



# SEXUALITÄT UND KREBS

Alles, was Sie über Ihre sexuelle  
Gesundheit wissen wollten, aber nicht  
zu fragen wagten.



# Krebs, Sexualität & Intimität



Krebserkrankungen und insbesondere ihre Behandlungen können Sexualität und Intimität stark beeinflussen. In der Praxis sprechen allerdings die wenigsten medizinischen Fachpersonen proaktiv mit ihren PatientInnen über sexuelle Themen.



Zwar fühlen sich fast alle PatientInnen und PartnerInnen gehemmt, über Sexualität und Intimität zu sprechen. Dennoch kann es sich lohnen, Ihr Behandlungsteam um Unterstützung und Informationen bei Veränderungen in Ihrem Sexualleben zu ersuchen. Sobald das Thema von Ihnen angesprochen wird, reagieren die meisten medizinischen Fachkräfte entgegenkommend, so dass das Thema auch bei zukünftigen Konsultationen leichter angesprochen werden kann.



Da möglicherweise die Initiative für das Gespräch mit dem medizinischen Personal über Sexualität von Ihnen ausgehen muss, möchten wir Sie mit diesem Merkblatt dabei unterstützen.



Gemäß der Europäischen Charta der Patientenrechte haben Sie das Recht auf alle Arten von Informationen über Ihren Gesundheitszustand, die Gesundheitsdienste und deren Inanspruchnahme. Darüber hinaus haben Sie das Recht, auf die bestmögliche Lebensqualität, wozu auch Ihre Sexualität und Ihre Gesundheit gehören, ungeachtet Ihres Alters, Ihres Familienstands und Ihres Krankheitsstadiums.



Medizinische Fachkräfte sollten alle Informationen in einer für Sie verständlichen Weise bzw. in klarer Sprache vermitteln. Außerdem sollte sich Ihr Arzt für eine kompetente und rechtzeitige sexualmedizinische Versorgung mit Diskretion, Mitgefühl und Respekt für Ihre Privatsphäre und Würde einsetzen.

## Wie wirkt sich Ihre Krebsdiagnose und/oder -behandlung auf Ihre sexuelle Gesundheit aus? Sie sind nicht allein!

Sexuelle Probleme gehören zu den häufigsten Folgen von Krebserkrankungen und ihren Behandlungen. Wenn Sie körperliche, emotionale und soziale Veränderungen erleben, die sich auf Ihr Sexualleben auswirken, können Sie davon ausgehen, dass viele andere PatientInnen und PartnerInnen auch davon betroffen sind.

Auch wenn es Ihnen schwerfällt, über das Thema Sexualität zu sprechen, erzählen Sie es Ihrer medizinischen Fachkraft. Sie sind nicht der Einzige, und bereits das zur Sprache bringen kann Belastung abbauen. Möglicherweise ist es auch für Ihr Gesundheitsteam etwas ungewohnt, darüber zu sprechen. Machen Sie sich daher Gedanken darüber, mit welchen Worten Sie Ihre Gefühle oder Erfahrungen beschreiben können, und seien Sie dabei so genau wie möglich.

# Welches sind die häufigsten sexuellen Herausforderungen und Veränderungen durch Krebs?

Krebserkrankungen und ihre Behandlungen können sowohl Ihre körperliche als auch Ihre psychische Gesundheit beeinträchtigen. Nachstehend finden Sie eine Liste der häufigsten körperlichen und psychosozialen Nebenwirkungen.

**Körperliche Auswirkungen** Krebserkrankungen und deren Behandlungen können Ihre sexuelle Funktionsfähigkeit beeinträchtigen. Zu den häufigen körperlichen Veränderungen und sexuellen Einschränkungen gehören:



- **Bei Frauen:** Scheidentrockenheit, Empfindlichkeit oder Schmerz beim Geschlechtsverkehr, Verengung oder Verkürzung der Scheide;
- **Bei Männern:** Veränderungen der erektilen Funktionsfähigkeit, Ejakulationsstörungen;
- **Bei beiden Geschlechtern:** Müdigkeit, Verlust der Zeugungsfähigkeit, Verlust der sexuellen Ansprechbarkeit, Veränderungen der sexuellen Empfindung und Reaktionsfähigkeit, schmerzhafter Geschlechtsverkehr, Empfindlichkeitsverlust der Geschlechtsorgane, Verlust oder Verminderung der Fähigkeit zum Orgasmus und/oder veränderte Qualität der sexuellen Befriedigung, Harn oder Stuhlinkontinenz, Stoma, Veränderungen des Körperbildes.

