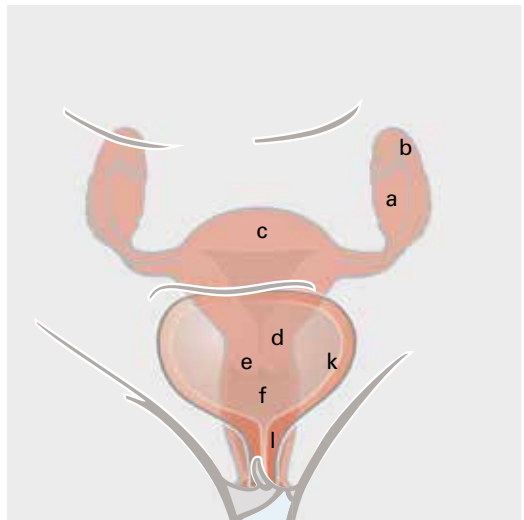
Weibliche Sexualität

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. Dieser kann auch nur in der Fantasie vorhanden sein.

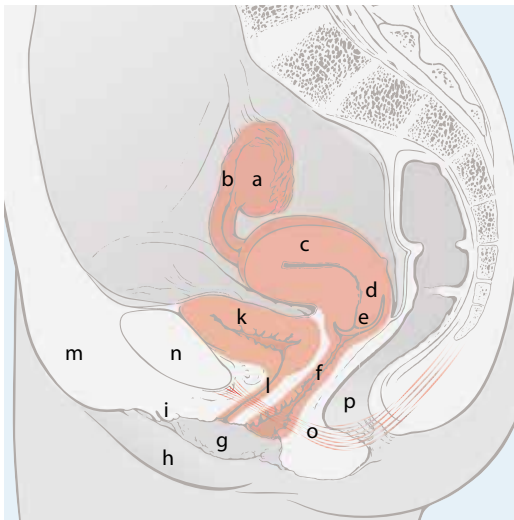
Ein Zeichen sexueller Erregung ist die intensivere Durchblutung der Vagina. Sie wird feucht und weitet sich. Gleichzeitig wird die Klitoris grösser und die Brustwarzen richten sich auf. Es kommt zu einer vermehrten Muskelanspannung, Puls und Blutdruck steigen an.

Diese Erregung kann zum Orgasmus führen, muss aber nicht.



Organe im weiblichen Becken

- a Eierstock (Ovarium)
- b Eileiter (Tuba uterina)
- c Gebärmutter (Uterus)
- d Gebärmutterhals (Zervix, Cervix uteri)
- e Muttermund (Portio)
- f Scheide (Vagina)



- g Innere Schamlippen (oder Venuslippen, Labiae minorae)
 - h Äussere Schamlippen (oder Venuslippen, Labiae maiorae)
 - i Klitoris (Clitoris)
 - k Harnblase (Vesica urinaria)
 - l Harnröhre (Urethra)
 - m Venushügel (Mons pubis)
 - n Schambein (Os pubis)
 - o Beckenboden (Diaphragma pelvis)
 - p Enddarm (Rektum)
- }—Vulva

Die Illustrationen auf diesen Seiten beschränken sich in erster Linie auf die äusseren und inneren Geschlechtsorgane der Frau. Das Zusammenspiel dieser und weiterer Organe kann durch Krebs und Krebsbehandlungen in Mitleidenschaft gezogen werden; die sexuellen Möglichkeiten 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 an anderen Körperstellen Spuren hinterlassen oder Systeme wie die Nerven- oder die Hormonsteuerung stören und damit die Sexualfunktion beeinflussen.

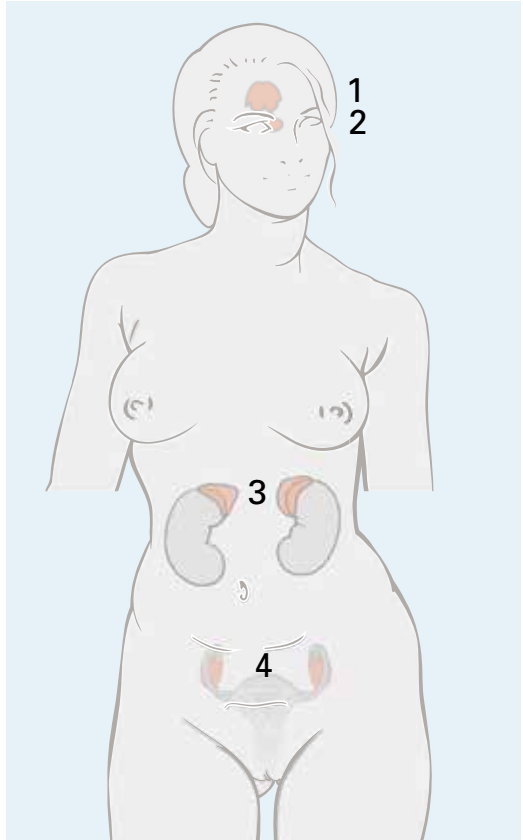
Das Nervensystem

Das Nervensystem ist äusserst 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 wichtigen Nerven zu schonen.

Erkundigen Sie sich vor Eingriffen oder Bestrahlungen im Beckenbereich bei Ihrer Chirurgin oder Ihrem Strahlentherapeuten (Radioonkologen), mit welchen Einschränkungen Sie allenfalls rechnen müssen und wie diese gemildert werden könnten (siehe auch S. 6 f.).



- 1 Hypothalamus
- 2 Hypophyse
- 3 Nebennieren (Glandula suprarenalis)
- 4 Eierstöcke (Ovarium)

Die weiblichen Geschlechtshormone und ihre Regulation

Durch verschiedene Drüsen werden im weiblichen Körper viele Hormone mit unterschiedlichen Funktionen produziert. Dazu gehören auch diejenigen Hormone, welche die Sexual- und Fortpflanzungsfunktionen steuern und beeinflussen. Oberste «Schaltzentrale» dafür ist der Hypothalamus bzw. die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) im Gehirn (siehe Abb. links).

Die Hypophyse schüttet Botenstoffe aus, welche die Bildung der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen anregen und regulieren. Diese beiden Hormone bestimmen auch den Menstruationszyklus.

Östrogene und Gestagene werden hauptsächlich in den Eierstöcken gebildet, wo auch die Eizellen heranreifen:

- In der ersten Zyklusphase, die vom Ende der Periode bis zum Eisprung (Ovulation) dauert, produzieren die Eierstöcke *Östrogene*.
- In der zweiten Phase, die vom Eisprung (ca. 14 Tage vor der Periode) bis zur nächsten Blutung dauert, produzieren die Eierstöcke zusätzlich *Progesteron*.

In kleinen Mengen werden diese Hormone auch in den Nebennieren (siehe Abb. links) und vom Fettgewebe gebildet, selbst dann noch, wenn die Eierstöcke altersbedingt ihre Funktion einstellen.

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

Östrogene sind für die körperliche und psychische Entwicklung der Frau und für die Weiblichkeit 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.

Gut zu wissen

Auch ohne die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron können wir sexuell aktiv sein. Der Hormonspiegel ist nur einer von vielen physiologischen und psychologischen Einflussfaktoren auf die Sexualität.

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.

Wechseljahre und Menopause

Mit zunehmendem Alter geht die Hormonproduktion in den Eierstöcken allmählich zurück. Dieser Zeitabschnitt der hormonellen Umstellung wird Klimakterium oder umgangssprachlich «Wechseljahre» genannt. Irgendwann ist der Östrogenspiegel im Blut so gering, dass die Monatsblutung ausbleibt. Mit der letzten Regelblutung (Menopause) endet schliesslich die weibliche Fruchtbarkeit. In der Regel tritt die Me-

nopause 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 Frauen haben während einer gewissen Zeit noch mehr oder weniger unregelmässige Blutungen, bevor die Menstruation ganz versiegt.

Die meisten Beschwerden während der Wechseljahre sind auf das allmähliche Versiegen der Hormonproduktion zurückzuführen. Wechseljahrsbeschwerden sind beispielsweise Hitzewallungen, Schweissausbrüche, spröde Haut und trockene Schleimhäute, Nervosität, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiver Verstimmung sowie der Abbau von Knochensubstanz, der zu Osteoporose (Knochenschwund) führen kann.

Bei Osteoporose kommt es zu einem Verlust der Knochendichte und damit zu einer Einschränkung der Stützfunktion. Die Knochen werden schwächer und brechen leichter, oft ohne äusseren Einfluss (sog. Spontanbrüche). Typisch ist auch das Zusammensinken der Wirbelkörper, welches zu einem Rundrücken und zu einer Verminderung der Körpergrösse führt.

Gut zu wissen

Wechseljahrsbeschwerden lassen sich oft durch Bewegung und eine ausgewogene Ernährung lindern. Weitere Informationen finden Sie in der Krebsliga-Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs». Sie können sich auch beim Krebstelefon oder im Chat beraten lassen oder im Krebsforum Ihre Erfahrung mit anderen betroffenen Frauen austauschen.

Diese Beschwerden können, müssen aber keineswegs Begleiterscheinungen der Wechseljahre sein. Ihre Intensität und die Auswirkung auf das Sexualleben variieren von Frau zu Frau.

Hormontherapie (früher: Hormonersatztherapie)

Um den im Klimakterium natürlicherweise einsetzenden Östrogenmangel auszugleichen, wurde vielen Frauen während Jahren eine Langzeit-Hormontherapie vorgeschlagen. Diese Therapie ist umstritten, u. a. deshalb, weil sie das Risiko für das Auftreten von Tumoren erhöhen kann, deren Wachstum durch Geschlechtshormone begünstigt wird (siehe auch S. 16, Antihormonelle Therapie).

Je nach Beschwerden und Ziel der Behandlung kann es aber durchaus angebracht sein, nach Abwägung der Vorteile sowie der Risiken, eine Hormontherapie durchzuführen. Vor dem Behandlungsbeginn 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 Wechseljahrbeschwerden verwendet werden können.

Eine der bekannten Heilpflanzen, die bei der Behandlung von wech-

seljhrbedingten Beschwerden verwendet werden, ist die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*).

Sie wirkt vermutlich nicht stimulierend auf das Brustgewebe und wird deshalb von vielen Frauen eingenommen, die an östrogenabhängigem Brustkrebs erkrankt sind. In aktuellen wissenschaftlichen Übersichtsarbeiten konnte allerdings die Wirkung der Präparate aus der Traubensilberkerze nicht bewiesen werden.

