

# Sexualität und Krebs

## Information

Die Krebsdiagnose verändert das Leben grundlegend, was bisher gültig war, scheint plötzlich in Frage gestellt. Krankheit und Behandlung können eine Zeit lang die ganze Aufmerksamkeit fordern.

Das sexuelle Interesse kann während der Krebsbehandlung und darüber hinaus verloren gehen. Dies bedeutet oft eine erhebliche Einbuße an Lebensqualität, Selbstwertgefühl und Zufriedenheit in der Partnerschaft.

### Was müssen wir wissen?

- Das Sexualleben ist von Mensch zu Mensch verschieden
  - schon vor der Krebserkrankung.
- Betroffene haben zumeist kaum noch Interesse an sexuellen Beziehungen und reagieren selten auf erotische Reize.
- Das offene Miteinanderreden wird hier besonders wichtig.
- In einem Gespräch können Fragen besprochen werden, wie:
  - Welche Rolle spielt die Sexualität in unserer Beziehung?
  - Was schätze ich besonders an meiner Partnerin/meinem Partner?
  - Wie kann ich meiner Partnerin/meinem Partner zeigen, wie viel sie/er mir bedeutet und dass sie/er für mich nach wie vor attraktiv ist?
  - Bin ich bereit, auf gewisse Sexualpraktiken zu verzichten, wenn es die Gesundheit und das Wohlbefinden meiner Partnerin/meines Partners erfordert?
  - Welche Alternativen habe ich?
- Benutzen Sie während der Dauer der Chemotherapie zum Schutz Ihres Partners beim Geschlechtsverkehr

Kondome, da Körperflüssigkeiten wie Sperma und Vaginalsekrete Reste von Zytostatika enthalten können. Außerdem sollte während einer Chemotherapie eine Schwangerschaft wirksam verhindert werden, da diese Medikamente zu schweren Schädigungen des ungeborenen Kindes führen können.

- In der abwehrgeschwächten Zeit (Aplasie) sollten Sie möglichst auf aktiven Geschlechtsverkehr verzichten.

### Was können wir tun?

#### Lustlosigkeit

- Reden Sie miteinander.
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen.
- Entlasten Sie Ihren Kopf (Ablenkung mit Musik, Entspannungsübungen, Autogenes Training).
- Schaffen Sie sich eine Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen.

#### Vaginalprobleme

- Probleme mit der Scheide (trockene Scheide, entzündete Schleimhaut) können durch Operationen, Bestrahlungen, Medikamente (Antihormontherapie, Chemotherapie) ausgelöst werden und Schmerzen erzeugen.
- Befeuchtung mit wasserlöslichen, unparfümierten, farblosen Gleitgelen
- gleitfähige Kondome
- Nutzen Sie ggf. Östrogensalbe, Vitamin E-haltige Öle (Weizenkeimöl, Nachtkerzenöl).
- Achten Sie auf sorgfältige Intihygiene.
- Bei auftretenden Infektionen achten Sie darauf, dass Ihr Partner ggf. mitbehandelt wird.

### Sexualprobleme beim Mann

- Bei Männern kann es in Folge des Tumors oder der Behandlung zu Erektionsstörungen, Ejakulationsstörungen und Schmerzen kommen.
- Befeuchtung mit wasserlöslichen, unparfümierten, farblosen Gleitgelen
- gleitfähige Kondome
- Probieren Sie alternative Sexualpraktiken und andere erogene Zonen.
- Konsultieren Sie bei anhaltenden Problemen einen Fachspezialisten (Andrologen)

### Verändertes Körperbild

- Krebs und Krebsbehandlungen können sichtbare Spuren hinterlassen. Das Selbstbild kann bei Betroffenen durch z.B. Narben so stark beeinträchtigt sein, dass Frau/Mann sich am liebsten verstecken würde.
- Betreiben Sie liebevolle und aufmerksame Körper- und Schönheitspflege.
- Überbrücken Sie die haarlose Zeit mit Perücken und/oder Tüchern.
- Kaschieren Sie körperliche Veränderungen mit Camouflage, Kosmetika.
- Bringen Sie Ihren Körper und Ihre Seele mit Musik, Entspannung und Gymnastik in Einklang.
- Tauschen Sie sich mit ähnlich Betroffenen aus (Selbsthilfegruppe).
- Es kann gut tun, sich einem Tagebuch anzuvertrauen.
- Wählen Sie beim intimen Zusammensein gedämpftes Licht, bis Sie sich in Ihrem Körper wieder wohl fühlen.

### Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

Bei Problemen und Unsicherheiten sprechen Sie eine Ihnen vertraute Pflegekraft/Arzt an.