**Auswirkungen auf die psychische Gesundheit** Als Folge der Krankheit selbst oder der damit verbundenen Behandlung können auch psychosoziale Veränderungen mit Auswirkungen auf die Sexualität bei Ihnen auftreten, zum Beispiel:



- Angst und Furcht;
- Kummer und Depression;
- Sozialer Rückzug;
- Veränderungen des Selbstbildes, Verminderung des Selbstwertgefühls oder Selbstvertrauens;
- Verschiedene emotionale Reaktionen und Gefühle (Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, Wut, Schuldgefühle, Scham, Verunsicherung und Ausgrenzung, Unsicherheit);
- Veränderte oder beeinträchtigte Beziehung zu Ihrem/er Partner/n;
- Verlust der sexuellen Ansprechbarkeit (Libidoverlust).

## Wie beginnen Sie ein Gespräch über Sexualität mit Ihrem Arzt/Gesundheitsteam?

Schauen Sie sich die folgenden empfohlenen Fragen an!

Unabhängig davon, ob Sie Single oder in einer Partnerschaft sind, es ist wichtig, sich über Möglichkeiten der Unterstützung im Zusammenhang mit Ihrer sexuellen Gesundheit zu informieren. Es kann sinnvoll sein, dies bereits vor Behandlungsbeginn zu thematisieren, da sich Ihre Wünsche möglicherweise auf die Wahl des für Sie am besten geeigneten Behandlungsansatzes auswirken. Bevor Sie zu Ihrer Konsultation gehen, machen Sie sich Gedanken über Ihre persönliche Situation und schreiben Sie Fragen und Sorgen auf.



- Ist es normal, dass ich wegen der Behandlung sexuelle Veränderungen verspüre?
- Welche sexuellen Nebenwirkungen können möglicherweise während und nach der Behandlung auftreten?
- Sind die aufgetretenen sexuellen Nebenwirkungen von Dauer? Werden sie von selbst verschwinden?
- Ist es üblich, dass die mir empfohlene Behandlung mein sexuelles Verlangen beeinflusst?
- Wird mein sexuelles Verlangen zurückkehren?
- Was kann ich tun, wenn ich Scheidentrockenheit/erektiler Funktionseinschränkung feststelle?
- Was kann ich tun, wenn ich Schmerzen beim Geschlechtsverkehr habe?
- Was kann meine Sexualpartnerin / mein Sexualpartner tun, um mich zu unterstützen?
- Wie kann/wird Krebs mein Körperbild und meine sexuelle Gesundheit beeinflussen?
- Bei wem kann ich mich zu diesen Fragen/Sorgen genauer erkundigen?
- Können mein Partner und ich bei sexuellen Problemen professionelle Hilfe bekommen? Wo?
- Wo kann ich relevante Informationen im Internet finden?

# Haben Sie irgendwelche Fragen zur Sexualität? Hier finden Sie weitere Informationen und können sich beraten lassen!

## Mit welchen **medizinischen Fachkräften** sollten Sie sprechen?

Die meisten medizinischen Fachpersonen können Beratung und Behandlung anbieten oder Sie an jemanden verweisen, der Sie beim Verstehen und Bewältigen Ihrer Situation oder bei möglicher Veränderung unterstützen kann. Das Wichtigste ist, dass Sie sich an jemanden aus Ihrem Gesundheitsteam wenden, dem Sie vertrauen und bei dem Sie sich wohl fühlen. Wenn Sie über Probleme im Zusammenhang mit körperlichen Nebenwirkungen sprechen möchten, können Sie Ihren Hausarzt, Ihren Onkologen oder eine Pflegefachperson darauf ansprechen. Falls Sie weitere sexologische, emotionale und soziale Unterstützung benötigen, bitten Sie um eine Überweisung an einen Psycho-Sexologen, einen psychoonkologischen Psychotherapeuten oder einen Sozialarbeiter.