Grundsätzlich grosse Vorsicht ist geboten bei der Anwendung von im Internet angebotenen Substanzen, die schon zu Vergiftungen (z. B. durch Schwermetalle) geführt haben.

Hormonmangel nach Krebsbehandlungen

Verschiedene Krebsarten (z. B. Eierstockkrebs oder Hodenkrebs), aber besonders die Krebsbehandlung durch Chemotherapie, antihormonelle Therapie sowie die Bestrahlung oder die operative Entfernung der Eierstöcke oder der Hoden beeinflussen das Hormonsystem, indem sie den Östrogen- oder den Testosteronspiegel vorübergehend oder dauerhaft absinken lassen.

Dies kann bei der Frau zu einer frühzeitigen Menopause oder zu Unfruchtbarkeit führen. Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich bei bestehendem Kinderwunsch noch vor Beginn einer Krebsbehandlung durch ein interdisziplinäres Team von Onkologen und Reproduktionsmedizinern (ärztlichen Fachpersonen für das Themengebiet Fortpflanzung) beraten und behandeln lassen. Weitere Informationen dazu finden Sie auch auf S. 30 f.

Chemotherapie

Eine Chemotherapie kann unter Umständen zu einem Ausfall der Eierstockfunktion führen. 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 führen zu einem bleibenden Verlust der Eierstockfunktion. Die Bestrahlung der Scheide führt oft zu Verklebungen der Scheidenwände (sog. Synechie) und zu Schrumpfung.

Antihormonelle Therapie

Das Wachstum einiger Tumoren, besonders von Tumoren der Brust, der Gebärmutter und der Eierstöcke, wird durch Östrogene beeinflusst. Die Produktion oder die

Wirkung dieser Östrogene kann durch antihormonelle Therapien ausgeschaltet werden. Bei Tumoren, deren Wachstum durch Östrogene begünstigt wird, können deshalb für die Krebsbehandlung zusätzlich antihormonelle Therapien zur Hemmung des Krebswachstums eingesetzt werden.

Bei der antihormonellen Therapie kommt es zu Begleiterscheinungen wie in der Menopause (siehe auch S. 14). Zum Teil sind diese heftiger als bei den allmählich einsetzenden, «natürlichen» Wechseljahren.

Eine *antihormonelle Therapie* ist nicht zu verwechseln mit der *Hormontherapie*, bei welcher dem Körper Hormone zugeführt werden, um die Symptome eines Hormonmangels zu lindern (siehe S. 15). Mehr über antihormonelle Therapien erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Medikamentöse Tumortherapien» (siehe S. 65). Lassen Sie sich von Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin die Chancen und Risiken dieser Behandlungsform und die möglichen Konsequenzen erläutern.

Östrogenmangel- erscheinungen und ihre Behandlungs- möglichkeiten

Viele Beschwerden, die durch Östrogenmangel entstehen, können durch eine Hormontherapie (siehe S. 15) gelindert werden.

Die Hormontherapie ist aber nicht bei jeder Frau notwendig oder sinnvoll. Ohne belastende Symptome und mit genügend hoher Knochendichte dürfen Sie nach ärztlicher Absprache vorerst abwarten oder pflanzliche Mittel ausprobieren. Eine Hormontherapie kann auch später noch begonnen werden.

Scheidentrockenheit

Scheidentrockenheit und damit verbundene Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können mit Gleitmittel (siehe S. 36) behandelt werden.

Auch die Behandlung mit lokal anwendbaren östrogenhaltigen Zäpfchen oder Cremes (siehe S. 37) ist unter Umständen möglich. Der erhoffte Nutzen und die Risiken dieser Therapien sollten – besonders bei östrogenabhängigen Tumoren – zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt jeweils sorgfältig gegeneinander abgewogen werden.

Osteoporose

Es ist sinnvoll, mit der Behandlung zu beginnen, bevor Frakturen und im schlimmsten Fall Querschnittslähmungen aufgetreten sind. Der Behandlungsbeginn hängt davon ab, wie hoch Ihre Knochendichte bei Beginn des Östrogenmangels ist und wie schnell sie abnimmt.

Lassen Sie regelmässig Ihre Knochendichte messen. So kann festgestellt werden, wie schnell Ihre Knochen an Dichte verlieren. Neben einer Änderung des Lebensstils (z. B. regelmässige körperliche Aktivität, ausreichende Einnahme von Milchprodukten, Rauchstopp) kommen bei einem Abbau der Knochendichte als erste Massnahmen die Zufuhr von Calcium und Vitamin D3 in Betracht. Falls sich die Knochendichte weiter vermindert, können Medikamente angewendet werden, die den Knochenabbau hemmen (Bisphosphonate oder Antikörper).

Paarbeziehung und Sexualität

Die Sexualität dient den meisten Menschen nicht nur zur Fortpflanzung und Lustbefriedigung, sondern ermöglicht ihnen, sich einem andern 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 über Wünsche und Möglichkeiten zu sprechen.

Sexualität kann auf vielfältige Weise gelebt und erlebt werden. Geschlechtsverkehr kann, muss aber nicht dazugehören. 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

Krebs 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 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 Partner-

schaft. Manchmal treten schwe-
lende Probleme, die schon vor der
Erkrankung bestanden haben, ans
Tageslicht. Oft kann das gemein-
same Durchstehen der Krankheit
und der Behandlungen eine Bezie-
hung aber auch festigen.

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen

Oftmals haben wir bestimmte Er-
wartungen: Wir sehnen uns zum
Beispiel nach mehr Zärtlichkeit,
nach einer ganz bestimmten Be-
rührung oder möchten einfach Zu-
wendung, teilen dies dem Partner
jedoch nicht mit. So bleibt man-
cher Wunsch unerfüllt.

Die Fragen in dieser Broschüre
können Ihnen helfen, sich über Ih-
re Situation und Ihre eigenen Be-
dürfnisse klar zu werden und diese
Ihrem Partner mitzuteilen.

Sie werden merken, dass Sie da-
bei nichts zu verlieren haben und
es wohltuend ist, mehr über einan-
der zu erfahren. Missverständnisse
können so aus dem Weg geräumt
werden. Bedenken Sie auch: Ihr
Partner kann Ihre Bedürfnisse nicht
immer erraten. Oftmals wird zum
Beispiel der Wunsch nach Zärtlich-
keit mit dem Bedürfnis nach Ge-
schlechtsverkehr 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?
- Haben wir früher über unsere Sexualität gesprochen?

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 mag für Sie deshalb hilfreich sein, Ihre Gedanken vorerst zu 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 sein, damit sie gedeiht. Gerade wenn «es» nicht mehr so richtig klappen will, können andere Formen der Zweisamkeit die

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?

Schwierigkeiten überbrücken, vielleicht sogar überwinden helfen.

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,

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 noch nicht zusammenlebten.

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 vor? Welche Ängste, Befürchtungen hat er möglicherweise?
- Was wünscht sich mein Partner? Habe ich ihn gefragt? Kann ich ihn 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?

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 Person als Ablehnung, aber auch als Ausdruck von Mitleid empfunden werden.

Seien Sie sich bewusst, dass Ihr Partner Anteil an Ihrer Erkrankung nimmt und sein Rückzug nicht mit Ihnen als Person, sondern mit Ihrer Krankheit zu tun hat. Auch Ihr Partner braucht Zeit, um mit der veränderten Situation klarzukommen. Vielleicht ist er unsicher, wie und wo er Sie berühren soll und ob Sie überhaupt berührt werden

wollen. Möglicherweise empfindet er es als unpassend, ja sogar anmassend, sich trotz Ihrer Erkrankung sexuelle Begegnungen mit Ihnen zu wünschen.

Sprechen Sie Ihren Partner auf seinen Rückzug an. Sagen Sie ihm, dass sein Verhalten Sie verunsichert oder traurig macht. Erklären Sie Ihrem Partner, was Sie sich von ihm wünschen. Beschreiben Sie ihm, wo er Sie berühren darf und wie er mit Ihren körperlichen Veränderungen (z.B. einer fehlenden Brust oder einem Stoma) umgehen kann. Geben Sie ihm Hinweise, in welchen Bereichen ausserhalb der Sexualität er Ihnen Aufmerksamkeit schenken und so sein Mitgefühl und seine Wertschätzung ausdrücken darf.

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? Wie geht er damit um?
- Bin ich bereit für Neues?

Veränderung als Lebensaufgabe

Verluste und Veränderungen gehören zu unserem Leben. Wir können ihnen nicht ausweichen. So schmerzhaft das zuweilen erscheint, so berichten rückblickend doch viele Menschen, dass unliebsame Veränderungen letztlich 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. Vielleicht sind aber gewisse Umstellungen angezeigt und gewöhnungsbedürftig, die einen vorübergehend, die andern dauerhaft.

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

Beratungsangebote

Es kann erleichternd sein, über Probleme zu reden, statt sie allein gedanklich zu «wälzen». Falls Ihnen dies schwer fällt, empfiehlt es sich, zunächst mit einer Vertrauensperson aus Ihrem Behandlungsteam oder mit Ihrer Hausärztin darüber zu sprechen. Bei Bedarf kann Ihnen eine spezifische Beratung (z. B. durch eine Fachperson der Gynäkologie, Urologie, Psychologie oder durch einen Paar-/Sexualtherapeuten, eine Paar-/Sexualtherapeutin) empfohlen oder verschrieben werden.

Auch Ihre kantonale oder regionale Krebsliga oder eine Selbsthilfeorganisation können Anlaufstel-

len sein. Wenn Sie lieber anonym bleiben möchten, sind vielleicht das Krebstelefon, eine Online-Beratung oder ein Internetforum eine Option für Sie (siehe Anhang ab S. 63).

Sie brauchen sich nicht hinter den wissenschaftlichen oder diskreten Begriffen zu «verstecken», wie sie teilweise in dieser Broschüre angewendet werden. Reden Sie einfach so, wie Sie auch sonst über Sex reden und verwenden Sie dafür Ihre eigenen Worte.

Kostengutsprache

Möglicherweise können Sie Ihr Anliegen in wenigen Beratungsstunden zu Ihrer Zufriedenheit klären und für sich und Ihre Partnerschaft neue Perspektiven erkennen. Zuvor sollten Sie jedoch eine Kostengutsprache bei Ihrer Krankenversicherung einholen oder Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder die Krebsliga Ihrer Region bitten, das für Sie zu tun.

Die Versicherungsleistung hängt u. a. von Ihrem Versicherungstyp ab und davon, ob das Angebot Ihrer Wahl von Ihrer Krankenkasse anerkannt wird.

Häufige Fragen zu Krebs, Sexualität und Schwangerschaft

Die hier aufgeführten Fragen und Antworten können kaum alle Unklarheiten ausräumen. Zögern Sie nicht, sich mit Ihren Fragen an Ihr Behandlungsteam zu wenden. Auch andere Anlaufstellen könnten für Sie hilfreich sein (siehe S. 63 ff.).

Ist Krebs ansteckend?

Nein, Krebs ist nicht ansteckend, auch nicht über sexuelle Kontakte. Die Krebszellen können nicht durch Körperkontakte übertragen werden, weder durch Zungenküsse, noch durch Genital-, Oral- oder Analsex. Wenn Krebs während der Schwangerschaft auftritt, überträgt er sich auch nicht auf das werdende Kind.

In gewissen Familien tritt Krebs jedoch überdurchschnittlich häufig auf, weil die Veranlagung für bestimmte Krebsarten von Generation zu Generation weitervererbt wird. Die Krebsliga-Broschüre «Familiäre Krebsrisiken» (siehe S. 66) geht näher darauf ein.

Kann man aufgrund bestimmter Sexualpraktiken an Krebs erkranken?

Bislang konnten dafür keine direkten Ursachen nachgewiesen werden. Die 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 können mit der Zeit die Bildung von Krebs begünstigen. So kann zum Beispiel eine Infektion mit einem Hepatitisvirus vom Typus B oder C die Entstehung von Leberkrebs fördern. Bestimmte Typen der humanen Papillomaviren können an der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom) und anderen Krebsarten beteiligt sein.

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

Es gibt verschiedene Bestrahlungsarten mit jeweils unterschiedlichen Folgen. Generell sollten Sie nach einer Strahlentherapie während ungefähr einer Woche beim Geschlechtsverkehr Kondome benutzen. Zudem müssen Sie während ca. sechs Monaten eine Schwangerschaft sicher verhüten. Ihr Behandlungsteam wird Sie über weitere erforderliche Massnahmen genau informieren.

Bestrahlung von aussen (perkutane Strahlentherapie)

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.

Bestrahlung von innen (Brachytherapie)

Bei einigen Tumorerkrankungen wird eine Bestrahlung von innen (Brachytherapie; griechisch brachys = nah, kurz) durchgeführt. Dabei werden Applikatoren direkt im Tumor oder in dessen Nähe bzw. im betroffenen Organ (z. B. in der Vagina oder im Enddarm) platziert. Diese Applikatoren werden radioaktiv beladen und nach erfolgter Bestrahlung wieder entfernt.

Je nach Dosierung ist aus Strahlenschutzgründen ein Spitalaufenthalt erforderlich. Wenn Sie das Spital verlassen dürfen bzw. nach ambulanten Bestrahlungen besteht für die Umgebung kein Strahlenrisiko, auch nicht bei sexuellen Kontakten.

Radioimmuntherapie

Bei der Radioimmuntherapie werden radioaktive Substanzen (Radiopharmaka) verabreicht, damit sie an die Krebszellen «andocken» und diese zerstören. Überschüssige, vom Gewebe nicht aufgenommene Substanzen werden in

der Regel mit dem Urin ausgeschieden. Je nach Situation wird die Therapie ambulant oder im Spital durchgeführt.

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.

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 reizen. Während einer Chemotherapie und etwa für zwei Wochen 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 sexuelle Aktivitäten zu verzichten?

- Wenn Sie im Beckenbereich operiert wurden, müssen Sie auf sexuelle Aktivitäten verzichten, bis die Operationswunde vollständig abgeheilt ist. Danach dürfen 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 zuwarten, 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 können vaginalen Blutungen oder Blutungen beim Wasserlassen verursachen, die sich durch Geschlechtsverkehr verschlimmern könnten. In einem solchen Fall sollten Sie darauf verzichten.
- Nach einer Chemotherapie kann die Anzahl der Blutplättchen (Thrombozyten), welche 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 dies für Sie bedeutet.

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

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.

Ist Analverkehr (k)ein Problem?

Analverkehr birgt generell eine erhöhte Blutungs-, Verletzungs- und Infektionsgefahr, die durch Krebs verstärkt sein kann. Dies 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 und vorübergehend auf bestimmte Sexu-



alpraktiken verzichten. Über mögliche Risiken und Nebenwirkungen sexueller Praktiken sollten Sie vor­gänglich mit Ihrer Ärztin sprechen.

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 empfinden oder denken könnte, sind jedoch wenig hilfreich. Wenn Sie diese Frage beschäftigt, sollten Sie Ihren Partner direkt darauf ansprechen, um Klarheit über seine Gefühle und Bedürfnisse zu erhalten.

Die Fragen in dieser Broschüre können helfen, Ihre gegenseitigen Befürchtungen und Erwartungen zu klären.

Ich hatte vor meiner Krankheit keinen Partner. Nun sinken meine Chancen wohl erst recht ...

Solche Befürchtungen sind nachvollziehbar, auch wenn es viele Frauen gibt, die ihrem Herzpartner 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 sie dadurch selbstbewusster geworden sind. Zusätzlich haben sie 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 Annäherungen sichtbar oder spürbar würden.

Es ist nicht auszuschliessen, dass jemand zurückhaltend oder ablehnend reagiert, sobald sie oder er von Ihrer Krankheit erfährt. Viel-

leicht 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 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 kann nicht generell beantwortet werden, 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 nicht, den Fachpersonen Ihres Behandlungsteams entsprechende Fragen zu stellen.

Unter welchen Bedingungen kann ich trotz Krebsbehandlung schwanger werden?

Sämtliche Fortpflanzungsorgane müssen funktionsfähig erhalten sein.

Gewisse Operationen an den Geschlechtsorganen, wie zum Beispiel die Entfernung der Gebärmutter (Hysterektomie), verunmöglichen eine Schwangerschaft. Das Gleiche gilt, wenn beide Eierstöcke entfernt wurden (Ovarektomie) oder wenn als Folge der Tumorbehandlung keine Eizellen mehr heranreifen.

Eine Chemotherapie sowie Bestrahlungen im Beckenbereich (Blase, Scheide, Gebärmutter etc.) oder Ganzkörperbestrahlungen vermindern die Chancen einer späteren Schwangerschaft (siehe auch S. 16 und nächste Frage).

Wie kann ich meinen Kinderwunsch trotz Bestrahlung oder Chemotherapie erfüllen?

Bei manchen Patientinnen bleibt die Fortpflanzungsfähigkeit trotz Chemo- oder Strahlentherapie erhalten oder setzt nach Monaten oder Jahren wieder ein. Ob dies möglich ist, hängt von vielen Faktoren ab und kann kaum vorausgesagt werden.

Allfällige vorbeugende Massnahmen – sofern diese sinnvoll und verfügbar sind – müssten vor The-

rapiebeginn ergriffen werden. Sprechen Sie Ihr Behandlungsteam darauf an, welche Chancen und Risiken bei Ihnen bestehen.

Vor Bestrahlungen können die Eierstöcke in manchen Fällen vorübergehend operativ aus dem Strahlenfeld verlegt werden. Müssen dabei die Eileiter durchtrennt werden, ist eine spätere Schwangerschaft allerdings nur im Rahmen einer künstlichen Befruchtung möglich. Es kommen auch Hormonpräparate zum Einsatz, welche die Eierstöcke vorübergehend blockieren und dadurch schonen. Der Erfolg dieser Methoden ist noch nicht abschliessend bewiesen.

Das Tiefgefrieren von unbefruchteten oder befruchteten Eizellen oder von Eierstockgewebe sind ebenfalls Möglichkeiten, die aktuell geprüft und weiterentwickelt werden.

Müssen wir während der Behandlung verhüten?

Ja, auch wenn Sie aktuell keine Menstruation haben sollten.

Wenn das Wachstum Ihres Tumors hormonabhängig ist (z. B. bei gewissen Formen von Brust- und Gebärmutterkrebs), müssen Sie allerdings auf hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille verzichten. In diesem Fall empfehlen sich Kondome, allenfalls eine Spirale. Ihre Frauenärztin oder Ihr Onkologe kann Sie entsprechend beraten.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Schwangerschaft?

Während einer Strahlentherapie und/oder einer medikamentösen Tumortherapie und eine gewisse Zeit danach könnte ein werdendes Kind Schaden nehmen. Deshalb muss eine Schwangerschaft vermieden werden. Die empfohlene Wartezeit hängt von der Art der Therapie ab, kann aber bis zu einem halben Jahr und länger dauern. Ihre Ärztin wird Sie entsprechend informieren. Wird Krebs während der Schwangerschaft diagnostiziert, besteht keine Ansteckungsgefahr für das werdende Kind.

Wichtige Themen ansprechen

Bitte besprechen Sie vor Behandlungsbeginn sämtliche Fragen rund um Fruchtbarkeit, Schwangerschaft und Empfängnisverhütung unbedingt mit Ihrem Behandlungsteam. Bestehen Sie darauf, auch wenn Fachleute das Thema nicht direkt von sich aus ansprechen sollten.

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, kann sich für andere als überflüssig, ungeeignet oder gar störend erweisen. Die folgenden Anregungen sind eine Auswahl von Möglichkeiten, die Sie und Ihren Partner inspirieren können.

Lustlosigkeit

Das sexuelle Verlangen und Verhalten ist von Mensch zu Mensch, unabhängig von einer Krankheit, sehr verschieden.

Bei einer Krebskrankheit und den damit verbundenen Beschwerden kommt es häufig vor, dass jemand kaum noch Interesse an einer sexuellen Beziehung hat und auf erotische Reize kaum noch reagiert. Eine solche Reaktion ist durchaus nachvollziehbar.

Während der Behandlung und während eines Spitalaufenthalts 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 meistens wieder.