Bitte beachten Sie, dass die Verfügbarkeit verschiedener Spezialisten und der damit verbundene Versicherungsschutz von der Organisation des Gesundheitssystems in Ihrem Land abhängt. Wenn Sie sich nicht sicher sind, an wen Sie sich wenden sollen, fragen Sie Ihren Onkologen oder die Onkologie-Pflege.

Bedenken Sie, dass sexuelle Probleme auch erst einige Zeit nach der Behandlung auftreten können. In diesem Fall ist Ihr Hausarzt die erste Ansprechperson; er wird Sie je nach Ihrem Problem an eine/n geeignete/n Expertin/en überweisen. Möglicherweise finden Sie nicht sofort eine persönlich passende Fachperson, mit welcher es Ihnen angenehm ist, über Ihre Intimität und Sexualität zu sprechen. Erlauben Sie sich, dies der Fachperson mitzuteilen und jemanden zu suchen, dem Sie vertrauen können und bei dem Sie sich wohl fühlen.

## Welche **medizinischen Fachgesellschaften** stellen glaubwürdige Informationen zur Verfügung?

Viele Krebsgesellschaften, Organisationen zur Unterstützung von Patienten, Verbände von medizinischen Fachkräften und Krankenhäuser stellen eine Fülle wertvoller Informationen zur Verfügung und bieten oft kostenlose Online-Beratungen mit Experten und Telefon-Helplines an. Sie können auch Websites von Psycho-Sexologen und Psychoonkologen in Ihrem Land besuchen.

Wenn es Ihnen schwerfällt, online zuverlässige Informationen zu finden, bitten Sie Ihr Gesundheitsteam um Hilfe. Sie können mit den Websites Ihres Landes/Ihrer Gemeinde beginnen:

- [Krebsgesellschaft](#)
- Organisation zur Unterstützung von Patienten
- Krankenhaus
- Krebs-Informationssseite von medizinischen Fachleuten und Gesellschaften
- [SexMedPedia](#)

## 7 wichtige Kernpunkte

1. Sexualität hat für verschiedene Menschen unterschiedliche Bedeutungen und Menschen drücken ihre Sexualität auf ihre ganz eigene Weise aus.
2. Sexualität und sexuelle Bedürfnisse verschwinden nicht, wenn bei einer Person Krebs diagnostiziert wird, aber sie kann während des gesamten Behandlungspfades unterschiedliche Bedeutungen haben. Das erfordert möglicherweise eine Anpassung während der verschiedenen Phasen (Diagnose/Behandlung/Phasen nach dem Krebs) Ihrer Krebs-Reise. Selbst in der letzten (palliativen) Phase bleiben die Menschen weiterhin sexuelle Wesen und benötigen möglicherweise intimen oder sexuellen Kontakt.
3. Die Krankheit und ihre Behandlung können Störungen und Veränderungen Ihrer sexuellen Gesundheit hervorrufen. Einige davon bestehen nur vorübergehend, andere dagegen langfristig.
4. Während Ihrer Behandlung und in der Zeit danach kann es wichtig sein, sich um Ihre Intimität zu kümmern. Masturbation, aber auch das Sprechen, Zuhören, Berühren, Halten und Streicheln anderer können Ihre seelische Gesundheit verbessern und Ihren Zugang zu sexueller Aktivität lebendig erhalten.
5. Es könnte sinnvoll sein, Ihre/-n Partner/-in zu den ärztlichen Beratungsgesprächen und Sitzungen, in denen Sie über Ihre sexuelle Gesundheit und Ihre Schwierigkeiten damit sprechen wollen, mitzunehmen.
6. Freunde, Familie und andere Patienten, die die Krankheit überwunden haben, können manchmal eine wichtige emotionale Unterstützung sein.
7. Ihre sexuelle Gesundheit ist wichtig und ist es wert, dass Sie sich um sie kümmern. Es ist empfehlenswert, Informationen zu sexuellen Themen einzuholen und praktische Ratschläge und emotionale Unterstützung von Fachleuten anzunehmen.