Mögliche Ursachen

- Verschiedene Behandlungen
- Schmerzen (siehe S. 40 ff.)
- Chronische Müdigkeit (Fatigue; siehe S. 43)
- Seelische Belastung wegen der Krankheit: Sorgen, Ängste, allgemeines Unwohlsein
- Verändertes Aussehen (siehe S. 43 ff.)
- Veränderungen im Hormonhaushalt (siehe S. 15 f.)

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?

Miteinander reden

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, falls Sie momentan kein Verlangen nach Sex verspüren –

auch dann nicht, wenn Ihr Partner sexuell sehr motiviert sein sollte. In diesem Fall braucht es intensive Gespräche. Sagen Sie Ihrem Partner, dass Sie aktuell keine Lust nach Geschlechtsverkehr oder sexuellen Aktivitäten verspüren und Sie mehr Zeit brauchen, damit sich die Lust wieder einstellen kann. Nennen Sie ihm Gründe für Ihre Unlust, falls Sie welche kennen. 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. Vielleicht sind diese ganz anders, als Sie vermuten, oder sie lassen sich anders als durch Geschlechtsverkehr erfüllen.

Wenn es Ihnen schwer fällt, miteinander zu reden, kann eine neutrale Drittperson Sie dabei unterstützen, Ihre Gedanken zu ordnen und die passenden Worte zu finden. Fachpersonen aus Ihrem Behandlungsteam, der Krebsliga Ihrer Region oder – wenn Sie anonym bleiben möchten – des Krebstelefons (siehe auch S. 63) sind täglich mit derartigen Problemen konfrontiert und können Sie kompetent beraten.

Den Kopf entlasten

Sexualität beginnt auch im Kopf. Emotionale und geistige Belastung kann die Lust verdrängen. Entspannungstechniken können dabei helfen, trübe Gedanken

loszulassen. Es gibt viele unterschiedliche Methoden von A wie Autogenes Training bis Z wie Zen.

Erotische Fantasien

Es kann anregend und unterhaltsam sein, sich durch Erotikmagazine oder erotische Filme in die Welt der Lust zu versetzen. Sie können alleine oder gemeinsam mit Ihrem Partner darüber fantasieren, welche sexuellen Wünsche Sie ausleben möchten und welche 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 nahe kommen – auch ohne Geschlechtsverkehr. Manchmal wird es sogar als erotisierender und erregender empfunden, wenn die Sexualorgane vorerst ganz bewusst nicht berührt werden.

Gut zu wissen

Es gibt geeignete Bücher, von denen Sie sich zum Dialog mit Ihrem Partner inspirieren lassen können (siehe auch Literaturhinweise ab S. 67).

Weiche Penetration

Manchmal fühlen sich Frauen in ihrer Sexualität einem enormen 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 eingölte Vagina eingeführt. Das Paar bewegt sich dabei nicht, sondern versucht, selbst feinste Empfindungen ohne Leistungsdruck wahrzunehmen und zu genießen.

Partnerabend

Legen Sie mit Ihrem Partner einen fixen Abend pro Woche fest, an dem Körperlichkeit stattfindet. Wechseln Sie sich dabei ab: Am einen Abend wünschen Sie, was Sie von Ihrem Partner möchten, am nächs-

Gut zu wissen

Erotische Dessous, Filme, Magazine oder Hilfsmittel für die sexuelle Stimulation können Sie diskret von zu Hause aus in Online-Shops oder Katalogen bestellen. Die Produkte werden Ihnen in einer neutralen Verpackung zugesandt. Es gibt auch Erotik-Shops speziell für Frauen (siehe weiterführende Hinweise ab S. 70).

ten Abend darf Ihr Partner sich etwas wünschen. Dies ist eine sehr bewährte Form, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu wagen, sie dem Partner anzuvertrauen.

Selbststimulierung (Masturbation)

Trotz sexueller Befreiung haftet der Masturbation in gewissen Kreisen 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. Sich selber zu lieben bildet die Grundlage und Quelle für die Erweiterung sexueller Fähigkeiten. Auch Ihrem Partner können Sie dann besser zu verstehen geben, was Ihnen gut tut. Singlefrauen hilft Masturbation, die sexuellen Organe und Empfindungen lebendig und funktionsfähig zu halten. In der Sexualtherapie ist Selbstbefriedigung eine anerkannte Behandlungsmethode für verschiedene sexuelle Störungen.

Professionelle Massagen

Eine Fachperson 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. Bei Interesse gibt es auch seriöse genitale Berührungen und Massagen (siehe S. 71).

Darüber sollten wir gemeinsam sprechen:	Das möchte ich gerne einmal ausprobieren:
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Das wünsche ich mir von meinem Partner, meiner Partnerin:	Das bringt mich in eine lustvolle Stimmung:
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Sinnliche Atmosphäre schaffen

Kerzenlicht, Lieblingsmusik und wohlriechende Düfte sind erotisch anregend. Ihr eigener Körpergeruch und/oder Ihr Geruchs- und Geschmackssinn können durch Chemo- und Strahlentherapien oder durch ein Krebsleiden im Hals-/Nasen-/Ohrenbereich verändert oder eingeschränkt sein. Vorsicht im Umgang mit Körperparfum ist daher 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 verbessert 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 Ihrer Gynäkologin oder einer Apothekerin mit Spezialwissen in Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) beraten (siehe auch S. 70).

Trockene Scheide, entzündete Schleimhaut

Bei einer sexuell erregten Frau befeuchtet sich normalerweise die

Scheide (Lubrikation), damit der Penis leicht hineingleiten kann. Krebs und Krebsbehandlungen, aber auch seelische Belastungen können diese natürliche Reaktion des weiblichen Körpers stören, sodass das Eindringen erschwert und schmerzhaft wird.

Mögliche Ursachen

- Operationen und/oder Bestrahlungen im Beckenbereich
- Antihormonelle Therapien, Östrogenmangel
- Neurotoxische (nervenschädigende) Nebenwirkungen gewisser Chemotherapien
- Allgemeines Desinteresse, mangelnde sexuelle Reaktion

Empfehlungen

- Mit wasserlöslichen, unparfümierten, farblosen Gleitgels können Sie eine trockene Scheide befeuchten. Sie sind rezeptfrei in Apotheken, Drogerien und bei Grossverteilern erhältlich und meist bei den Kondomen zu finden. Sie werden unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr aufgetragen – auch beim Benutzen eines Kondoms.
- Gleitöle (d. h. hochwertige fetten Öle wie Mandel- oder Granatapfelöl) halten länger und sind gleichzeitig eine Wohltat für die oft pflegeempfindliche Haut des Scheidenein-

ganges. Allerdings ist beim Geschlechtsverkehr Vorsicht geboten, da fette Öle Kondome angreifen können (so dass 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 Gynäkologin kann Sie beraten, ob allenfalls auch andere Produkte, z. B. eine Östrogensalbe, für Sie in Frage kommen. Allerdings sind bei einem hormonabhängigen

Tumor östrogenhaltige Produkte manchmal kontraindiziert, d. h. sie dürfen nicht angewendet werden. 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 angewandt, jedoch nicht (wie z. B. Gleitmittel) unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr.

Diese Pflege gönne ich mir:

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 empfohlene Dauer der Enthaltbarkeit einhalten, sodass die Wunde gut verheilen kann.
- Die Anwendung einer (ärztlich verschriebenen!) östrogenhaltigen Salbe kann die Elastizität der Scheide bewahren helfen.
- Regelmässiger Geschlechtsverkehr (evtl. mit Gleitmittel) kann die Elastizität und die Durchblutung fördern und verhindern helfen, dass sich die

Scheidenwände verkleben. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie Lust darauf haben und keine Schmerzen damit verbunden sind.

- Ein Vaginaldilator oder Vaginaltrainer, wie sie auch bei Vaginismus (unwillkürlicher Scheidenverkrampfung) zur Dehnung der Scheide benutzt werden, 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 Gynäkologin oder eine Sexualtherapeutin kann Sie beraten und Ihnen auch ein entsprechendes Rezept ausstellen.
- Probieren Sie allenfalls andere Stellungen aus (siehe auch Kasten S. 42).

Vaginalinfekte

Wenn es im Bereich der Scheide juckt, brennt oder schmerzt oder wenn Sie an auffallendem, allenfalls 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 eine empfindliche Intimhaut, 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 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 auf Geschlechtsverkehr und wählen andere Formen des sexuellen Zusammenseins, bis sich die Vaginalschleimhaut wieder erholt hat.

Beim Geschlechtsverkehr während einer Scheidenpilzbehand-

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.

lung sollten Sie beachten, dass die meisten Anti-Pilz-Medikamente Latex-Kondome 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 Slipenlagen, 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 Intimwäsungen 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 (z. B. Olivenöl).

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, dass Sie Ihr Behandlungsteam darauf aufmerksam machen.

Schmerzen allgemeiner Natur

Krankheits- und behandlungsbedingte Schmerzen können – auch wenn sie nicht unmittelbar beim Liebesspiel auftreten – generell das Interesse an sexuellen Kontakten vermindern.

Wissenswertes zum Umgang mit Schmerzen ...

... erfahren Sie auch in der Broschüre «Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung» (siehe S. 65).

Mögliche Ursachen

- der Tumor selbst oder Metastasen
- eine kürzlich erfolgte Operation (z. B. Wund- oder Narbenschmerzen)
- Nebenwirkungen der Behandlung

Empfehlungen

- Achten Sie darauf, dass Sie allfällige Narben beim Dehnen und Strecken nicht überstrapazieren, und vermeiden Sie bruske Bewegungen.
- Schmerzhaftes 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),

die zu Komplikationen führen kann wie:

- Harnwegsinfekte (Blase, Harnleiter, Harnröhre)
- Infekte durch Pilze, Bakterien, Viren (Herpes)
- Allergien, hervorgerufen durch Seifen, Lotionen, Slip-einlagen, Kondome
- Psychische Belastung und Ängste im Zusammenhang mit der Krankheit können eine unwillkürliche Verkrampfung der Scheide auslösen, die das Eindringen des Penis erschwert oder verunmöglicht.

Empfehlungen

- Nach einer Operation sollten Sie während ca. sechs bis zehn Wochen auf Geschlechtsverkehr verzichten (je nach Tumor oder betroffenem Organ auch weniger lang).
- Entzündungen nach Bestrahlungen sollten Sie auskurieren, bevor 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 beraten. Für angenehme Liebkosungen mit Zunge oder den Händen hingegen braucht es meist kaum Wartezeit.

Das kann ich gegen meine Schmerzen unternehmen:

- Lassen Sie sich gynäkologisch untersuchen, um eine mögliche Infektion als Folge der Therapien auszuschliessen.
- Sagen Sie Ihrem Partner, dass Sie momentan keinen Geschlechtsverkehr 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 fachliche Beratung weiterhelfen (z. B. durch eine Gynäkologin, Paar- oder Sexualtherapeutin).
- Benutzen 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 Intimhaut 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 schmerzhaft Risse und Pilzsporen.
- Verzichten Sie auf alles, was eine Allergie auslösen könnte (siehe Ursachen).
- Die Wahl der Stellung ist oft entscheidend. Gewisse 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 Schmerfrisiko 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 Krankheit selbst
- alle Arten von Krebsbehandlungen
- Blutarmut

Empfehlungen

- Sprechen Sie Ihr onkologisches Behandlungsteam auf Ihre chronische Müdigkeit an; oft kann eine klare Ursache gefunden und behandelt werden.
- Versuchen Sie zu akzeptieren, dass Sie im Moment weniger

Gut zu wissen

In den Broschüren «Rundum müde» und «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 65) finden Sie weitere Informationen zum Umgang mit krebsbedingten Erschöpfungszuständen.

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.

Verändertes Aussehen

Krebs und Krebsbehandlungen können Ihre äussere Erscheinung verändern. Dies kann Ihr Selbstbild – also die Art, wie Sie sich selber wahrnehmen – so stark beeinträchtigen, dass Sie sich momentan ganz und gar nicht attraktiv finden. Für eine befriedigende Sexualität und Ihr Wohlbefinden ganz allgemein ist es jedoch wichtig, dass Sie versuchen, diese Veränderungen zu akzeptieren und Ihren «neuen» Körper anzunehmen.

Sie werden vermutlich verschiedene Phasen durchlaufen, bis Sie sich in Ihrer Haut wieder wohl fühlen. Meist geschieht das nicht von heute auf morgen. Lassen Sie sich Zeit und nutzen Sie bei Bedarf entsprechende Beratungsangebote (siehe S. 63 f.).



Bei sichtbaren körperlichen Veränderungen (z. B. nach einer Brustabnahme oder bei Narben) können Sie die Möglichkeit einer plastischen oder rekonstruktiven Chirurgie (=Wiederherstellungschirurgie) in Betracht ziehen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer behandelnden Ärztin, Ihrem behandelnden Arzt nach einer Fachperson für plastische, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie in Ihrer Nähe (siehe auch S. 69). Mit ihr können Sie die Möglichkeiten eines chirurgischen Eingriffs ausführlich besprechen.

Der Austausch mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, kann Sie wirksam unterstützen. Selbsthilfeorganisationen, aber

auch die kantonalen und regionalen Krebsligen fördern solche Begegnungen. Das Internetforum der Krebsliga ist eine weitere Möglichkeit, Erfahrungen mit anderen zu teilen (siehe S. 64).

Mögliche Ursachen

- Narben nach Operationen
- ein künstlicher Körperausgang (Stoma)
- ein Körperteil, der in seiner Form verändert oder entfernt werden musste
- die verschiedenen Krebsbehandlungen

Kurse und Workshops für besseres Aussehen

Der gemeinnützige Verein «Look Good... Feel Better» (Gut aussehen – sich besser fühlen) bietet in Spitälern in über 25 Schweizer Städten mit der Unterstützung der schweizerischen Kosmetikindustrie regelmässig kostenlose Beauty-Workshops für Krebspatientinnen an (siehe auch Anhang).

An diesen Workshops dürfen auch Patientinnen teilnehmen, die nicht in den entsprechenden Spitälern in Behandlung sind.

Kantonale oder regionale Krebsligen (siehe S. 74 f.) laden – zum Teil in Zusammenarbeit mit «Look Good... Feel Better» – zu Kosmetikkursen ein, bieten aber auch Kurse, bei denen es um Haare, Perücken und Kopfbedeckungen geht. Dabei werden oft lokale Coiffeurgeschäfte, Farb- und Stilberaterinnen, Pflegefachfrauen, Visagistinnen, Kopftuchgestalterinnen etc. beigezogen.

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 oder Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach einer Visagistin. Viele Onkologiestationen bieten eine solche Dienstleistung oder so genannte «Beauty-Workshops» (siehe Kasten S. 45) an.
- Sind die Haare ausgefallen, kann die Zeit bis zum Nachwachsen mit einer Perücke, mit Tüchern und Hüten überbrückt werden.
- 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 hilft Ihnen, sich mit Ihrem Körper zu versöhnen.

Anregungen, wie Sie sich trotz einer Krebserkrankung körperlich betätigen können, finden Sie auch in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 65).

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 ein Tagebuch führen. Das Drauflosschreiben, ohne jegliche

Tipps und Ideen

Vielleicht entscheiden Sie sich gerade jetzt für einen neuen Look, einen neuen Haarschnitt, eine neue Haarfarbe oder einen anderen Kleidungsstil. In der Broschüre «Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert – Tipps und Ideen für Haut und Haare» (siehe S. 65), finden Sie viele Anregungen. Erkundigen Sie sich auch bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach entsprechenden Kursen.

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 anfangs gehemmt und unsicher fühlen. Bedenken Sie, dass gegenseitige Anziehung nicht primär auf Äusserlichkeiten beruht, sondern vielmehr von der «Chemie» und Verständigung zwischen zwei Menschen abhängt.

- Gedämpftes Licht kann Ihnen über die erste Unsicherheit hinweghelfen, bis Sie sich in Ihrem Körper wieder wohl fühlen.
- Probieren Sie die Verführungskraft erotischer Unterwäsche und Accessoires aus. Wenn Sie sich nicht ganz nackt zeigen mögen, können Sie sich mit attraktiven Dessous oder anderen Accessoires (farbigen Tüchern etc.) schmücken. Manche können das Zusammensein mit ihrem Partner entspannter geniessen, wenn sie den «kritischen» Körperteil bedeckt halten.
- Durch geeignete Liebesstellungen (z. B. Seitenlage nach einer Brustamputation oder bei einem Stoma) lassen sich al-

lenfalls «kritische» Stellen verbergen.

- Gönnen Sie sich als Paar einen Aufenthalt in einem Erotik-Hotel, welches ein Ihnen passendes Ambiente und Angebot bietet. Besuchen Sie gemeinsam einen Kurs oder ein Seminar, wo Ihnen Wege und Möglichkeiten der Erweiterung Ihres gemeinsamen Intimlebens aufgezeigt werden.
- Auch Singlefrauen können in Kursen oder Seminaren individuell passende Unterstützung finden (siehe S. 70).

Nach einer Brustoperation

Der Verlust einer Brust kann das Körpergefühl und das weibliche Selbstverständnis verändern. Es braucht Zeit, sich mit der Narbe, der Prothese, der wieder aufgebauten Brust abzufinden und ein neues Körpergefühl zu entwickeln.

Vielleicht weichen Sie Situationen aus, in denen Ihr Partner Sie genau betrachten und berühren könnte. Das kann zu Missverständnissen führen und Ihr Partner könnte sich abgelehnt fühlen. Daher ist es wichtig, dass Paare über ihre Hemmungen und Verhaltensmuster, über Zweifel und Ängste sprechen.

Möglicherweise denkt Ihr Partner über die Veränderungen Ihres Körpers oder den Verlust Ihrer Brust

anders, als Sie befürchten. Sie dürfen davon ausgehen, dass Ihre ganze weibliche Ausstrahlung, Ihre Wirkung auf ihn nicht primär von Ihrem Busen abhängen. Er reagiert vielmehr auf Ihre gesamte Persönlichkeit. Vielleicht ist er vor allem dankbar, dass Sie die bestmögliche Therapie auf sich genommen haben.

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 Ei-

weissablagerungen, die das Gewebe anschwellen lassen. Ein starkes Lymphödem verändert das Körperbild, schränkt die Beweglichkeit ein, ist schmerzhaft und kann verunsichern.

Lymphödeme lassen sich auch durch Vorsichtsmassnahmen nicht immer verhindern. Treten sie auf, sollten sie von einer speziell dafür ausgebildeten Physiotherapeutin behandelt werden (siehe Broschüre «Das Lymphödem nach Krebs», S. 65).

Bei einem Stoma

Menschen mit einem künstlichen Körperausgang finden in den Krebsliga-Broschüren «Die Co-

Das könnte mir helfen, mich in meinem Körper wieder wohl zu fühlen:

Ileostomie», «Die Ileostomie» und «Die Urostomie» (siehe S. 66) wertvolle Tipps, wie sie den Alltag trotz Einschränkungen lebenswert gestalten können. Bei Fragen zur Sexualität bieten Ihnen die Stomaberatungsstellen Ihrer Region oder die Selbsthilfeorganisation «ilco» (siehe S. 69) Rat und Lösungsvorschläge.

Nach einer Kehlkopfoperation

Die Krebsliga-Broschüre «Leben ohne Kehlkopf» (siehe S. 66) geht auf die verschiedenen Aspekte eines Kehlkopfverlustes ein und erläutert, wie Sie sich den Alltag und das Zusammenleben erleichtern können. Sie können sich auch an die Regionalgruppen der

Selbsthilfeorganisation «Kehlkopfoperierte Schweiz» (KKO, siehe S. 69) wenden.

Verletzung erogener Zonen

Erogene Zonen sind Körperstellen, deren Berührung oder Stimulierung sexuell erregend sind. Krebs und Krebsbehandlungen führen manchmal zum Verlust oder zur Beeinträchtigung von Körperstellen, die vorher als erogen empfunden wurden. Plötzlich scheinen nun die gewohnte Empfindsamkeit oder Reaktionsfähigkeit eingeschränkt. Umgekehrt ist auch eine Überreizung mög-

Diese Berührungen empfinde ich als angenehm und erregend:

lich, sodass Berührungen der Haut unangenehm sind und regelrecht «nerven» können. Ihre Ärztin, Ihr Arzt kann Ihnen die Zusammenhänge erläutern, die allenfalls bei Ihnen vorliegen könnten.

Mögliche Ursachen

- Operationen der Brust (Mastektomie) oder der Vulva (Vulvektomie)
- geschädigte Nerven und Gefäße 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 körperlichen Veränderungen ablenken. Sie werden dabei entdecken, dass es ebenso erregend und wohltuend sein kann, am Hals, Nacken, Gesicht, an den Ohren, den Füßen, am Po, 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 Part-

ners zu führen. Es gibt kaum eine Körperstelle, die nicht auf Berührung reagiert.

Harninkontinenz

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

Mögliche Ursachen

- Operationen und/oder Bestrahlungen im Beckenbereich
- Verletzte Nervenbahnen
- Geschwächte Schliessmuskeln (Sphinkter) am Blasenhals (z. B. wegen vorübergehender Katheterisierung)
- Gelegentlich Nieren- und Blasenprobleme als Nebenwirkung gewisser Chemotherapien
- Gefühllosigkeit (Harndrang wird nicht wahrgenommen)
- Erschlaffte Beckenbodenmuskulatur

Für weitere Informationen ...

... zum Beckenbodentraining beachten Sie die Literaturhinweise auf Seite 68 und den Abschnitt «Internet» ab Seite 68.

Empfehlungen

Unfreiwilliger Harnabgang ist nach Krebsoperationen meist vorübergehend. Dauert er längere Zeit an oder tritt er ständig auf, sollten Sie Ihre Ärztin oder eine Fachperson der Gynäkologie oder 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, selbst wenn Sie keinen Harndrang verspüren.
- Vielerorts wird ein gezieltes Beckenbodentraining angeboten. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen eine entsprechende Physiotherapie verordnen.
- Sie selbst können erschlaffte Muskeln trainieren: Spannen Sie mit dem Ausatmen die Vulva- und Darm-Muskulatur 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 eingesetzt. Selbst wenn Sie über längere Zeit einen Blasenkatheter benötigen sollten, ist Geschlechtsverkehr weiterhin möglich, da Scheiden- und Harnröhrenöffnung voneinander getrennt sind. Der Katheter kann aber trotzdem als störend empfunden werden.

Kleben Sie den Katheter allenfalls seitlich mit einem Pflaster fest, damit er beim Liebespiel nicht verrutschen kann. Wichtig ist, dass Sie vor dem Verkehr die Blase vollständig entleeren.

Eine Dauerkatheterisierung ist nach Krebsbehandlungen eher selten. Falls sie unumgänglich sein sollte, wird Ihre Ärztin Sie über die verschiedenen Möglichkeiten informieren, wie Sie beim Geschlechtsverkehr 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» sowie eventuelle Ängste, Ihre Partnerin zu verletzen, können sich auch auf Ihre sexuelle Reaktionsfähigkeit auswirken. Lustlosigkeit, sogar Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, ungenügende Erektion etc. sind daher möglich. In einem solchen Fall ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, mit dem Sie Ihre Probleme besprechen können.

Ihre Partnerin sollte spüren, dass Ihre allfällige 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 miteinander verbindet. Dabei können Ihnen die nachfolgenden Fragen (siehe Kästen) als Leitplanke dienen.

Falls Ihnen das gemeinsame Gespräch schwerfällt, ist eine professionelle Begleitung oft hilfreich. Die Krebsliga Ihrer Region oder das Krebstelefon (siehe S. 74 f.) können eine erste Anlaufstelle sein, um herauszufinden, was Ihnen am ehesten dienen könnte.

Schriftliche Fragen können Sie auch unter einem Decknamen an helpline@krebsliga.ch stellen oder im Chat (www.krebsliga.ch/cancerline).

In der Broschüre «Krebs trifft auch die Nächsten» finden Sie weitere Empfehlungen und Anregungen (siehe S. 65).

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?

Nachwort

Das Thema Krebs und Sexualität kann mit dieser Broschüre nicht abschliessend behandelt werden. 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 daher eine Auswahl von Anregungen, die Ihnen möglicherweise dienen. Als allgemeingültige Sammlung von Rezepten, die garantiert gelingen, möchten wir sie nicht verstanden wissen.

Ein paar Hinweise scheinen uns jedoch von allgemeiner Bedeutung zu sein:

- Krebs ist eine schwere Krankheit, die unbehandelt zum Tod führen kann. In vielen Fällen kann die Krankheit verzögert oder geheilt werden, oft bleiben aber einschneidende Einschränkungen zurück.
- Betrachten Sie die Krankheit aber 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 Behandlungen allmählich wieder einstellen wird. Lassen Sie sich jedoch zu nichts drängen, was Sie nicht mögen.
- Wagen Sie, 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 die Sexualität auch mit sich allein; besonders als Singlefrau. Machen Sie regelmässig feste Termine mit sich ab, zum Beispiel 1-mal pro Woche einen Abend. 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 ratsam, sich professionell beraten zu lassen oder sich mit anderen Betroffenen (z. B. in einer Selbsthilfegruppe oder in Internetforen) auszutauschen.

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

Ihre Krebsliga



Glossar

Androgene

Sammelbegriff für männliche Sexualhormone.

Antihormonelle Therapie

Medikamentöse Unterdrückung der Hormonproduktion oder der hormonellen Wirkung auf bestimmte Krebszellen, deren Wachstum durch Hormone stimuliert wird.

Aphrodisiakum

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

Appetenzmangel

Fachausdruck für 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 für Scheide, Harnröhre und Darmausgang durchlässig sind (siehe Abbildung S. 11).

Bestrahlung → Radiotherapie

Blasenkatheter

Schlauch für die Blasenentleerung. Wird durch die Harnröhre (transurethral) oder durch den Unterbauch (suprapubisch) zur Blase geführt, damit Urin abgeleitet werden kann.

Brachytherapie

Kurzdistanz-Strahlentherapie – eine Form der Bestrahlung von innen, bei der die Strahlenquelle ganz nah an den Tumor herangebracht wird.

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, d.h. im Rahmen wissenschaftlicher Studien.

Fatigue

Zustand chronischer Erschöpfung, der sich durch Schlaf nicht bessert; kann Folge der Krebserkrankung oder der Behandlung sein.

Fertilität

Fruchtbarkeit, Zeugungsfähigkeit bzw. Fähigkeit, schwanger zu werden und zu gebären.

Gastroenterologie

Medizinischer Fachbereich für die Verdauungsorgane.

Geschlechtshormone → Sexualhormone

Gestagene

Sammelbegriff für bestimmte weibliche Sexualhormone.

Gynäkologie

(Frauenheilkunde) Medizinischer Fachbereich für Sexual- und Fortpflanzungsorgane.

Hormone

Botenstoffe, die für die Bildung von Organen und deren Funktion wesentlich sind. Die meisten werden in Drüsen gebildet und direkt ins Blut abgegeben, darunter auch die → Sexualhormone.

Hormonsensibel

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

Hormontherapie (früher: Hormonersatztherapie)

Zuführen von Hormonen, um das Versiegen oder Fehlen bestimmter Hormone auszugleichen. → Antihormonelle Therapie.

Hypophyse

Auch Hirnanhangdrüse genannt. Übergeordnetes Zentrum für die Hormonproduktion.

Hypothalamus

Teil des Zwischenhirns, der zahlreiche unwillkürliche Körperfunktionen steuert, u.a. die Ausschüttung von Botenstoffen aus der → Hypophyse.

Hysterektomie

Operative Entfernung der Gebärmutter.

Inkontinenz

Unfähigkeit, Harn oder Stuhl zurückzuhalten.

Katheterisierung

Einführen eines Katheters in die Blase, u. a. zu deren Entleerung.

Klimakterium → Menopause

Zeit (Übergangsphase) der hormonellen Umstellung bei der Frau (Wechseljahre).

Koitus

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

Kontraindikation, kontraindiziert

Eine an sich zweckmässige Massnahme (Indikation), die jedoch unter bestimmten Umständen nicht angewandt werden darf.

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. Es handelt sich um keinen geschützten Begriff.

Libido

Ein von Sigmund Freud geprägter (heute umstrittener) psychoanalytischer Begriff für sexuelles Verlangen.

Lubrikation

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

Mastektomie

Operatives Entfernen der Brust oder der Brustdrüse.

Masturbation

Selbststimulierung der Geschlechtsorgane. Die häufige negative Bewertung der Masturbation geht auf das 17. Jahrhundert zurück und reichte weit ins 20. Jahrhundert hinein. In der Sexualtherapie ist Masturbation heute ein anerkanntes «Heilmittel».

Menopause → Klimakterium

Aufhören der Regelblutung (Menstruation) und der Fruchtbarkeit der Frau. Eine Menopause kann auch frühzeitig einsetzen bzw. künstlich herbeigeführt werden (Entfernung der Eierstöcke, Radiotherapie, Krebsbehandlung mit Antiöstrogenen).

Metastase

Ableger, die entfernt vom Ursprungsherd (Primärtumor) an einer anderen Stelle im Körper entstehen.

Mykose

Pilzinfektion.

Nebennieren

Am oberen Pol der Nieren liegende Drüsen, die u. a. auch geringe Mengen von Sexualhormonen produzieren.

Neurotoxisch

Nervenschädigend; eine mögliche Nebenwirkung gewisser Chemotherapien. Äussert sich in Kribbeln (Ameisenlaufen), Bewegungsstörungen etc.

Orgasmus

(lat. Climax) Höhepunkt des sexuellen Lustempfindens. Der Orgasmus wird von intensiven rhythmischen Kontraktionen der Unterleibsorgane begleitet.

Östrogene

Sammelbegriff für eine Gruppe weiblicher Geschlechtshormone.

Ovarektomie

Entfernung eines Eierstockes oder beider Eierstöcke.

Penetration

In der Sexualität wird damit primär das Eindringen des Penis in die Vagina verstanden.

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

Anwendung ionisierender hochenergetischer Strahlen, die Krebsgewebe gezielt zerstören können.

Rektum

Enddarm; verbindet Dickdarm und After.

Selbstkatheterisierung

Methode für die selbstständige Blasenentleerung, wenn natürliches Wasserlassen nicht mehr möglich ist. Ein dünner Katheter wird durch die Harnröhre in die Blase eingeführt. Die Blase wird entleert und der Katheter danach wieder entfernt.

Sexualberatung/-therapie

Eine Möglichkeit für Frauen und Männer, die ihre als unbefriedigend empfundene Sexualität verbessern möchten. Sowohl innerhalb der Psychologie/Psychiatrie als auch in der Medizin gibt es zunehmend mehr Fachleute, die sich zusätzlich auf klinische Sexologie spezialisieren. Die Sexualwissenschaft ist heute ein anerkannter, wenn auch nicht weit verbreiteter Forschungszweig. Unter dem Begriff Sexualberatung finden sich allerdings immer auch zweifelhafte Angebote.

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

Künstlicher Körperausgang 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, die Krebsgewebe gezielt zerstören können.

Testosteron

Wichtigstes männliches Geschlechtshormon.

Urologie

Medizinischer Fachbereich für harnbildende und harnableitende Organe sowie für die männlichen Sexualorgane.

Vaginismus

Scheidenkrampf.

Viszeralchirurgie

Medizinischer Fachbereich für die Chirurgie von inneren Organen, besonders der Verdauungsorgane zwischen Speiseröhre und Darmausgang.

Vulva, Vulvektomie

Äussere Geschlechtsteile der Frau; die Vulvektomie bezeichnet die operative Entfernung der Vulva (innere und äussere Schamlippen, Klitoris).

Zytostatika → Chemotherapie



Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Schwierigkeiten tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Massnahmen Sie zusätzlich stärken und Ihre Rehabilitation erleichtern.

Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen. Wenn solche Symptome Sie stark belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin bzw. einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z.B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

Beauty-Workshops

Sowohl die regionalen Krebsligen als auch Stiftungen wie «Look Good ... Feel Better» bieten regelmässig kostenlose Beauty-Workshops für Krebspatientinnen an. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krebsliga nach solchen Workshops in Ihrer Nähe.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kursangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für eine psychoonkologische Beratung und Therapie, für die Behandlung eines Lymphödems oder für eine Sexualberatung.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Skype-Kunden erreichen die Fachberaterinnen auch über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](https://www.krebsliga.ch).

Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über [www.krebsliga.ch/cancerline](https://www.krebsliga.ch) in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11 bis 16 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt.

Wegweiser

Der «Wegweiser» der Krebsliga ist ein Internetverzeichnis über psychosoziale Angebote in der Schweiz: www.krebsliga.ch/wegweiser. Interessierte finden darin Kurse, Beratungsangebote etc., die helfen können, die Lebensqualität zu erhalten oder zu fördern und den Alltag mit Krebs zu erleichtern.

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und begleiten Sie beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

Seminare

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Seminare und Wochenendkurse für krebserkrankte Menschen: www.krebsliga.ch/seminare und Seminarbroschüre (siehe S. 66).

Körperliche Aktivität

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebssportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 65).

Andere Betroffene

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches,

was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch – einem Angebot der Krebsliga – oder unter www.krebskompass.de.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kantonen einen auf die Begleitung und Behandlung von krebserkrankten Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beiziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP).

Diese Organisationen sind während aller Phasen der Krankheit für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwischen und nach den Therapiezyklen, auch zu Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach Adressen.

palliative.ch

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung bzw. auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative.ch
Bubenbergplatz 11
3011 Bern
Tel. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Versicherungen

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt, bzw. das Produkt auf der sogenannten Spezialitätenliste des Bundesamts für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nicht ärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung bzw. durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Beachten Sie auch die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» (siehe S. 66).

Broschüren der Krebsliga

- **Medikamentöse Tumortherapien**
Chemotherapie, Antihormontherapie, Immuntherapie
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Rundum müde**
Fatigue bei Krebs
- **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- **Das Lymphödem nach Krebs**
Eine Information für Betroffene zur Vorbeugung und Behandlung
- **Alternativ? Komplementär?**
Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden in der Onkologie
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen
- **Bewegung tut gut**
Übungen nach einer Brustoperation
- **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Mit Kindern darüber reden

- **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**
8-seitiger Flyer
- **Brustkrebs**
- **Brustprothesen – Die richtige Wahl**
Ein Ratgeber für Frauen nach einer Brustoperation
- **Eine neue Brust?**
Die Möglichkeiten einer chirurgischen Brustrekonstruktion
- **Eierstockkrebs**
- **Gebärmutterhalskrebs und seine Vorstufen**
Zervixkarzinom und Präkanzerosen
- **Gebärmutterkörperkrebs**
- **Die Colostomie**
- **Die Ileostomie**
- **Die Urostomie**
- **Leben ohne Kehlkopf**
- **Seminare**
für krebsbetroffene Menschen
- **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen
- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- **Patientenverfügung der Krebsliga**
Fr. 15.– oder kostenloser Download auf www.krebsliga.ch/patientenverfuegung

- **Selbstbestimmt bis zuletzt**
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren

Auf www.krebsliga.ch/broschueren finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Ihre Meinung interessiert uns

Auf www.krebsforum.ch können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Broschüren anderer Anbieter

«**Sexualität nach Knochenmark- und Stammzell-Transplantation**», Deutsche Leukämie- & Lymphomhilfe, 2013, online verfügbar auf www.leukaemie-hilfe.de

«**Krebs und Sexualität**», Frauenselbsthilfe nach Krebs, 2015, online verfügbar auf www.frauenselbsthilfe.de

«**Kinderwunsch und Krebs**», ein Ratgeber der Deutschen Krebshilfe, 2014, online verfügbar auf www.krebshilfe.de

«**Ganz Frau sein, trotz Krebs – Informationen für junge Krebspatientinnen**», Hrsg. Krebs-Kompass in Zusammenarbeit mit der Charité Berlin, 2003, online verfügbar auf www.schutz-der-weiblichkeit.de

«**Komplementäre Verfahren**», Patientenratgeber des Tumorzentrums Freiburg i. Br., 2015, online verfügbar auf www.uniklinik-freiburg.de/ccf

Literatur

Auf die krebsbedingten Schwierigkeiten mit der Sexualität gehen nur wenige Bücher ein. Ansonsten ist das Angebot an Büchern zum Thema Sexualität (Erotica) aber überwältigend. Die Wahl bleibt dem persönlichen Geschmack und den eigenen Vorlieben und Bedürfnissen überlassen.

Weiblichkeit und Sexualität

«**Auf den Schwingen weiblicher Sexualität – Eine Liebesschule für Frauen**», Doris Christinger, 2015, Piper, ca. 15 CHF.

«**Krebs und Sexualität – Ein Ratgeber für Krebspatienten und ihre Partner**», Stefan Zettl, Joachim Hartlapp, 2008, Weingärtner Verlag, ca. 30 CHF.

«**Jung. Schön. Krebs. – Schönheit, Selbstbewusstsein und Sexualität in der Krebserkrankung**», Barbara Stäcker, Dorothea Seitz, Sandra Kader, 2014, Irisiana, ca. 25 CHF.

«**FrauSein trotz Krebs**», Urte Skorzinski, 2008, Books on Demand, ca. 15 CHF.

«**Die Lust auf Liebe bei älteren Menschen**», Kirsten von Sydow, 1994, Reinhardt Verlag, ca. 25 CHF.

«**Guter Sex trotz Liebe – Wege aus der verkehrsberuhigten Zone**», Ulrich Clement, 2015, ca. 15 CHF.

«**Sex und Achtsamkeit – Sexualität, die das ganze Leben berührt**», Susanna-Sitari Rescio, 2014, J. Kamphausen Verlag, ca. 25 CHF.

«**Vom Nehmen und Genommen werden – Für eine neue Beziehungserotik**», Peter A. Schröter & Doris Christinger, 2015, Piper, ca. 15 CHF.

«**Was Paare stark macht – Das Geheimnis glücklicher Beziehungen**», 2013, Guy Bodenmann und Caroline Fux, Beobachter, ca. 38 CHF.

«**Zeit für Liebe – Sex, Intimität & Ekstase in Beziehungen**», Diana Richardson, 2013, Innenwelt Verlag GmbH, ca. 30 CHF.

«**Zeit für Weiblichkeit – Der tantrische Orgasmus der Frau**», Diana Richardson, 2004, Innenwelt Verlag GmbH, ca. 25 CHF.

Beckenboden

«**Soforthilfe Beckenboden – Beschwerden lindern durch gezielte Übungen**» (Taschenbuch), Heike Oellerich, Miriam Wessels, 2014, BLV Buchverlag, ca. 25 CHF.

«**Beckenbodengymnastik: Das Übungsbuch**», Heike Höfler, 2011, BLV Buchverlag, ca. 25 CHF.

«**Beckenboden-Training**» (mit Audio-CD), Irene Lang-Reeves, Thomas Villinger, 2012, Gräfe und Unzer, ca. 28 CHF.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, wo diese und andere Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region (siehe S. 74 f.).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich:

www.krebsliga.ch/bibliothek

Hier gibt es auch einen direkten Link auf die Seite mit Kinderbüchern:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

www.bernischekrebsliga.ch → Information → Bibliothek

www.krebsligazuerich.ch → Dienstleistungen/Kurse → Bibliothek

Mit der Stichwortsuche «Sexualität», «Partnerschaft», «Wechseljahre» zum Beispiel finden Sie entsprechende Bücher.

Spiele und DVDs

«**Beziehungskiste – Die wichtigsten Fragen in der Beziehung. Eine Anleitung für eine bessere Kommunikation in der Partnerschaft**» (Gesellschaftsspiel), 32 Dialogkarten mit Begleitbuch, 2006, Hirschi & Troxler GmbH, ca. 38 CHF.

«**Liebesgeflüster**» (Kartenspiel), 2013, Aktuell-spiele-verlag, ca. 34 CHF.

«**SexKiste der Liebe – Wie Sexualität die Liebe und Liebe die Sexualität bereichert**» (Gesellschaftsspiel), 46 Dialogkarten mit Begleitbuch, 2008, Hirschi & Troxler GmbH, ca. 40 CHF.

«**Slow Sex. Wie Sex glücklich macht – Der neue Stil des Liebens**» (DVD), 2012, Innenwelt Verlag, ca. 34 CHF.

Internet

(alphabetisch)

Im Internet finden Sie eine Fülle von Informationen zum Stichwort «Krebs». Unabhängig davon befassen sich auch viele Internetseiten mit der Sexualität.

Wenn Sie mit Stichworten wie Sexualmedizin, Sexualberatung, Sexualtherapie, Sexualpädagogik, Sexualwissenschaft etc. suchen (allenfalls mit Suchbeschränkung auf die Schweiz), stossen Sie in der Regel auf seriöse Seiten, die Ihnen mögliche Wege aufzeigen können.

Vorsicht jedoch vor Anbietern, die keinem seriösen Fachverband angehören und deren Ausbildung nicht nachweisbar ist.

Deutsch

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga.

www.krebsliga.ch

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Live-chat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/seminare

Seminare der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

www.krebsliga.ch/wegweiser

Online-Verzeichnis psychosozialer Angebote und Dienstleistungen.

Selbsthilfeorganisationen von Krebsbetroffenen

www.gist.ch

Organisation für Betroffene mit Gastrointestinalen Stromatumoren (GIST-Gruppe Schweiz).

www.ilco.ch

Schweizerische Interessengemeinschaft der regionalen Gruppen von Stomaträgern (ilco).

www.kehlkopfooperierte.ch

Kehlkopfooperierte Regionalgruppen (KKO).

www.knochenmark.ch

Stiftung zur Förderung der Knochenmarktransplantation (SFK).

www.lymphome.ch

Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene und Angehörige (ho/noho).

www.multiples-myelom.ch

Myelom Kontaktgruppe Schweiz (MKgS).

www.pancreas-help.ch

Schweizer Selbsthilfeorganisation Pankreaserkrankungen (SSP).

www.selbsthilfeschweiz.ch

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen und laufende Gesprächsgruppen für Krebsbetroffene und Angehörige.

Andere Institutionen, Fachstellen etc.

www.frauenaezte-im-netz.de → Krankheiten A–Z → Inkontinenz → Vorbeugen → Beckenbodenmuskulatur stärken

Übungsbeschreibungen mit Abbildungen für die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur.

www.frauenpraxis-run.a.ch

Merkbblätter und Buchtipps zur Intimpflege und zu den Wechseljahren.

www.krebsinformationsdienst.de

Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsinformationszentrums.

www.krebs-kompass.de

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

www.kontinenz-gesellschaft.de

Ein gemeinnütziger, ärztlich und therapeutisch abgestützter Verein.

www.lilli.ch

Anonyme Online-Beratung für junge Menschen zu Sexualität.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.plasticsurgery.ch

Schweizerische Gesellschaft für Plastische, Rekonstruktive und Ästhe-

tische Chirurgie, mit einer nach Kantonen angeordneten Adressliste der plastischen Chirurgen.

www.psychiatrie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (Adressverzeichnis).

www.psychologie.ch

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (Adressverzeichnis, Spezialgebiete).

www.sexuelle-gesundheit.ch

Schweizerischer Dachverband der Beratungsstellen für Familienplanung, Schwangerschaft, Sexualität und Bildung zur sexuellen Gesundheit (Verzeichnis der kantonalen Beratungsstellen im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit).

www.sggg.ch

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (mit Adressverzeichnis der Ärztinnen und Ärzte).

www.smgp.ch

Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (Verzeichnis von Apotheken mit Spezialisierung in Phytotherapie).

www.swissexology.com

Schweizerische Gesellschaft für Sexologie (Verzeichnis anerkannter Sexualtherapeuten).

www.zismed.ch

Zentrum für interdisziplinäre Sexologie und Medizin (Beratungs- und Therapieangebote).

www.ziss.ch

Zürcher Institut für klinische Sexologie & Sexualtherapie (Beratungs- und Therapieangebote).

Workshops, Kurse und Seminare

www.avac.ch

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

www.frauenpraxis-runa.ch

Lustkurse für Frauen.

www.lgfb.ch

Die Stiftung «Look Good ... Feel Better» mit kostenlosen Beauty-Workshops für Krebspatientinnen.

www.mann-frau.com

Seminare und Trainings für Frauen, Männer und Paare.

www.sexologicalbodywork.ch

Kurse, Workshops und Seminare zu Tantra- und Genitalmassagen.

www.tantra.ch

Seminare für Frauen, Männer und Paare.

www.waldhaus.ch

Seminarhaus Lützelflüh mit Seminarangeboten (z.B. Paar- und Liebeswochen).

www.ziss.ch

Zürcher Institut für klinische Sexologie & Sexualtherapie (Kursangebote).

Erotik-Shops

www.clitcare.ch

Erotik-Shop für Frauen in Wangen an der Aare mit Online-Shop.

www.femintim.ch

Erotikartikel für Frauen.

www.planetlove.ch

Erotikladen in Bern mit Online-Shop. Regelmässig Veranstaltungen oder Workshops.

www.sensuelle.ch

Erotikboutique für Frauen in Zürich mit Online-Shop. Angebote für Einzel- und Paarberatung.

www.specialmoments.ch

Erotikgeschäft in Zürich mit Online-Shop. Regelmässig Workshops oder Vorträge.

Erotische Massagen

www.dakinimassagen.ch

Intimmassagen für Frauen, Männer oder Paare in Zürich.

www.loval.ch

Tantramassagen für Frauen, Männer oder Paare in Bern. Angebote für Kurse oder Workshops.

www.sensualbodywork.ch

Tantramassagen für Frauen, Männer oder Paare in Wohlen AG oder Zürich. Auch Hausbesuche möglich. Angebote für Kurse oder Workshops.

Englisch

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

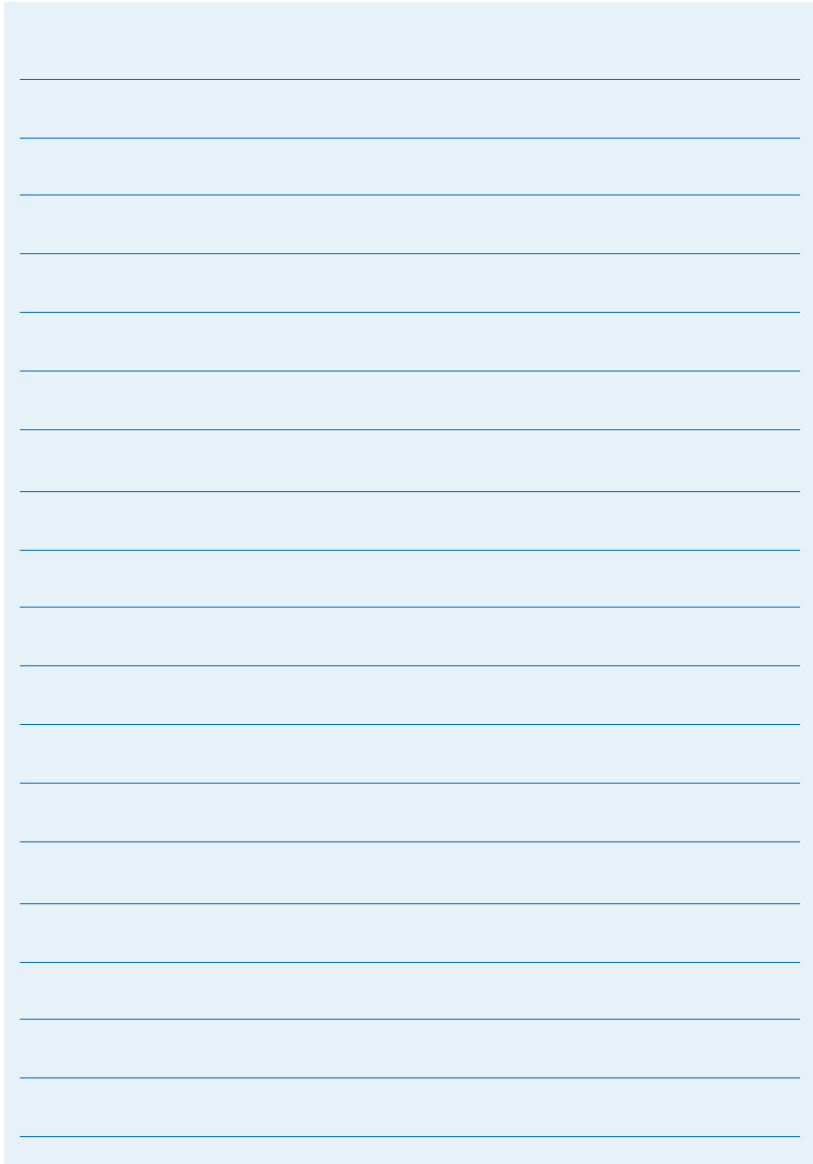
www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

Quellen

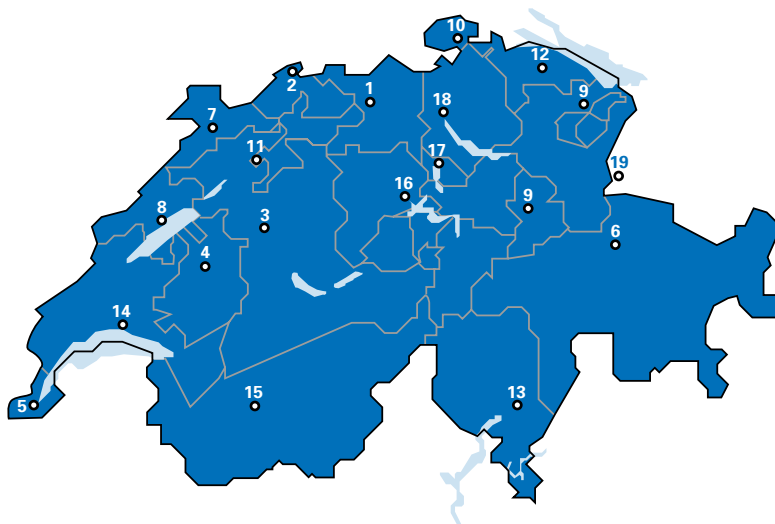
Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Internetseiten dienen der Krebsliga u. a. auch als Quellen. Sie entsprechen im grossen Ganzen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem sogenannten HonCode (siehe www.hon.ch/HONcode/German/).

Meine Notizen



A large light blue rectangular area containing horizontal blue lines, serving as a template for notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese
contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise
contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebsshilfe.li
www.krebsshilfe.li
PK 90-3253-1

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Cancerline

www.krebssliga.ch/
cancerline,
der Chat für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 11–16 Uhr

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 11–16 Uhr

Wegweiser

www.krebssliga.ch/
wegweiser, ein Internet-
verzeichnis der Krebsliga
zu psychosozialen
Angeboten (Kurse,
Beratungen etc.) in
der Schweiz

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181
max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon

0800 11 88 11

Montag bis Freitag
9–19 Uhr

Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Überreicht durch Ihre Krebsliga: