



# Männliche Sexualität bei Krebs

Ein Ratgeber der Krebsliga  
für betroffene Männer



## 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

### 3. Auflage

#### Projektleitung und Redaktion

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

#### Fachberatung

(alphabetisch)  
Stefan Mamié, Dipl. Psychologe FH, Eidg. anerkannter Psychotherapeut, Psychoonkologe SGPO, Sexualtherapeut DAS UniBasel, Krebsliga Zürich  
Prof. Dr. med. George Thalmann, Chefarzt und Direktor Universitätsklinik für Urologie, Inselspital Bern

#### Betroffener als Experte

Peter Brunold, Darm-/Rektumkrebs

#### Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern

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

#### Lektorat

Peter Ackermann, Kommunikationsbeauftragter, Krebsliga Schweiz, Bern

#### 1. und 2. Auflage

Mitgearbeitet haben (in alphabetischer Reihenfolge): Philippe Glemarec, Onkologiepflege, Lausanne; Evelyne Huber; Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern; Dr. med. France Laurencet, medizinische Onkologie, Genf; Sylvia Müller, sm-communications, Winterthur; Dr. med. Willy Pasini, Psychiatrie, Sexologie, Genf; Alexia Stantchev, Krebsliga Schweiz, Bern; Dr. med. Mark Wisard, Urologie und Sexologie, CHUV, Lausanne; Dr. med. Abderrahim Zouhair, Radioonkologie, Lausanne

#### Illustrationen

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

#### Fotos

Titel, S. 4, 8, 18, 54, 60: shutterstock; S. 38: ImagePoint AG, Zürich

#### Design

Krebsliga Schweiz, Bern

#### Druck

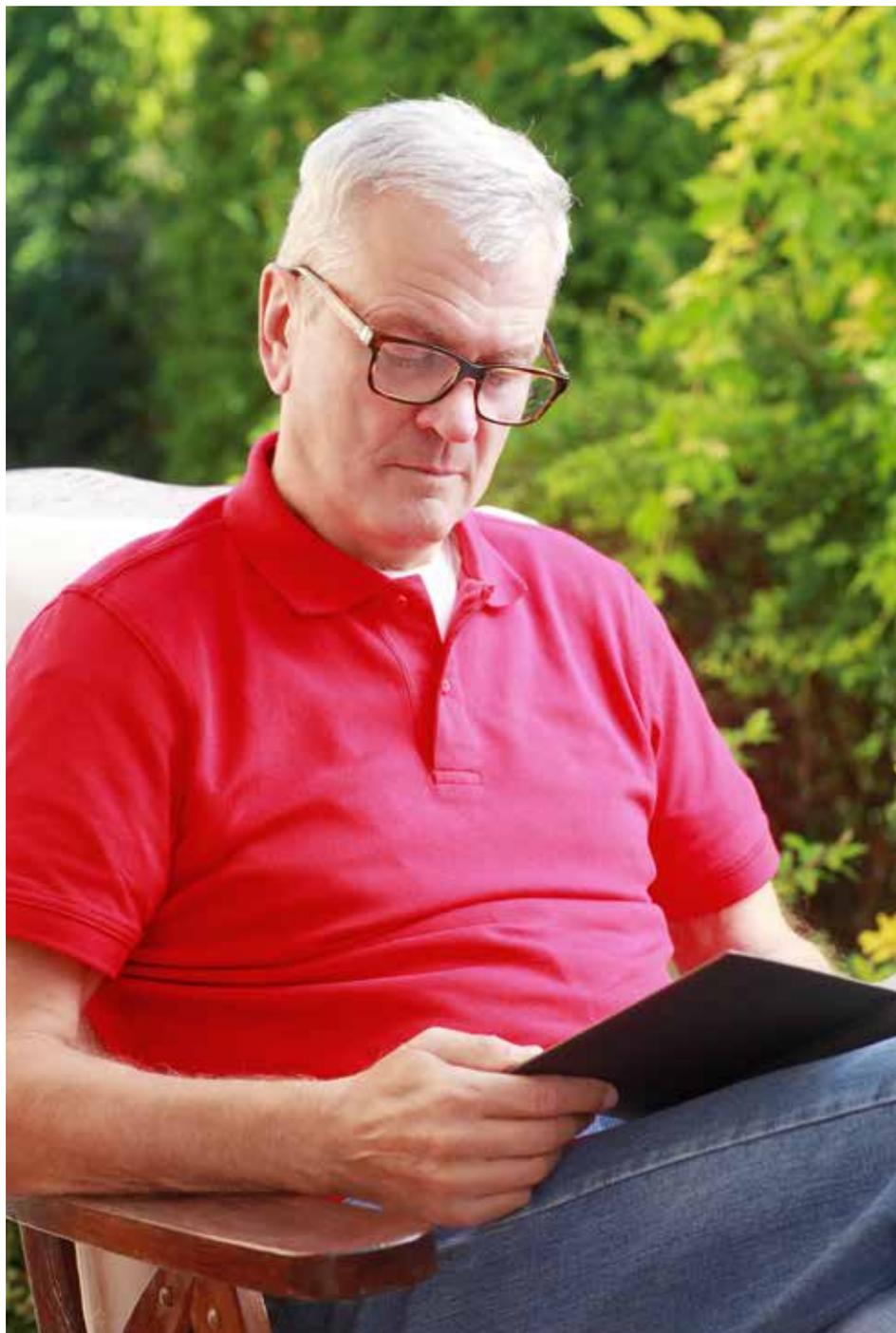
Ast & Fischer AG, Wabern

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2017, 2010, 2006  
Krebsliga Schweiz, Bern  
3., überarbeitete Auflage

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Krebs hinterlässt Spuren</b>	<b>6</b>
<b>Männliche Sexualität</b>	<b>10</b>
Die männlichen Geschlechtshormone und ihre Regulation	12
Testosteronmangel nach Krebsbehandlungen	13
Das Nervensystem	15
Erektion, Orgasmus, Ejakulation	16
<b>Paarbeziehung und Sexualität</b>	<b>19</b>
Keine festen Regeln und Normen	19
Krebs und Partnerschaft	19
Veränderung als Lebensaufgabe	24
<b>Häufige Fragen zu Krebs, Sexualität, Vaterschaft</b>	<b>26</b>
<b>Die häufigsten Probleme</b>	<b>33</b>
Lustlosigkeit	33
Erektionsstörungen	37
Ejakulationsstörungen	43
Verletzung erogener Zonen	44
Chronische Müdigkeit (Fatigue)	46
Schmerzen	46
Verändertes Aussehen	48
Harn- und Stuhlinkontinenz	52
<b>Ein Wort an Ihre Partnerin oder ihren Partner</b>	<b>55</b>
<b>Nachwort</b>	<b>58</b>
<b>Glossar</b>	<b>61</b>
<b>Beratung und Information</b>	<b>65</b>



# Lieber Leser

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. Hinzu kommen befürchtete oder spürbare Auswirkungen auf die sexuelle Potenz und die Zeugungsfähigkeit.

Zuwendung, Berührung und Sexualität gehören zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Die Sehnsucht nach Körperkontakt und Zärtlichkeit bleibt meist auch während der Therapien bestehen. Die Lust auf Geschlechtsverkehr hingegen kann durch die körperlichen und seelischen Strapazen gedämpft worden oder sogar verloren gegangen sein. Womöglich stellt sie sich erst nach Abschluss der Therapien allmählich wieder ein. Vielen Menschen fällt es schwer, über ihre sexuellen Empfindungen zu sprechen. 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 in der Sexualität möglich. Ein Austausch mit der Partnerin über die beiderseitigen Bedürfnisse, Befindlichkeiten und Wünsche ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer gemeinsamen Neugestaltung der Sexualität.

Diese Broschüre lädt Sie ein, sich mit Ihrer Sexualität zu befassen, das Gespräch mit Ihrer Partnerin zu suchen und professionelle Hilfe zu beanspruchen. Sie zeigt die häufigsten krebbedingten Beeinträchtigungen der männlichen Sexualität auf und schlägt Möglichkeiten vor, diesen Beeinträchtigungen zu begegnen. Dabei geht es nicht nur um Sexualität in einer Partnerschaft, sondern auch um die eigene Sinnlichkeit und um Sex mit sich selbst. Sie finden in der Broschüre 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 als beglückend zu erleben.

*Ihre Krebsliga*

Der Broschürentext geht von der gemischtgeschlechtlichen Partnerschaft zwischen Mann und Frau aus. Viele Empfehlungen dienen jedoch auch gleichgeschlechtlichen Paaren oder Lesern, die zurzeit nicht in einer Partnerschaft sind.

# Krebs hinterlässt Spuren

**Die Sexualität steht unter dem Einfluss zahlreicher körperlicher und seelischer Vorgänge. Krebs und Krebsbehandlungen können diese empfindlich stören.**

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

## Seelische Belastungen

Eine Krebsdiagnose verändert das Leben grundlegend. Manches, was bisher gültig war, wird infrage gestellt. Krankheit und Behandlung können eine Zeit lang 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.

Solche Verunsicherungen können das Interesse an Erotik und Sex abflauen lassen. Viele Betroffene berichten, ihr sexuelles Interesse sei während der Behandlung und darüber hinaus verloren gegangen. Oft ist in dieser Phase kein Raum für sexuelle Bedürfnisse vorhanden, 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 oder verändern. Das Ausmass der Veränderungen hängt von verschiedenen Faktoren ab:

### Art der Krebserkrankung

- Ein Sexualorgan kann unmittelbar betroffen sein, zum Beispiel bei Hodenkrebs.
- Die Behandlung von Tumoren in der Beckenregion kann sich auf die benachbarten Geschlechtsorgane auswirken und das Sexualleben beeinträchtigen.

### Art der Therapie

- Operationen im Beckenbereich können die männliche Sexualität erschweren. Bei einer vollständigen Entfernung der Prostata (radikale Prostat-ektomie) kann die Fähigkeit zu einer spontanen Erektion (Gliedersteifung) vorübergehend oder für immer verloren gehen. Da bei diesem Eingriff die Samenblase entfernt wird,

Fachausdrücke werden auch im Glossar (siehe S. 61 ff.) erläutert.

kann keine Samenflüssigkeit mehr produziert werden. Ein Samenerguss ist nicht mehr möglich.

- Chemotherapien mit Zytostatika (Medikamente, welche die Zellteilung stören und so das Zellwachstum blockieren) schädigen auch die Spermien. Die Zeugungsfähigkeit kann damit vorübergehend beeinträchtigt werden oder dauerhaft verloren gehen.
- Bestrahlungen im Beckenbereich können die Spermien schädigen und damit die Zeugungsfähigkeit beeinträchtigen. Zudem sind Erektionsstörungen möglich. Bei einer Ganzkörper-Bestrahlung (etwa vor einer Stammzelltransplantation) ist das Risiko einer bleibenden Zeugungsunfähigkeit erhöht.

### Hormonelle und andere körperliche Veränderungen

- Veränderungen im Hormonhaushalt beeinflussen die Sexualität ebenfalls. Es gibt Medikamente, die sich auf den Hormonhaushalt und damit auf die Sexualität auswirken können; beispielsweise durch ein verändertes Lustempfinden.
- Durch Therapien verursachte Nebenwirkungen wie Haarausfall, Hautprobleme oder Müdigkeit wirken sich eher indirekt auf die Sexualität aus. Narben oder ein künstlicher Körperausgang (Stoma) beeinträchtigen das eigene Körpergefühl. Ist das Selbstvertrauen erschüttert, können sexuelle Bedürfnisse und Reaktionen gedämpft sein, was die sexuelle Aktivität verändert.

### Fragen schaffen Klarheit

Zögern Sie nicht, den Fachpersonen aus Ihrem Behandlungsteam alle Fragen zu stellen, die Sie zum Thema Sexualität beschäftigen. Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich Ihre Fragen zuvor aufschreiben.

In den Broschüren «Medikamentöse Tumorthérapien» und «Die Strahlentherapie» (siehe S. 67) finden Sie Hinweise zu den Auswirkungen von Therapien und den möglichen Massnahmen dagegen.



### **Sex ist mehr als Geschlechtsverkehr**

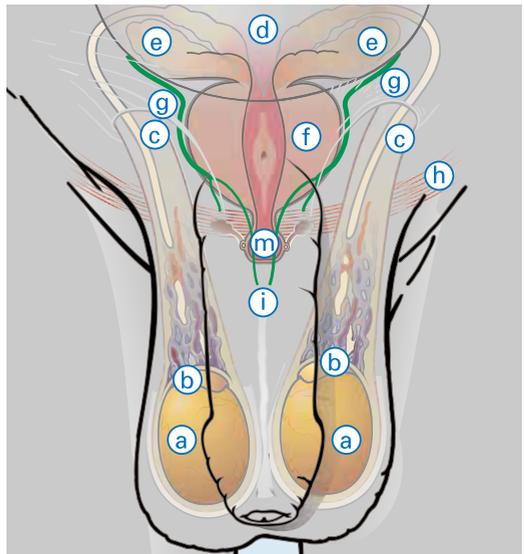
- Geschlechtsverkehr ist nur eine mögliche Form von Sex. Es gibt viele weitere sexuelle Aktivitäten und Praktiken, die zu sexueller Erregung, Genuss und zum Höhepunkt führen.
- Je vielfältiger Ihre Erfahrungen mit verschiedenen sexuellen Aktivitäten sind, desto unabhängiger sind Sie von einer bestimmten Sexualpraktik. Je mehr Sie über mögliche Spielarten wissen, desto weniger verhindern krankheitsbedingte Einschränkungen ein genussvolles Erleben.
- Ein Austausch über die eigenen Gefühle, Befindlichkeiten und Bedürfnisse kann zu mehr Nähe beitragen und oftmals den Weg zu neuen Möglichkeiten des körperlichen Beisammenseins ebnen.
- Begreifen Sie es als Chance, Lust und Verbundenheit, Intimität und Sexualität neu zu erleben. Ganz wichtig zu wissen: Neue Erregungs- und Genussmöglichkeiten können in jedem Alter ausprobiert und gelernt werden.

# Männliche Sexualität

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

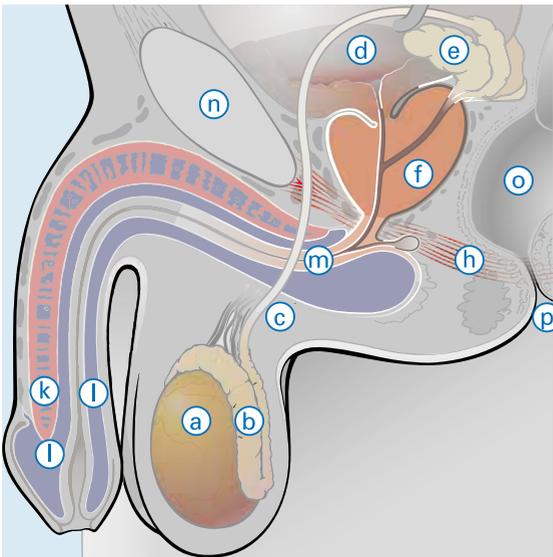
Die sexuelle Lust (Libido, Appetenz) ist eine Reaktion auf Sinneswahrnehmungen, Berührungen und Körperkontakte und auf Gefühle zu einem bestimmten Menschen. Dieser Mensch kann auch nur in der Fantasie vorhanden sein. Das alles kann sexuelle Erregung auslösen.

Auf diese Stimuli reagiert der Mann üblicherweise mit einer Erektion. Dahinter stehen komplexe, unwillkürliche Vorgänge, die auf den nächsten Seiten genauer beschrieben werden.



## Organe im männlichen Becken

- a Hoden
- b Nebenhoden
- c Samenleiter
- d Blase
- e Samenbläschen
- f Prostata
- g Gefäß-/Nervenbündel (Neurovaskuläres Bündel)



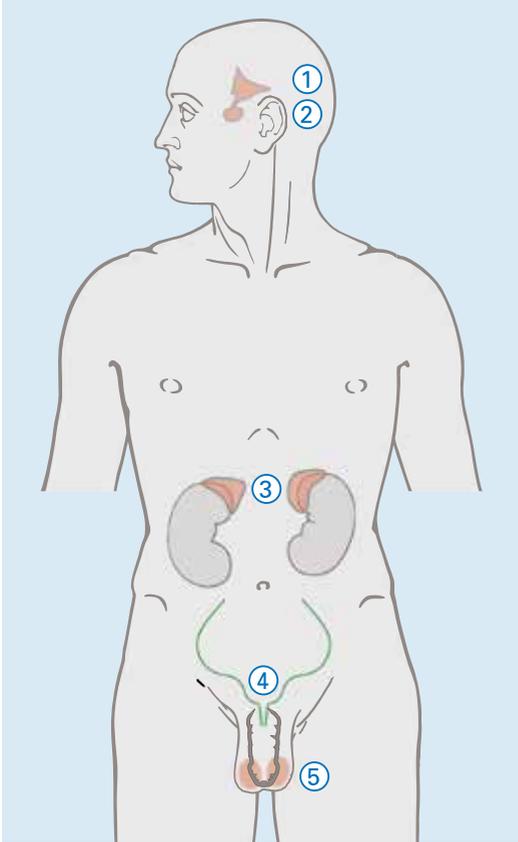
Die Illustrationen auf diesen Seiten beziehen sich vor allem auf die äusseren und inneren Geschlechtsorgane des Mannes. Das Zusammenspiel dieser und weiterer Organe kann durch Krebs und Krebsbehandlungen in Mitleidenschaft gezogen werden. Die sexuellen Körperfunktionen werden dadurch mehr oder weniger eingeschränkt.

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.

- h Beckenboden (stützt den äusseren Schliessmuskel der Harnröhre)
- i Penis
- k Penisschwelkörper (Corpus cavernosum)
- l Harnröhrenschwelkörper (Corpus spongiosum)
- m Harnröhre
- n Schambein
- o End- oder Mastdarm (Rektum)
- p Anus

## Die männlichen Geschlechtshormone und ihre Regulation



- 1 Hypothalamus
- 2 Hypophyse
- 3 Nebennieren
- 4 Gefäß-/Nervenbündel (angedeutet)
- 5 Hoden

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

Die Hypophyse schüttet Botenstoffe aus, welche die Produktion des männlichen Geschlechtshormons Testosteron anregen und regulieren. Beim Mann werden die Geschlechtshormone (hauptsächlich Androgene, darunter als Hauptvertreter das Testosteron) in den Hoden produziert, wo auch die Samenzellen entstehen. In kleinen Mengen wird auch in den Nebennieren Testosteron gebildet.

Zudem produziert der männliche Körper (vor allem das Fettgewebe) in geringer Menge auch weibliche Geschlechtshormone (Östrogene).

In der Pubertät stimuliert das Testosteron das Wachstum und die Ausbildung der Geschlechtsor-

gane und der sekundären Geschlechtsmerkmale. Es fördert also den männlichen Körperbau, Bartwuchs, das Wachstum von Achsel- und Schamhaaren und die Ausbildung einer tiefen Stimme.

Im Erwachsenenalter ist das Testosteron unter anderem wichtig für die Spermproduktion und die Erhaltung der sekundären Geschlechtsmerkmale.

Mit dem Alter verändert sich der Hormonhaushalt: Die Produktion von Testosteron nimmt fortlaufend ab.

## Testosteronmangel nach Krebsbehandlungen

Verschiedene Krebsarten (etwa Hodenkrebs), aber besonders eine Behandlung mit einer Chemotherapie, einer antihormonellen Therapie, einer Strahlentherapie im Beckenbereich oder die chirurgische Entfernung der Hoden beeinflussen das Hormonsystem. Sie lassen den Testosteronspiegel vorübergehend oder dauerhaft absinken. Auch bestimmte Medikamente (z. B. Antiemetika gegen Brechreiz) können den Hormonspiegel beeinflussen.

## Operation

Bei einem hormonabhängigen Prostatakrebs ist das Ausschälen des testosteronbildenden Hodengewebes eine Methode, das Krebswachstum vorübergehend zu bremsen. Sie haben das Recht, diese Therapie abzulehnen und sich allenfalls für eine medikamentöse Hormonunterdrückung (siehe auch S. 14, Antihormonelle Therapie) zu entscheiden. Deren tumorhemmende Wirksamkeit unterscheidet sich nicht von der einer chirurgischen Hodenentfernung. Mehr darüber erfahren Sie in der Broschüre «Prostatakrebs» (siehe S. 67).

Müssen beide Hoden chirurgisch entfernt werden (z. B. wegen einer Erkrankung an Hodenkrebs), versiegt die Testosteronproduktion praktisch vollständig. Ein solcher

### Gut zu wissen

Testosteronmangel kann zu sexueller Antriebslosigkeit führen. Das ist aber nicht immer so: Manche Männer bleiben, selbst bei einem markant reduzierten Testosteronspiegel, sexuell erregbar und aktiv.

Eingriff ist selten, denn meistens ist nur ein einzelner Hoden von Hodenkrebs betroffen. Allerdings können der Testosteronspiegel und damit die Zeugungsfähigkeit auch mit einem einzelnen, gesunden Hoden herabgesetzt sein. Weitere Informationen dazu finden Sie in der Broschüre «Hodenkrebs» (siehe S. 67).

### **Chemotherapie**

Eine Chemotherapie kann die Bildung und die Qualität der Spermien negativ beeinflussen. Ob eine Beeinträchtigung eintritt und wie lange diese anhält, hängt von den verwendeten Medikamenten, ihrer Dosierung und vom Alter des Patienten ab.

### **Strahlentherapie**

Die Strahlenempfindlichkeit von Hodengewebe ist abhängig von der Strahlendosis sowie vom Lebensalter. Durch eine Strahlentherapie im Beckenbereich kann sowohl die Spermienproduktion als

auch die Hormonbildung gestört werden.

Da die Sexualhormone vom Gehirn aus gesteuert werden, kann eine Hirnbestrahlung die Zeugungsfähigkeit ebenfalls beeinträchtigen.

### **Antihormonelle Therapie**

Das Wachstum einiger Tumoren, beispielsweise von Tumoren der Prostata oder der Brust, wird durch Hormone beeinflusst. Mit antihormonellen Therapien kann die Produktion oder die Wirkung dieser Hormone ausgeschaltet werden. Dadurch wird das Krebswachstum gehemmt.

Eine *antihormonelle Therapie* ist nicht zu verwechseln mit der *Hormontherapie* (früher: Hormonersatztherapie), bei der dem Körper Hormone zugeführt werden, um die Symptome eines Hormonmangels zu lindern. Mehr über antihormonelle Therapien erfah-

### **Testosteronmangel und Kinderwunsch**

Ohne Testosteron geht die Zeugungsfähigkeit verloren. Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich bei einem Kinderwunsch noch vor Beginn einer Krebsbehandlung beraten und behandeln lassen. Auch wenn Sie im Moment nicht daran denken, eine Familie zu gründen, kann der Wunsch nach einem Kind später auftreten. Weitere Informationen finden Sie ab Seite 30.

ren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Medikamentöse Tumorthera-  
pien» (siehe S.67). Lassen Sie sich  
von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt  
die Chancen und Risiken dieser  
Behandlungsform und die mög-  
lichen Konsequenzen erläutern.

## Das Nervensystem

Das Nervensystem ist äusserst  
komplex. Sie können es sich wie  
ein Steuerungssystem vorstellen,  
das die vielfältigen Funktionen in  
unserem Körper aufeinander ab-  
stimmt und koordiniert. Die Steu-  
erzentrale liegt im Gehirn.

Das Nervensystem ist entschei-  
dend an der sexuellen Erregung  
und am Geschlechtsakt beteiligt.  
Es überträgt Signalreize vom Kör-  
per ans Gehirn und umgekehrt.  
Diese Botschaften sind für die  
Erektion und die Ejakulation von  
grosser Bedeutung.

Krebserkrankungen, Operationen  
und andere Krebstherapien kön-  
nen Nervenbahnen schädigen, so-  
dass die Reizübertragung gestört  
wird. Bei chirurgischen Eingriffen  
im Becken gelingt es nicht immer,  
alle wichtigen Nerven zu schonen.

Im Zusammenhang mit der Erektion ist das so genannte Gefäss-  
Nervenbündel (siehe Abb. S.10)  
besonders erwähnenswert. Es  
verläuft unmittelbar entlang der  
Harnblase, der Samenbläschen,  
der Prostata und der Harnröhre.  
Entsprechend hoch ist das Risi-  
ko bei Prostatakrebs, Blasenkrebs  
und Darmkrebs, dass bei der Ope-  
ration oder Strahlentherapie die-  
ses Gefäss-Nervenbündel verletzt  
wird.

Erkundigen Sie sich vor chirur-  
gischen Eingriffen oder Strahlen-  
therapien im Beckenbereich bei  
Ihrem Urologen oder Ihrer Urolo-  
gin (medizinische Fachperson für  
Erkrankungen der harnbildenden  
und harnableitenden Organe so-  
wie der männlichen Geschlechts-  
organe) oder bei den Strahlenthe-  
rapeuten (Radioonkologen). Diese  
Fachpersonen können Ihnen erklä-  
ren, mit welchen Einschränkungen  
Sie allenfalls rechnen müssen und  
wie diese gemildert werden kön-  
nen.

## Erektion, Orgasmus, Ejakulation

Erektion, Orgasmus und Ejakulation sind drei verschiedene körperliche Vorgänge, die nicht zwangsläufig gemeinsam ablaufen.

### Erektion

Wenn ein Mann sexuell erregt ist, sendet sein Gehirn unwillkürlich Nervensignale aus. Diese Nervenreize strömen durch die Nervenbahnen im Rückenmark in die Gegend von After, Prostata und Harnröhre bis in den Penis.

Im Penis setzen sie chemische Botenstoffe frei, die ein Anschwellen der Schwellkörper und die Erweiterung der zuführenden Blutgefäße (Arterien) bewirken. Gleichzeitig verengen sich die abführenden

Blutgefäße (Venen) und erzeugen auf diese Weise einen Blutstau. Der Penis richtet sich unter diesem Druck auf, schwillt an und wird steif.

Die Nervenimpulse und die dadurch ausgelöste Kettenreaktion sind nicht willentlich steuerbar. Die Erektion geschieht einfach. Sie kann weder durch Muskelkraft noch durch Anstrengung erzeugt werden.

Eine Erektion kann aber unter dem Einfluss bestimmter Medikamente, wegen geschädigter Nerven, mangelnder Durchblutung oder belastender Gefühle (Unsicherheit, Nervosität, Versagensangst, Stress, Trauer) erschwert werden.

### Lustempfinden

Das eigentliche «Lustorgan» ist das Sexualzentrum im Zwischenhirn. Beim Orgasmus werden Nervenimpulse vom Penis und den anderen erogenen Zonen ans Hirn gesendet. Das Hirn dekodiert diese Impulse als Lustempfindungen.

Die Nerven, die das Lustempfinden im Hirn auslösen, werden auch «sensible» Nerven genannt. Sie unterscheiden sich von den Nerven, die Impulse vom Hirn zum Penis senden und so die Erektion steuern. Deshalb können auch Männer, die keine Erektion mehr haben, in den meisten Fällen nach wie vor Lust empfinden und zum Orgasmus gelangen.

## **Orgasmus und Ejakulation**

Bei anhaltender Stimulierung steigert sich die sexuelle Erregung bis zum Orgasmus (Höhepunkt), einem Moment höchster körperlicher und emotionaler Lust.

Geschlechtsorgane, Beckenboden und Schliessmuskeln ziehen sich rhythmisch zusammen. Dabei wird in der Regel auch der Samen ausgestossen (Ejakulation, Samenerguss).

Auf die grosse Anspannung während der Erregungsphase folgt eine tiefe, mit einem Gefühl der Befriedigung verbundene Entspannung.

Orgasmus und Ejakulation sind nicht zwangsläufig dasselbe. Es gibt Orgasmen ohne Ejakulation und Ejakulationen ohne Orgasmus.

Manchmal wird, insbesondere nach Operationen im Beckenbereich, die Samenflüssigkeit rückwärts in die Harnblase ausgestossen. Dieses Phänomen heisst «retrograde Ejakulation». Das Sperma wird später mit dem Urin ausgeschieden.



# Paarbeziehung und Sexualität

**Die Sexualität dient den meisten Menschen nicht nur zur Fortpflanzung und Lustbefriedigung. Sie ermöglicht ihnen auch, 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. Es gibt keinerlei Normen, wie oft und auf welche Art sexuelle Begegnungen stattfinden sollten.

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

Viele Männer fühlen sich verunsichert, wenn ihr Körper sexuell nicht mehr in der gleichen Weise reagiert wie vor der Erkrankung.

Manche befürchten, ihrer Partnerin nicht mehr genügen zu können. Es besteht die Gefahr, sich damit unter Leistungsdruck zu setzen, was der Sexualität selten förderlich ist. Es gibt auch viele Männer, die sich körperlich von ihren Partnerinnen zurückziehen, um die Partnerin und sich selbst nicht mit der als Defizit erlebten Veränderung zu konfrontieren.

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

## 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 und Pläne müssen neu geschmiedet werden.

Vielleicht sind Sie auf fremde Hilfe angewiesen, weil Ihre Leistungs-

fähigkeit eingeschränkt ist. Damit verändern sich die Rollen innerhalb Ihrer Familie und Partnerschaft. Manchmal treten schwebende Probleme, die schon vor der Erkrankung bestanden haben, ans Tageslicht. Oft festigt das gemeinsame Durchstehen der Krankheit und Behandlungen eine Beziehung aber auch.

### **Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und einander mitteilen**

Häufig haben wir bestimmte Erwartungen: Wir sehnen uns zum Beispiel nach mehr Zärtlichkeit,

nach einer ganz bestimmten Berührung oder möchten einfach Zuwendung, teilen dies der Partnerin jedoch nicht mit. So bleibt mancher Wunsch unerfüllt.

Die nachfolgenden Fragen in dieser Broschüre helfen Ihnen, sich über Ihre Situation und Ihre eigenen Bedürfnisse klar zu werden und diese Ihrer Partnerin mitzuteilen.

Missverständnisse können mit dem gegenseitigen Austausch aus dem Weg geräumt werden. Bedenken Sie auch: Ihre Partnerin

## **Fragen, die Sie sich stellen können**

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

- War ich mit unserer Sexualität zufrieden?
- Was gefiel mir daran?
- Welche Veränderungen hatte ich mir gewünscht?
- Konnten wir 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?

kann Ihre Bedürfnisse nicht erraten. Oftmals wird zum Beispiel der Wunsch nach Zärtlichkeit mit dem Bedürfnis nach Geschlechtsverkehr verwechselt.

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 eher eine zufriedenstellende Lösung. Viele Paare berichten auch, dass der intensive gegenseitige Austausch ihre Beziehung bereichert.

### **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

## **Fragen, die Sie sich stellen können**

### *Wie ist es heute?*

- Bin ich mit unserer Sexualität zufrieden?
- Vertraue ich meiner Partnerin? Kann ich mir vorstellen, ihr meine aktuellen Gefühle zu offenbaren?
- Was hindert mich daran, Lust und Freude zu empfinden?
- Was tut mir gut? Was tut mir weh?
- Was finde ich an mir attraktiv, erotisch?
- Welches sind meine Lustzonen? Fanden durch die Krankheit Veränderungen statt?
- Worauf habe ich Lust? Was brauche ich für eine befriedigende Sexualität?

die 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 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 wohlfühlen und sich gegenseitig wahrnehmen. Paartherapeuten empfehlen, hin und wieder dafür einen Termin zu vereinbaren, so wie damals, als Sie und Ihre Partnerin noch nicht zusammenlebten.

- Gönnen Sie sich als Paar einen kurzen Aufenthalt in einem Hotel mit einem Ihnen passenden Angebot und einem ange-

## Fragen, die Sie sich stellen können

### *Wie stehen wir zueinander?*

- Was hält uns zusammen? Zärtlichkeit, Sex, unsere Kinder, der gemeinsame Alltag, Erlebnisse, Freundschaft, Fürsorge, Finanzielles, Geborgenheit?
- Was geht in meiner Partnerin vor? Welche Ängste, Befürchtungen hat sie möglicherweise?
- Was wünscht sich meine Partnerin? Habe ich sie gefragt? Kann ich sie fragen?
- Falls in unserer Beziehung Zurückhaltung oder Distanz spürbar ist: Sind diese tatsächlich auf die Krankheit zurückzuführen?
- Haben wir eine gemeinsame Sprache für Sex? Welche? Ist sie eher sachlich (Glied)? Eher kindlich (Pffli)? Eher vulgär (Schwanz)?
- Haben wir unterschiedliche Bedürfnisse in Bezug auf unsere Sexualität? Wenn ja, wie gehen wir mit diesen Unterschieden um?

nehmen Ambiente. So können Sie gemeinsam neue Erlebnisse teilen.

- Besuchen Sie gemeinsam einen Kurs (etwa zur besseren Kommunikation), einen Workshop oder ein Seminar (z.B. Tantramassage), wo Ihnen neue Möglichkeiten eines gemeinsamen Intimlebens aufgezeigt werden.

### Mit Rückzug umgehen

Für manche Menschen ist es sehr schwierig, mit der Krebserkrankung ihres Partners umzugehen. Sie sind beunruhigt und verunsichert und ziehen sich zurück, auch in ihren sexuellen Aktivitäten. Dieses Verhalten kann von der erkrankten Person als Ablehnung,

aber auch als Ausdruck von Mitleid empfunden werden.

Seien Sie sich bewusst, dass auch Ihre Partnerin Zeit braucht, um mit der veränderten Situation klarzukommen. Vielleicht ist sie unsicher, wie und wo sie Sie berühren soll und ob Sie überhaupt berührt werden wollen. Möglicherweise empfindet sie es als unpassend, ja sogar anmassend, sich trotz Ihrer Erkrankung sexuelle Begegnungen mit Ihnen zu wünschen.

Sprechen Sie Ihre Partnerin auf ihre Befindlichkeit an. Sagen Sie ihr, was ihr Verhalten in Ihnen auslöst. Erklären Sie Ihrer Partnerin, was Sie sich von ihr wünschen. Beschreiben Sie ihr, wo sie Sie be-

### 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 meine Partnerin? Wie geht sie damit um?
- Bin ich bereit für Neues?

rühren darf und wie sie mit Ihren körperlichen Veränderungen (z. B. Narben oder einem Stoma) umgehen kann. Geben Sie ihr Hinweise, in welchen Bereichen ausserhalb der Sexualität sie Ihnen Aufmerksamkeit schenken und so ihr Mitgefühl und ihre Wertschätzung ausdrücken kann.

## **Veränderung als Lebensaufgabe**

Verluste und Veränderungen gehören zu unserem Leben. Wir können ihnen nicht ausweichen. So schmerzhaft dies zuweilen ist, 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 wichtig, dass Sie sich diesem Prozess der Verarbeitung stellen und Ihre Gefühle zulassen. Ablehnung, Wut und Trauer werden von vielen Betroffenen erlebt und sind Teil des Verarbeitungsprozesses.

## **Die Zeit heilt**

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

Die Überwindung von Hindernissen in der Sexualität kann in manchen Situationen erstaunlich einfach sein, in anderen Situationen aber auch vollends unerreichbar erscheinen. Manche Paare sind nicht dazu bereit, sich in diesem Bereich Unterstützung zu holen, obschon er für die Paarbeziehung von Bedeutung ist. Dies kann dazu führen, dass die Sexualität irgendwann aufgegeben wird. Wägen Sie für sich selbst ab: Würde es sich nicht lohnen, sich das Sexualleben neu zu erschliessen und Hemmungen gegenüber professioneller Unterstützung von aussen zu überwinden?

### **Beratungsangebote**

Es kann erleichternd sein, über sexuelle Probleme zu reden statt sie gedanklich zu «wälzen». Falls Ihnen dies schwerfällt, empfiehlt es sich, zunächst mit einer Vertrauensperson aus Ihrem Behandlungsteam oder mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt darüber zu sprechen. Dabei kann Ihnen auch eine spezifische Fachberatung (z. B. durch eine Fachperson der Sexualmedizin, Psychologie, Psychoonkologie, Sexual-, Paar- oder Familientherapie) empfohlen oder verschrieben werden. Suchen Sie eine Fachperson, bei der Sie sich wohl und gut aufgehoben fühlen – soweit es Ihnen bei diesem Thema möglich ist. Es kann sein, dass Sie erst nach meh-

rerer Gesprächen damit beginnen können, an einer Veränderung zu arbeiten.

Auch Ihre kantonale oder regionale Krebsliga oder eine Selbsthilfeorganisation können Anlaufstellen sein. Wenn Sie lieber anonym bleiben möchten, sind vielleicht das Krebstelefon, eine Online-Beratung oder ein Internetforum eine Option für Sie (siehe auch Anhang ab S. 65).

Sie brauchen sich nicht hinter den wissenschaftlichen oder diskreten Begriffen zu «verstecken». Sprechen Sie einfach so, wie Sie auch sonst über Sex reden und verwenden Sie dafür Ihre eigenen Worte.

### **Kostengutsprache**

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

Eine Übernahme der Kosten hängt von Ihrem Versicherungstyp ab und davon, ob das Angebot Ihrer Wahl von Ihrer Krankenkasse anerkannt wird.

# Häufige Fragen zu Krebs, Sexualität, Vaterschaft

**Die hier aufgeführten Fragen und Antworten können nicht alle Unklarheiten ausräumen. Zögern Sie deshalb nicht, sich mit Ihren Fragen und Unsicherheiten an Ihr Behandlungsteam oder andere Anlaufstellen (siehe S. 65) zu wenden.**

## **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 «Familäre Krebsrisiken» (siehe S. 67) 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 Sex mit verschiedenen Partnerinnen oder 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.

## **Können sexuelle Aktivitäten meine Krankheit verschlimmern?**

Das dürfte kaum der Fall sein. Im Gegenteil: Ein befriedigendes Sexualleben hebt das Selbstwertgefühl, stimuliert das Immunsystem, wirkt stressreduzierend 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 aus-

probieren, ob sich Selbstbefriedigung oder Geschlechtsverkehr angenehm anfühlen. Bei Schmerzen sollten Sie vorsichtig sein.

Nach einer Bestrahlung im Genitalbereich sollten Sie bei sexuellen Aktivitäten vorsichtig sein oder warten, bis die Schleimhäute vollständig abgeheilt sind.

Nach einer Chemotherapie kann die Anzahl der Blutplättchen (Thrombozyten), welche die Blutgerinnung regulieren, stark absinken. Dies erhöht das Blutungsrisiko. Wenn das auf Sie zutrifft,

sollten Sie bei sexuellen Aktivitäten vorsichtig sein; besonders beim Geschlechtsverkehr. Ärzte werden während der Chemotherapie das Blut regelmässig untersuchen und Sie informieren, was dies für Ihre Sexualität bedeutet.

### **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 Bestrahlung während ungefähr einer Woche beim Geschlechtsverkehr Kondom-

### **Verhütung ist wichtig**

Bei Chemo- und teils auch bei Strahlentherapien werden die Bildung und die Qualität von Spermazellen während Monaten herabgesetzt. Es besteht ein erhöhtes Risiko einer Missbildung für ein Kind, das während dieser Zeit gezeugt wird. Während der Therapien und eine Zeit lang darüber hinaus sollten Sie und Ihre Partnerin deshalb verhüten.

Zur Verhütung eignen sich sowohl zuverlässige Barrieremethoden (etwa Kondom für den Mann, Spirale für die Frau) als auch hormonelle Verhütungsmittel für die Frau (z. B. Antibaby-Pille, Depotspritze oder Verhütungspflaster). Auf Methoden der natürlichen Familienplanung (wie Temperaturmethode oder Herausziehen des Gliedes kurz vor dem Samenerguss) sollten Sie verzichten, da sich diese nicht zur sicheren Empfängnisverhütung eignen.

**Wichtig:** Auch wenn Ihre Partnerin verhütet, sollten Sie sich und Ihre Partnerin zusätzlich während der gesamten Behandlungsdauer und eine Zeit darüber hinaus mit Kondomen schützen.

me benutzen. Zudem müssen Sie während etwa sechs Monaten eine Zeugung verhindern. Ihr Behandlungsteam wird mit Ihnen genau besprechen, welche Massnahmen allenfalls zu treffen sind.

### 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. Die radioaktiven Quellen werden direkt im Tumor oder in dessen Nähe (meist im betroffenen Organ, etwa in der Prostata oder im Enddarm) platziert. Je nach Dosierung ist aus Strahlenschutzgründen ein Spitalaufenthalt erforderlich.

### HDR-Brachytherapie (*High Dose Rate = hohe Dosisrate*)

Beim Afterloading-Verfahren (englisch *afterloading* = nachladen) werden Applikatoren im zu behandelnden Organ (z.B. im Enddarm) platziert. Diese Applikatoren werden radioaktiv beladen und nach erfolgter Bestrahlung wieder ent-

fernt. Wenn Sie das Spital verlassen dürfen bzw. nach ambulanten Bestrahlungen besteht für die Umgebung kein Strahlenrisiko, auch nicht bei sexuellen Kontakten.

### LDR-Brachytherapie (*Low Dose Rate = niedrige Dosisrate*)

Radioaktive, reiskorn-grosse Metallkapseln (Seeds) werden in das zu behandelnde Organ (meist die Prostata) eingepflanzt. Die verwendeten Strahlen haben meist eine sehr kurze Reichweite und führen deshalb nur zu einer minimalen Belastung ihrer Umgebung. Experten raten aber, etwa ein halbes Jahr lang keine Kleinkinder oder Haustiere für längere Zeit auf den Schooss zu nehmen. Zudem sollten Sie Abstand zu schwangeren Frauen halten (mindestens 1 Meter).

In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass ein Seed mit dem Samenenerguss herausgespült wird. Nach dem Einsetzen der Seeds sollten Sie deshalb etwa zwei Wochen lang auf sexuelle Aktivitäten verzichten. Danach sollten Sie noch eine Weile lang Kondome verwenden.

### Radioimmuntherapie

Bei der Radioimmuntherapie werden radioaktive Substanzen (Radiopharmaka) verabreicht, damit sie an die Krebszellen «andocken» und diese zerstören. Überschüs-

sige, 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 auch hier während kurzer Zeit gewisse Schutz- und Vorsichtsmassnahmen gegenüber Kleinkindern und schwangeren Frauen beachten.

### **Worauf muss ich bei einer Chemotherapie achten?**

Bei einer Chemotherapie befinden sich Spuren der Medikamente im Sperma. Diese reizen manchmal die Schleimhäute Ihrer Partnerin. Während einer Chemotherapie und etwa für zwei Wochen danach ist es deshalb sinnvoll, beim Geschlechtsverkehr Kondome zu benutzen.

### **Ist Analverkehr ein Problem?**

Analverkehr birgt generell eine erhöhte Blutungs-, Verletzungs- und Infektionsgefahr, die durch Krebs verstärkt sein kann. Dies vor allem,

#### **Gut zu wissen**

Mehr über Strahlentherapien und den Umgang mit Nebenwirkungen finden Sie in der Krebsliga-Broschüre «Die Strahlentherapie» (siehe S. 67).

wenn die Anzahl der Blutplättchen (Thrombozyten) oder der weissen Blutkörperchen (Leukozyten) nach der Krebstherapie zu tief ist.

Als Regel gilt: Immer Kondome und Gleitmittel verwenden. Sprechen Sie vorgängig mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über mögliche Risiken sexueller Aktivitäten. Eventuell sollten Sie vorübergehend auf bestimmte Sexualpraktiken verzichten.

### **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 Ihre Partnerin empfinden oder denken könnte, sind jedoch wenig hilfreich. Wenn Sie diese Frage beschäftigt, sollten Sie Ihre Partnerin direkt darauf ansprechen, um Klarheit über ihre Gefühle und Bedürfnisse zu erhalten.

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

### **Ich hatte vor meiner Krankheit keine Partnerin. Sinken meine Chancen nun erst recht?**

Solche Befürchtungen sind verbreitet, auch wenn es viele Männer gibt, die ihrer Herzenspartnerin 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. Die Erkrankung wird unerwartet in den Vordergrund

gerückt, wenn körperliche Veränderungen (etwa ein Stoma oder Narben) erst bei intimen Annäherungen sichtbar oder spürbar werden.

Es ist nicht auszuschliessen, dass jemand zurückhaltend oder ablehnend reagiert, sobald Sie über Ihre Krankheit sprechen. Vielleicht erschrickt Ihr Gegenüber erst einmal und muss sich an den Gedanken gewöhnen. Was wie eine «Zurückweisung» wirkt, entspringt meistens den eigenen Ängsten und der eigenen Verunsicherung.

Wenn Sie selber Ihre eigenen Einschränkungen akzeptieren und natürlich damit umgehen, fällt dies auch Ihrer Partnerin leichter.

### **Ist eine Vaterschaft noch möglich?**

Je nach Lebensphase und -alter beschäftigt Sie vielleicht die Frage, ob Sie später noch ein Kind zeugen können. Diese Frage kann nicht allgemeingültig beantwortet werden, da die Auswirkungen verschiedener Krebserkrankungen und deren Behandlungen individuell verschieden sind. Die Zeugungsfähigkeit kann vermindert sein, oder es kommt zu vorübergehender oder sogar bleibender Zeugungsunfähigkeit (Sterilität).

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 ein Kind zeugen?**

Sämtliche Fortpflanzungsorgane müssen funktionsfähig erhalten sein. Sie benötigen zudem eine (quantitativ und qualitativ) ausreichende Spermienproduktion. Mit Hilfe eines so genannten Spermio-gramms werden Form, Anzahl und Beweglichkeit der Samen untersucht und daraus Rückschlüsse auf die Zeugungsfähigkeit gezogen. Genauere Informationen zu Ihrer Situation kann Ihnen nur Ihr Arzt erteilen.

Eine Chemotherapie sowie Bestrahlungen im Beckenbereich oder Ganzkörperbestrahlungen können die Zeugungsfähigkeit vermindern.

### **Gibt es Möglichkeiten, die Zeugungsfähigkeit zu erhalten?**

Dank verbesserter Operations- und Behandlungstechniken sowie dank Früherkennung kommt es heute nach einer Krebserkrankung seltener zu einer Zeugungsunfähigkeit als früher. Trotzdem ist sie nicht auszuschliessen.

Auch wenn Sie sich im jetzigen Moment (noch) nicht mit der Frage einer Vaterschaft befassen sollten, ist es wichtig, die Frage vor Behandlungsbeginn zu klären. Dies ermöglicht allenfalls, Spermien einfrieren zu lassen, bevor die Spermienbildung durch eine Therapie geschädigt wird.

Das Verfahren ist einfach: Das Sperma wird durch Masturbation gewonnen und in einer Samenbank aufbewahrt. Man bezeichnet dies als Kryokonservierung.

Bei fehlender Erektion und/oder Ejakulation kann Hodengewebe chirurgisch entnommen werden, aus dem später Spermien extrahiert werden können. Man bezeichnet dies als «Testikuläre Spermienextraktion» (TESE).

Bei einer nach innen in die Blase gerichteten (retrograden) Ejakulation lässt sich der Samen dem Urin entnehmen.

Diese Verfahren ermöglichen es Ihnen meistens, auch Jahre nach der Erkrankung und der Therapie mit einer künstlichen Befruchtung (assistierte Reproduktion) Vater zu werden, sollte sich die Zeugungsfähigkeit nicht wieder einstellen.

Die Grundversicherung der Krankenkasse ist nicht verpflichtet, die Kosten für eine Konservierung zu übernehmen. Es lohnt sich dennoch, dies direkt mit der Krankenkasse zu verhandeln, allenfalls mit der Unterstützung Ihres Arztes. Vielleicht ist eine Ausnahmeregelung möglich.

### **Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Vaterschaft?**

Ob und in welcher Zeitspanne sich die Samenbildung nach der Krebsbehandlung wieder normalisiert, hängt vom Alter des Betroffenen,

möglichen Vorerkrankungen und den durchgeführten Therapien ab. Die körperliche Erholungszeit nach einer Strahlentherapie kann bis zu zwei Jahren dauern, nach einer Chemotherapie mit mehreren Medikamenten bis zu drei Jahren. Ihr Arzt wird Sie entsprechend informieren.

Sollte Ihre Partnerin vor Behandlungsbeginn von Ihnen schwanger geworden sein, besteht keine Gefahr für das werdende Kind oder Ihre Partnerin. Krebs ist nicht ansteckend.

### **Wichtige Themen ansprechen**

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

# Die häufigsten Probleme

**Je nach Krebsart, je nach Stadium der Erkrankung und je nach Behandlung können unterschiedliche sexuelle 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 ungeeignet oder gar störend erweisen. Die folgenden Anregungen sind eine Auswahl von Möglichkeiten, die Sie und Ihre Partnerin inspirieren können.

## Lustlosigkeit

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

Bei einer Krebserkrankung und den damit verbundenen Beschwerden kommt es häufig vor, dass der Erkrankte kaum noch Interesse an einer sexuellen Beziehung verspürt und kaum noch auf erotische Reize reagiert.

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

pflegerischer 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 Zeit lang nicht mehr berührt werden will. Einige Menschen distanzieren sich auch innerlich von unangenehmen Körperempfindungen, sodass sich manche Körperstellen wie taub anfühlen.

## Mögliche Ursachen

- verschiedene Behandlungen
- chronische Müdigkeit (Fatigue; siehe S. 46)
- Schmerzen (siehe S. 46)
- veränderter Bezug zum eigenen Körper (taube Körperstellen)
- seelische Belastung (Sorgen, Ängste, allgemeines Unwohlsein, Verunsicherung oder Scham)
- Veränderungen des Aussehens (z. B. ein Stoma oder Narben; siehe S. 48)
- Veränderungen im Hormonhaushalt (siehe S. 13)
- aktuelle oder vergangene Unstimmigkeiten in der Beziehung

## Empfehlungen

### Unlust analysieren

Fragen Sie sich, womit Ihre Unlust zu tun haben könnte. Vielleicht helfen Ihnen die vorne aufgeführten möglichen Ursachen dabei, eine Antwort zu finden.

### Miteinander reden

Setzen Sie sich nicht unter Druck, falls Sie momentan kein Verlangen nach Sex verspüren. Sprechen Sie jedoch mit Ihrer Partnerin darüber, auch über deren Wünsche und Bedürfnisse. Vielleicht sind diese ganz anders als Sie vermuten, oder sie lassen sich anders als durch Geschlechtsverkehr erfüllen.

Wenn es Ihnen schwerfällt, miteinander zu reden, kann eine neutrale Drittperson Sie dabei unterstützen, Ihre Gedanken zu ordnen und die passenden Worte zu finden. Fachpersonen aus Ihrem Behandlungsteam, der Krebsliga Ihrer

Region oder des Krebstelefon (siehe S. 65) sind täglich mit derartigen Schwierigkeiten konfrontiert. Sie können Sie beraten und Ihnen Kontakte zu einem Psychoonkologen mit sexualtherapeutischer Ausbildung oder zu einem Sexualtherapeuten vermitteln.

### Den Kopf entlasten

Sexualität ist auch Kopfsache. Emotionale und geistige Belastung kann die Lust verdrängen.

- Entspannungstechniken können dabei helfen, trübe Gedanken loszuwerden. Es gibt viele unterschiedliche Methoden von A wie Autogenes Training bis Z wie Zen.
- Manchen hilft körperliche Anstrengung, um sich besser zu spüren.
- Andere lassen sich durch ein spannendes Buch ablenken.
- Wieder andere suchen die Stille oder lassen sich durch die Natur oder Kunst inspirieren.

Suchen Sie sich unter den verschiedenen Möglichkeiten diejenigen aus, die Ihnen am ehesten entsprechen.

### Erotische Fantasien

Es kann unterhaltsam und anregend sein, sich durch Fantasien in die Welt der Lust zu versetzen. Fantasieren Sie für sich oder gemeinsam mit Ihrer Partnerin darüber, welche sexuellen Wünsche Sie aus-

### Gut zu wissen

Es gibt geeignete Bücher, Spiele und Apps, von denen Sie sich zum Dialog mit Ihrer Partnerin inspirieren lassen können (siehe Anhang ab S. 68). Vielleicht ver helfen Ihnen auch die Denkanstöße auf der nächsten Seite zum Beginn eines Gesprächs.

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

leben möchten. Manchmal weckt die Erinnerung an frühere, besonders schöne erotische Momente die Lust.

### Selbstbefriedigung (Masturbation)

Der sexuellen Befreiung zum Trotz ist die Selbstbefriedigung in gewissen Kreisen immer noch ein Tabu. Dabei ist Selbstbefriedigung 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. Im Idealfall fühlen Sie sich danach auch mit Ihrer Partnerin wieder sicherer und entspannter.

Masturbation hilft Männern, die sexuellen Organe und Empfindungen lebendig und funktionsfähig zu halten. In der Sexualtherapie ist Selbstbefriedigung eine anerkannte Therapiemethode bei verschiedenen sexuellen Störungen.

### Partnermassagen

Gegenseitige Massage, zärtliches Berühren und Küssen wirken entspannend und lösen manche Blockade. Sie können sich gehen lassen und einander dabei sehr nahe kommen – auch ohne Geschlechtsverkehr. Manchmal wirkt es sogar

erotisierender und erregender, wenn die Sexualorgane zunächst nicht berührt werden.

### Partnerabend

Legen Sie mit Ihrer Partnerin einen fixen Abend pro Woche fest, an dem sie zärtlich oder sexuell sein wollen. Wechseln Sie sich dabei ab: Am einen Abend wünschen Sie, was Sie von Ihrer Partnerin möchten, am nächsten Abend darf Ihre Partnerin sich etwas wünschen. Dies ist eine bewährte Form, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu wagen, sie der Partnerin anzuvertrauen.

### 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 professionelle genitale Berührungen und intime Massagen (etwa Tantra-massagen). Manche dieser Angebote können Sie auch als Paar in Anspruch nehmen. Zusätzlich gibt es so genannte Sexualbegleiterinnen, die sexuelle Erlebnisse für Männer mit körperlichen Einschränkungen anbieten (siehe S. 72).

### 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 Parfüm ist daher ratsam. Vielleicht möchte Ihre Partnerin einen bestimmten Duft auswählen, vielleicht möchten Sie auch ganz darauf verzichten.

### Hormontherapie (früher: Hormonersatztherapie)

Ein Testosteronmangel kann die Lust dämpfen. Ob er durch Hormongaben zu beheben ist, muss gemeinsam mit Ihrem Arzt entschieden werden; dieser wird Sie auch bezüglich der Nebenwirkungen beraten.

Eine Hormontherapie kommt beispielsweise in Frage, wenn der Testosteronspiegel unter die für Ihr Alter übliche Norm fällt. Bei einem hormonabhängigen Tumorwachstum (etwa bei Prostatakrebs) ist die Hormongabe jedoch nicht empfehlenswert.

## Erektionsstörungen

Krebskrankheit und Krebsbehandlung können das für eine Erektion notwendige Zusammenspiel körperlicher und seelischer Vorgänge vorübergehend oder bleibend aus dem Gleichgewicht bringen. Es kann zu Erektionsstörungen (erektiler Dysfunktion) kommen.

Aus praktischen Gründen gehen wir hier auf seelische und körperliche Ursachen getrennt ein. In der Realität überschneiden sie sich oder bedingen einander.

### Mögliche psychische Ursachen

- Angst vor der Krankheit und deren Folgen
- Gefühl, nicht mehr voll leistungsfähig zu sein
- Selbstzweifel oder verletztes Selbstwertgefühl
- Versagensängste
- Erfolgsdruck
- Stress
- Mythen und Legenden über die männliche Potenz und die eigene Einstellung dazu
- Rollen-/Imageverlust

### Empfehlungen bei psychischen Ursachen

Je klarer Ihnen die möglichen Ursachen sind, desto eher können Sie etwas für eine Veränderung tun. Durch Selbstbefragungen (siehe S. 20 ff.), Gespräche mit Ihrer Partnerin, Gespräche mit einer



Fachperson (Ihrem Arzt, einem Psychoonkologen, einem Sexual- oder Paartherapeuten) finden Sie am ehesten heraus, woran es liegen könnte.

#### Sich vom Erfolgsdruck befreien

- Die Erektion wird oft mit Potenz (lateinisch *potentia* = Kraft) gleichgesetzt. Finden Sie heraus, was Ihnen, abgesehen von einer Erektion, ein kraftvolles Gefühl gibt.
- Andere Sexualpraktiken und eine veränderte Einstellung zu sich und Ihrem Körper können Sie vom Druck befreien, unbedingt eine Erektion haben zu müssen.
- Auch ohne vollständige Erektion ist Geschlechtsverkehr möglich. Wenn die Frau rittlings auf dem Mann sitzt, lässt sich der Penis – mithilfe der Hände – leichter einführen. Möglich ist auch die Scherenposition. Dabei wird der Penis aus einer seitlichen Liegeposition des Mannes in die Vagina eingeführt; die Frau liegt dabei auf dem Rücken.
- Ein Orgasmus oder orgasmische Gefühle sind auch ohne Erektion oder mit einer Teilerektion möglich (siehe S. 16).

#### Erfinderisch sein

- Sie können sich auch «verbiehen», eine Erektion zu haben, um sich ganz dem lustvollen

Spiel ohne Absicht und Ziel hinzugeben. Vielleicht entdecken Sie dabei auch das Lachen wieder, können einander «geniessen» und Spass miteinander und aneinander haben.

- Vielleicht möchten Sie von Ihrer Partnerin anders als bisher stimuliert werden? Haben Sie es ihr schon gesagt?
- Die Lust am Spielen, etwas Fantasie und Humor können Wunder wirken. Alles, was Ihnen (und Ihrer Partnerin) gut tut und Freude macht, kommt infrage: etwa orale Stimulierung, Selbststimulierung oder ein Vibrator.

#### Mögliche körperliche Ursachen

- geschädigte oder durchtrennte Nerven oder Blutgefäße, die für eine Erektion wichtig sind (siehe S. 16 f.)
- zu tiefer Testosteronspiegel (siehe S. 13 f.)
- geschädigte Penisschwellkörper
- andere Krankheiten (etwa Diabetes, Bluthochdruck, Alkoholmissbrauch, Depressionen) oder die dagegen eingenommenen Medikamente
- geringe Sexualaktivität und eine eingeschränkte Sexualfunktion bereits vor der Krebsdiagnose

## Empfehlungen bei körperlichen Ursachen

Es ist wichtig, dass Sie und Ihre Partnerin über Ihre Erektions-schwierigkeiten reden. Oft macht «das Schweigen des Mannes» einer Frau mehr Probleme als die Erektionsschwierigkeiten an sich.

Wenn Sie in einer festen Beziehung leben, sollten Sie und Ihre Partnerin möglichst gemeinsam zu Beratungsgesprächen gehen.

Zur Abklärung sexueller Probleme gibt es heute verlässliche Untersuchungsmethoden. Bei anhaltenden Schwierigkeiten sollten Sie unbedingt Ihren Arzt konsultieren, um die genauen Ursachen abzuklären.

- Am ehesten kann Sie eine Fachperson der Urologie oder, je nach Situation, der Sexualmedizin oder Sexualtherapie beraten. Bei den verschiedenen möglichen Lösungsansätzen müssen Ihr allgemeiner Gesundheitszustand, Ihr Anliegen und Ihre persönlichen Vorlieben berücksichtigt werden.
- Lassen Sie sich die Vor- und Nachteile der jeweiligen Methoden sowie die möglichen Nebenwirkungen und Risiken genau erläutern.

## Medikamentöse Erektionshilfen

Bestimmte Arzneimittel bewirken, dass vermehrt Blut in den Penis strömt und das Blut weniger rasch aus den Schwellkörpern abfließt. Dies kann eine Erektion ermöglichen, auch wenn Gefäße und Nerven in Mitleidenschaft gezogen wurden.

Da es zu schwerwiegenden Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommen kann, sind medikamentöse Erektionshilfen verschreibungspflichtig und sollten genau nach den Angaben einer ärztlichen Fachperson eingenommen werden. Vom Kauf übers Internet – auch bei scheinbar seriösen Online-Apotheken – wird dringend abgeraten.

### Orale Anwendung (lateinisch per oral = durch den Mund)

Einige medikamentöse Erektionshilfen können geschluckt werden. Entgegen weit verbreiteter Meinung handelt es sich bei solchen Medikamenten nicht um «Lustpillen»: Wenn die emotionale Erregung fehlt, wirken die Medikamente nicht.

### Lokale Anwendung

Gefässerweiternde Substanzen können auch lokal angewendet werden.

- *Muse (Medikamentöses Urethrales System zur Erektion):* Mit einem Applikator wird ein Zäpfchen (Harnröhrenstäbchen) in die Harnröhre eingeführt. Unter sanfter Massage des Gliedes löst sich das Stäbchen auf. Die Substanz gelangt in die Schwellkörper und bewirkt nach einigen Minuten eine Erektion.
- *SKAT (Schwellkörper-Autoinjektions-Therapie):* Mit einer sehr dünnen Nadel können Sie sich selbst den Wirkstoff in den Schwellkörper des Penis spritzen. Das kostet am Anfang vielleicht etwas Überwindung, ist aber nicht schmerzhaft. Die Erektion tritt nach etwa fünf bis zehn Minuten ein.

### Mechanische Erektionshilfen

Mechanische Erektionshilfen verhindern, dass das Blut zu rasch aus den Schwellkörpern im Penis in den Körper zurückfließt. Sie müssen nach spätestens 30 Minu-

ten wieder entfernt werden, weil die Schwellkörper sonst wegen Durchblutungsstörungen Schaden nehmen können.

### Vakuum-Erektionspumpen

Der Penis wird in einen transparenten Kunststoffzylinder eingeführt. Mit einer Pumpe wird Unterdruck erzeugt. Dadurch kann Blut in die Schwellkörper strömen. Wenn die gewünschte Erektion erreicht ist, verhindert ein über den Penis abgerollter Gummiring, dass das Blut allzu rasch in den Körper zurückfließt.

### Penisringe

Kann auf natürliche Art noch eine Erektion erreicht, aber nicht gehalten werden, so kann ein Penisring helfen. Der Ring wird über den erigierten Penis bis zur Peniswurzel gestreift. Penisringe sind in verschiedenen Grössen und Materialien in allen Sex-Shops erhältlich.

### Risiko Dauererektion

Einige der genannten Erektionshilfen können zu einer Dauererektion führen (Priapismus), sofern das Blut nicht mehr abfließt. Mit Lust und Potenz hat das jedoch nichts zu tun, es ist vielmehr unangenehm und gefährlich. In einem solchen Fall sollten Sie frühzeitig ärztliche Hilfe anfordern, denn bereits nach vier Stunden beginnt die Schädigung der Schwellkörper.

## Penisimplantate

Penisimplantate werden chirurgisch eingesetzt und ersetzen die geschädigten Schwellkörper. Penisimplantate werden erst dann in Betracht gezogen, wenn alle anderen Behandlungsmethoden versagt haben.

## Hydraulische Schwellkörperimplantate

Sie lassen sich mit einer Pumpvorrichtung, die im Hodensack implantiert ist, versteifen und ermöglichen eine natürlich wirkende Erektion.

## Biegsame Stabprothesen aus Silikon

Der Penis wird dabei von Hand in die gewünschte Steh-Position gebracht und danach wieder nach unten gebogen. Er fühlt sich jedoch ständig wie erigiert an und wirkt auch so.

## Penisverlängerungen

In seltenen Fällen kann der Penis nach einer Operation verkürzt sein. Trotzdem ist ein Orgasmus möglich. Unter Umständen kann die Situation mit plastischer Chirurgie verbessert werden.

Als Alternative bietet sich eine Latexprothese an. Diese wird auf den erigierten Penis aufgesetzt.

## «Wundermittel»

Auf dem Markt werden unzählige, angeblich die Potenz fördernde Substanzen (sog. Aphrodisiaka) angepriesen. Einige können zwar bei Müdigkeit und Erschöpfung eine anregende Wirkung entfalten, das ist aber auch schon alles. «Wundermittel», die unmittelbar auf die Potenz wirken, gibt es nicht. Obwohl diese Substanzen als harmlos angepriesen werden, können manche gesundheitsgefährdend sein.

## Entscheidungshilfen

Bedenken Sie, dass eine stärkere Erektion oder ein längerer Penis weder für Sie noch für Ihre Partnerin unbedingt lustvoller sind.

Sie selbst können auch ohne Erektion einen Orgasmus haben. Zudem kommen viele Frauen nicht durch vaginale Stimulierung zum Orgasmus, sondern durch manuelle und/oder orale Berührungen. Sie können Ihrer Partnerin also auch ohne Erektion Lust bereiten. Allzu viel «Mechanik» kann Liebe und Lust sogar dämpfen.

Die folgenden Fragen mögen Ihnen und Ihrer Partnerin als Entscheidungshilfe dienen:

- Welche organischen Veränderungen liegen bei mir vor?
- Welche Möglichkeiten kommen für mich in Frage, sowohl technischer als auch psychologischer Art?

- Welche Hilfsmittel sind für mich akzeptabel?
- Welche Alternativen bieten sich uns neben den hier vorgestellten Erektionshilfen?
- Inwiefern tragen die verschiedenen Methoden zu meiner Lebensqualität bei?
- Ist das für uns als Paar ein Gewinn?

## Ejakulationsstörungen

### Vorzeitiger Samenerguss (Ejaculatio praecox)

Als vorzeitig oder zu früh wird ein Samenerguss bezeichnet, der gegen den Willen des Mannes eintritt, weil er ihn nicht kommen spürt oder nicht zurückhalten kann. An sich gibt es aber keinen zeitlich korrekten Samenerguss.

#### Mögliche Ursachen

- Stress, Erfolgsdruck, Sorgen
- Erektionsstörungen
- längere sexuelle Enthaltbarkeit
- Müdigkeit

#### Empfehlungen

Besprechen Sie die Situation mit Ihrer Partnerin. Sind Sie beide der Meinung, dass Ihr Samenerguss zu früh kommt, können Sie gemeinsam nach Veränderungsmöglichkeiten suchen. Es gibt viele Formen, lustvoll beisammen zu sein, auch ohne lange Erektion.

Eine gewisse Verzögerung des Samenergusses lässt sich trainieren, zum Beispiel beim Masturbieren mit der so genannten Start-und-Stopp-Technik. Dabei stoppen Sie kurz vor dem Samenerguss die Stimulation vorübergehend, bis Sie wieder das Gefühl von Kontrolle haben.

Die Start-und-Stopp-Technik kann auch im sexuellen Beisammensein mit der Partnerin eingesetzt werden. Besprechen Sie das Vorgehen gemeinsam. Wenn Sie spüren, dass Sie sich dem Samenerguss nähern, stoppen Sie die Bewegungen und entspannen Sie sich gemeinsam. Sie können dies wiederholt einsetzen, bevor Sie zum Höhepunkt kommen. Viele Paare berichten, dass sich mit dieser Technik das sexuelle Erleben bei beiden intensiviert und vertieft.

Ihr Urologe oder ein Sexualtherapeut kann Sie zusätzlich beraten. Auch im Internet finden Sie Anleitungen.

### Rückwärts gerichteter Samenerguss (retrograde Ejakulation)

Unter retrograder Ejakulation versteht man einen Samenerguss nach innen, also in die Harnblase. Der Samen wird später mit dem Urin ausgeschieden.

### Mögliche Ursachen

- ungenügend verschliessender (oder chirurgisch entfernter) Blasenschliessmuskel
- geschädigte Nerven
- Verengung der Harnröhre (z. B. bei vergrösserter Prostata)

### Empfehlungen

Der rückwärts gerichtete Samenerguss hat keinerlei Einfluss auf die sexuelle Erlebnisfähigkeit und den Orgasmus. Die Zeugungsfähigkeit ist aber eingeschränkt. Falls Sie Vater werden möchten, kann Ihr Spermium allenfalls dem Urin entnommen und die Eizelle damit befruchtet werden (siehe S. 31).

### Fehlender Samenerguss (Anejakulation)

Wenn trotz Orgasmus keine Samenflüssigkeit ausgestossen wird, spricht man von «trockenem» Orgasmus oder von Anejakulation.

### Mögliche Ursachen

- Entfernung von Prostata und Samenbläschen (der grösste Teil der Samenflüssigkeit wird in der Prostata gebildet)
- Bestrahlungen der Prostata
- Verletzung der Nervenbahnen, welche die Spermaausstossung steuern

### Empfehlungen

- Falls keine der erwähnten möglichen Ursachen auf Sie zutrifft, sollten Sie einen Urologen aufsuchen.
- Auch ein trockener Orgasmus kann lustvoll sein. Einige Männer beschreiben ihn sogar als intensiver; andere empfinden ihn als schwächer oder kürzer.

### Schmerzhafter Samenerguss

Hinweise zu diesem Thema erhalten Sie im Kapitel «Schmerzen beim Geschlechtsverkehr» (siehe S. 47 f.).

### 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 Körperregionen, die vorher als sexuell erregend empfunden wurden. Plötzlich scheint die gewohnte Empfindsamkeit oder Reaktionsfähigkeit eingeschränkt. Umgekehrt ist auch eine Überreizung möglich, sodass Berührungen der Haut unangenehm sind und regelrecht «nerven» können. Eine ärztliche Fachperson kann Ihnen die Zusammenhänge erläutern, die allenfalls bei Ihnen vorliegen könnten.

### Mögliche Ursachen

- geschädigte Nerven und Gefässe nach Operationen und/oder Bestrahlungen im Beckenbereich
- vorübergehende Haut- und Schleimhautreizungen oder ein Taubheitsgefühl an beliebigen Körperstellen nach Chemotherapien oder Strahlentherapien

### Empfehlungen

- Nach Operationen und Behandlungen spüren Sie selbst am besten, ob, wie und wann Sie sich an den beeinträchtigten Körperstellen wieder berühren lassen möchten.

- Vielleicht haben Sie sich bislang fast ausschliesslich auf Ihren Penis konzentriert und andere Körperzonen ausser Acht gelassen? Nutzen Sie die Gelegenheit, neue erogene Zonen an sich zu entdecken und herauszufinden, was Ihnen jetzt besonders Lust bereitet. Es gibt kaum eine Körperstelle, die nicht auf Berührung reagiert, sei es im positiven, sei es im negativen Sinn.
- Weihen Sie Ihre Partnerin in Ihre Erfahrungen ein oder laden Sie Ihre Partnerin ein, mögliche neue erogene Zonen gemeinsam mit Ihnen zu entdecken.

**Diese Berührungen empfinde ich als angenehm und erregend:**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Chronische Müdigkeit (Fatigue)

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

### Mögliche Ursachen

- die Krankheit selbst
- sämtliche Krebsbehandlungen
- Blutarmut

### Empfehlungen

- Sprechen Sie Ihr onkologisches Behandlungsteam auf Ihre chronische Müdigkeit an; manchmal kann eine klare Ursache gefunden und angegangen werden.
- Versuchen Sie zu akzeptieren, dass Sie im Moment weniger Energie haben. Gönnen Sie sich Pausen und verschieben Sie auch einmal etwas auf später.

### Gut zu wissen

In den Broschüren «Rundum müde» und «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 67) finden Sie viele Anregungen zum Umgang mit krebsbedingten Erschöpfungszuständen.

- Übertragen Sie Aufgaben in Haus und Garten an Familienmitglieder. Seien Sie offen für Hilfe und Unterstützung aus dem Umfeld.
- Bleiben Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten körperlich aktiv. Regelmässige Bewegung an der frischen Luft gibt nicht nur neue Energie; sie wirkt nachweislich auch gegen chronische Müdigkeit und fördert den Heilungsprozess.

## Schmerzen

Schmerzen sind oft der erste Grund, auf Sexualität zu verzichten oder gar kein Interesse daran zu verspüren. 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 und Ängste vor Intimität fördern.

### Mögliche Ursachen

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

### Empfehlungen

- Achten Sie darauf, dass Sie Narben beim Dehnen und Strecken nicht überstrapazieren.
- Vermeiden Sie bruske Bewegungen.
- Schmerzhaftes Narben werden durch sanftes Ausstreichen mit einer unparfümierten Nährcreme oder einem Pflegeöl wei-

cher und geschmeidiger. Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker kann Sie beraten.

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

### Schmerzen beim Geschlechtsverkehr

Manche Männer berichten von Schmerzen beim Samenerguss.

### Mögliche Ursachen

- Entzündung oder Reizung der Prostata und/oder der Harnwege nach Bestrahlungen im Beckenbereich

## Das kann ich gegen meine Schmerzen unternehmen:

---

---

---

---

---

---

---

---

- narbenbedingte Verengung der Harnröhre
- gereiztes und daher schmerzempfindliches Gewebe nach einer Operation im Genitalbereich

### Empfehlungen

- Nach einer Operation sollten Sie während etwa 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 der Bestrahlung, den weiteren Behandlungen und Ihrem individuellen Heilungsprozess ab. Lassen Sie sich von einer ärztlichen Fachperson beraten. Für angenehme Liebkosungen mit Zunge oder den Händen hingegen braucht es meistens kaum Wartezeit.
- Forcieren Sie nichts. Im Gespräch mit Ihrer Partnerin und beim Austausch von Zärtlich-

keiten finden Sie am ehesten heraus, was Ihnen beiden Freude macht.

- Sexuelle Aktivitäten ohne Penetration und ohne Samenerguss sind in der Regel unproblematisch.

### Verändertes Aussehen

Krebs und Krebsbehandlungen können Ihre äussere Erscheinung verändern. Diese Veränderungen können 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 wichtig, dass Sie sich mit derartigen Veränderungen auseinandersetzen. Sie werden möglicherweise verschiedene Phasen durchlaufen, bis Sie sich in Ihrer Haut wieder wohlfühlen und Ihren «neuen» Körper annehmen können. Meist geschieht das nicht von heute auf morgen. Lassen Sie sich dafür genügend Zeit und nutzen Sie entsprechende Beratungs- und Unterstützungsangebote (siehe S. 65 f.).

Bei sichtbaren körperlichen Veränderungen (etwa bei Narben) kann plastische oder rekonstruktive Chirurgie (= Wiederherstel-

#### Wissenswertes zum Umgang mit Schmerzen...

...erfahren Sie auch in der Broschüre «Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung» (siehe S. 67).

lungschirurgie) in Frage kommen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Behandlungsteam nach einer Fachperson für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie in Ihrer Nähe (siehe auch S.71). Mit dieser Fachperson 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 andern zu teilen (siehe S. 70).

### Mögliche Ursachen

- künstlicher Körperausgang (Stoma)
- veränderter oder fehlender Körperteil sowie Narben
- hormonelle Einflüsse, wodurch sich sekundäre Geschlechtsmerkmale wie Muskulatur, Fettverteilung oder Körperbehaarung verändern können
- Haarausfall oder Hautausschläge bei medikamentösen Therapien oder Strahlentherapien

## Empfehlungen

### Körper- und Schönheitspflege

- Sind die Haare ausgefallen, können Sie mit Kopfbedeckungen, einer Perücke oder einem Haarteil die Zeit des Nachwachsens überbrücken. Viele betroffene Männer entscheiden sich allerdings für eine Kahlrasur.
- Bleibende körperliche Veränderungen lassen sich oft kaschieren und ausgleichen, etwa mit Camouflage-Make-up (französisch *camouflage* = Tarnung, Verdeckung), Kosmetika oder Prothesen.
- Fragen Sie Ihr Behandlungsteam oder Ihre kantonale Krebsliga nach einer Visagistin oder einem Visagisten. Visagisten vermitteln Kenntnisse in Make-up, Typberatung und Haarstyling.
- Viele kantonale Krebsligen bieten spezielle Styling- und Pflegekurse für Betroffene an. Der gemeinnützige Verein «Look Good Feel Better» bietet Männern, deren Aussehen sich durch die Krebstherapie verändert hat, kostenlos individuelle Beratungen an (siehe S. 70).
- Sie können beim Sex Stellen wählen, bei denen Ihre «Problemzonen» verdeckt bleiben (z. B. Seitenlage). Auch gedämpftes Licht lässt alles weniger deutlich erscheinen.

### Den Körper spüren

Ob Schwimmen, Entspannungstechniken oder ein zügiger Spaziergang – jede Form des körperlichen Ausdrucks bringt Körper und Seele in Einklang und hilft Ihnen, sich Ihrem Körper anzunehmen und sich mit ihm zu versöhnen.

Anregungen, wie Sie sich trotz einer Krebserkrankung körperlich betätigen können, finden Sie in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 67).

### Gefühle verarbeiten

- Versuchen Sie, Gefühle so zu verarbeiten, wie das für Sie am besten geht. 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 Selbstzensur (bezüglich Recht-

schreibung oder Schrift), kann ein gutes Mittel sein, sich selbst zu begegnen und Ängste zu bewältigen.

- In Kursen, Workshops oder Seminaren können Sie zusätzliche Unterstützung finden (siehe S. 71).

### Gemeinsamkeit geniessen

Es ist verständlich, wenn Sie sich aufgrund Ihres veränderten Aussehens beim intimen Zusammensein mit Ihrer Partnerin anfangs gehemmt und unsicher fühlen. Bedenken Sie, dass gegenseitige Anziehung nicht primär auf Äusserlichkeiten beruht.

- Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin darüber, wie es Ihnen beiden mit der Veränderung geht.
- Gedämpftes Licht kann Ihnen über die erste Unsicherheit hinweghelfen, bis Sie sich in Ihrem Körper wieder wohlfühlen.
- Manche können das Zusammensein mit ihrer Partnerin entspannter geniessen, wenn sie den Körperteil bedeckt halten, den sie negativ bewerten.

### Tipps und Ideen

In der Broschüre «Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert – Tipps und Ideen für Haut und Haare» (siehe S. 67) finden auch Männer Anregungen, wie sie ihr Äusseres positiv unterstreichen können.

- Durch geeignete Liebesstellungen (z. B. Seitenlage bei einem Stoma) lassen sich allenfalls «kritische» Stellen verbergen.

### Bei Lymphödemen

Nach einer Lymphknotenentfernung oder einer örtlichen Strahlentherapie können vor allem in den Armen Lymphödeme auftreten – je nach Operation auch in den Beinen, am Brustkorb oder im Gesicht. Es handelt sich um Flüssigkeits- und Eiweissablagerungen, die das Gewebe anschwellen lassen. Ein starkes Lymphödem verändert das Aussehen, 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 Fachperson der Physiotherapie behandelt werden (siehe Broschüre «Das Lymphödem nach Krebs», S. 67).

### Bei einem Stoma

Betroffene mit einem künstlichen Körperausgang finden in den Krebsliga-Broschüren «Die Colostomie», «Die Ileostomie» und «Die Urostomie» (siehe S. 67) wertvolle Hinweise, wie sie den Alltag

**Das könnte mir helfen, mich in meinem Körper wieder wohlfühlen:**

---



---



---



---



---



---



---



---

trotz Einschränkungen lebenswert gestalten können. Bei Fragen zur Sexualität unterstützt Sie die Stomaberatungsstelle in Ihrer Region und die Selbsthilfeorganisation «ilco» (siehe S. 70) mit Tipps und Lösungsvorschlägen.

### **Nach einer Kehlkopfoperation**

Die Krebsliga-Broschüre «Leben ohne Kehlkopf» (siehe S. 67) geht auf die verschiedenen Aspekte eines Kehlkopfverlustes ein und erläutert, wie Sie sich den Alltag und das Zusammenleben erleichtern können. Auch die kantonalen und regionalen Verbände der Kehlkopfoperierten in der Schweiz (kko, siehe S. 70) können Sie beraten.

## **Harn- und Stuhlinkontinenz**

### **Mögliche Ursachen**

Operationen oder Bestrahlungen im Beckenbereich können dazu führen, dass Sie ungewollt Harn oder Stuhl verlieren. Man spricht dann von Harninkontinenz oder von Stuhlinkontinenz. Im Alltag und beim Geschlechtsverkehr kann dies unangenehm und hinderlich sein.

Dieser unkontrollierbare Harn- oder Stuhlabgang ist meist vorübergehend, allerdings hängt dies vom Ausmass und von der Art der

Behandlung und vom betroffenen Organ ab.

### **Mögliche Ursachen**

- Operationen und/oder Strahlentherapien im Beckenbereich
- verletzte Nervenbahnen
- geschwächte Schliessmuskeln (etwa wegen vorübergehender Katheterisierung)
- Nieren-, Blasen- oder Verdauungsprobleme als Nebenwirkung gewisser medikamentöser Therapien
- Gefühllosigkeit (Harn- oder Stuhldrang wird nicht wahrgenommen)
- erschlaffte Beckenbodenmuskulatur

Angesichts der verschiedenen möglichen Ursachen und der Intensität von Harn- oder Stuhlinkontinenz sind auch individuell unterschiedliche Massnahmen dagegen erforderlich.

### **Empfehlungen**

Tritt unfreiwilliger Harn- oder Stuhlabgang auf oder nehmen Sie innerhalb einiger Wochen keine Verbesserung wahr, sollten Sie unbedingt eine ärztliche Fachperson (vorzugsweise der Urologie) konsultieren. Je nach Ursache kann diese Ihnen geeignete Massnahmen empfehlen oder verschreiben; beispielsweise Inkontinenztraining, Beckenbodentraining, Physiotherapie, Medikamente, Elektrostimu-

lation, Wäsche-Einlagen, eine Ernährungsberatung oder einen künstlichen Schliessmuskel.

- Sie können den Beckenboden und die Schliessmuskeln trainieren. Spannen Sie Ihren Schliessmuskel an, wie wenn Sie Stuhlgang zurückhalten würden (diese Bewegung ist eine Kombination von «schliessen und hineinziehen»). Bei manchen Anleitungen für Beckenbodentraining finden Sie auch die Instruktion «Hodensack anheben».
- Zum Auffangen von Harntröpfen oder Stuhlschmierungen gibt es spezielle Wäsche-Einlagen für Männer.
- Entleeren Sie Blase und Darm regelmässig, auch unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr (selbst wenn Sie keinen Harn- oder Stuhldrang verspüren).
- Benutzen Sie während einer Zeit, in welcher Sie mit unkontrolliertem Harnabgang rechnen müssen, beim Geschlechtsverkehr ein Kondom.

#### **Für weitere Informationen ...**

... zum Beckenbodentraining beachten Sie die Broschüre «Prostatakrebs», die Literaturhinweise und den Abschnitt «Internet» ab Seite 67).

- Es gibt so genannte Analtampons, um den unkontrollierten Verlust von festem Stuhl zu verhindern. Diese Tampons können mehrere Stunden getragen werden, bieten aber keinen zuverlässigen Schutz bei Durchfall.

#### **Blasenkatheter**

Ein Blasenkatheter durch den Harnleiter wird in der Regel nur vorübergehend eingesetzt. Falls Sie über längere Zeit einen solchen benötigen sollten, beeinträchtigt dieser Ihr Sexualeben, denn Geschlechtsverkehr ist damit nicht möglich.

Sie können auch mit einem Katheter sexuelle Aktivitäten geniessen, wenn Sie einige Vorsichtsmassnahmen treffen. Ihr Behandlungsteam kann Ihnen sagen, worauf Sie achten sollten. Der Katheter kann aber trotzdem als störend empfunden werden.

Eine Dauerkatheterisierung ist nach einer Krebsbehandlung eher selten. Falls sie unumgänglich sein sollte, werden Sie über die verschiedenen Arten der Katheterisierung informiert. Möglicherweise erhalten Sie einen Katheter, der durch die Bauchdecke oberhalb des Schambeinknochens geführt wird (suprapubische Zystostomie). Damit ist Geschlechtsverkehr möglich.



# Ein Wort an Ihre Partnerin oder Ihren Partner

## Liebe Leserin, lieber Leser

Seit Ihr Partner 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 ängstlich, wütend oder einfach «schlecht drauf».

Vielleicht haben Sie keine Lust mehr auf Sex oder Sie haben das Gefühl, Ihre sexuellen Bedürfnisse aus Rücksicht auf Ihren Partner nicht äussern zu dürfen. Vielleicht fühlen Sie sich beim Geschlechtsverkehr unbehaglich und haben deswegen Ihrem Partner gegenüber Schuldgefühle.

So unterschiedlich wie Ihre Gefühle können auch Ihre Reaktionen gegenüber Ihrem Partner sein. Mal wenden Sie sich ihm mitfühlend und fürsorglich zu, ein anderes Mal weichen Sie aus oder wehren ab. Vielleicht gehen Ihnen gelegentlich auch die Nerven durch oder Sie sind generell unsicher, wie Sie sich verhalten sollen.

Solche Reaktionen werden von vielen Angehörigen erlebt. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch. Entscheidend ist, dass Sie Ihre Gefühle wahrnehmen und zulassen; unabhängig davon, ob sie angenehm oder unangenehm sind.

Nicht selten kommt es durch die Erkrankung in der Partnerschaft zu Rollenverschiebungen. Angehörige und Partner übernehmen Aufgaben, die zuvor der Erkrankte ausführte. Dies führt zu einer zusätzlichen Belastung.

Die Unsicherheit darüber, was Sie «dürfen» sowie eventuelle Ängste, Ihren Partner zu verletzen, können sich auch auf Ihre eigene sexuelle Reaktionsfähigkeit auswirken. Lustlosigkeit oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sind daher möglich. In einem solchen Fall ist es ratsam, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen, mit dem Sie Ihre Probleme besprechen können.

Ihr Partner sollte spüren, dass Ihre allfällige Zurückhaltung nicht auf ihn als Person, sondern auf die Umstände bezogen ist. Allzu leicht entstehen sonst Missverständnisse, die Sie beide zusätzlich belasten.

Ihre Wertschätzung und Ihr Mitgefühl können Sie Ihrem Partner 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 Ihrem Partner hin und wieder eine Aufmerksamkeit mit. Sie können ihn zum Beispiel mit

einer Zeitschrift oder seiner Lieblingschokolade überraschen.

In einem offenen Gespräch lässt sich manches klären. Selbstverständlich brauchen Sie beide Zeit, um sich mit der neuen Situation zurechtzufinden. Vielleicht möchten Sie sich ins Bewusstsein rufen, was Sie als Paar über die gemeinsame Sexualität hinaus miteinander verbindet. Dabei können Ihnen die nachfolgenden Fragen (siehe Kasten) als Leitplanke dienen.

Falls Ihnen das gemeinsame Gespräch schwerfällt, ist eine professionelle Begleitung empfeh-

lenswert. Die Krebsliga Ihrer Region oder das Krebstelefon (siehe S. 65) 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](mailto:helpline@krebsliga.ch) stellen oder im Chat ([www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline)).

Erkundigen Sie sich nach dem psychoonkologischen Dienst des behandelnden Spitals. In der Broschüre «Krebs trifft auch die Nächsten» finden Sie weitere Anregungen (siehe S. 67).

## Fragen, die Sie sich stellen können

- Was schätze ich besonders an meinem Partner?
- Welche Rolle spielt die Sexualität in unserer Beziehung?
- Bin ich bereit, auf gewisse Sexualpraktiken zu verzichten, wenn es die Gesundheit und das Wohlbefinden meines Partners erfordern?
- Welche Alternativen habe ich?
- Was bereitet mir momentan beim Sex ein ungutes Gefühl?
- Gibt es Möglichkeiten, das zu verändern?
- Was möchte ich meinem Partner bezüglich meiner Vorlieben und Abneigungen, Befürchtungen und Wünsche mitteilen?
- Welche neuen Formen der sexuellen Begegnung bieten sich uns?
- Wie kann ich meinem Partner zeigen, wie viel er mir bedeutet?
- Was gewinne ich, wenn ich mich mit seiner Behandlung und seinem Heilungsprozess auseinandersetze und ihn 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 konfrontiert sind.

Sie finden in dieser Broschüre daher eine Auswahl von Anregungen, die Ihnen möglicherweise dienen. Als allgemein gültige 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 der Verlauf der Erkrankung verzögert oder die Krankheit erfolgreich behandelt werden. Oft bleiben aber einschneidende Einschränkungen zurück.
- Das Schwinden oder der Verlust der Potenz sind schwer zu akzeptieren. Es braucht Zeit, sich von Gewohnheiten zu verabschieden und andere Formen der Erotik zu entdecken. Vielleicht betrachten Sie Ihre Krankheit auch als Chance, sich neu oder besser kennenzuler-

nen – 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 die Lust auf sexuelle Beziehungen nach Abschluss der Behandlungen allmählich wieder einstellen wird.
- 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. Machen Sie regelmässig feste Termine mit sich ab, zum Beispiel 1-mal pro Woche einen Abend.
- Wenn Sie befürchten, Ihre Partnerin komme zu kurz, sollten Sie mit ihr darüber reden. Manchmal verstehen Männer und Frauen nicht dasselbe unter «sexueller Befriedigung».
- Es gibt unzählige Formen, wie erfüllende Sexualität erlebt werden kann.

- Wenn Sie einander Ihre Bedürfnisse mitteilen und sie gegenseitig zu erfüllen versuchen, kann sich Ihre Beziehung auch in dieser schwierigen Phase neu beleben oder festigen.
- Es ist berechtigt und empfehlenswert, sich professionell beraten zu lassen oder sich mit anderen Betroffenen (etwa in

Selbsthilfegruppen oder 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.

## Anejakulation

Fehlender Samenerguss.

## Antihormonelle Therapie

Medikamentöses Unterdrücken der Hormonproduktion oder der Hormonwirkung auf bestimmte Krebszellen, deren Wachstum durch Hormone stimuliert wird.

## Aphrodisiakum

Benannt nach Aphrodite, der griechischen Göttin der Liebe. Sammelbezeichnung für alle möglichen Substanzen, Pflanzen oder Handlungen, die das Lustempfinden steigern sollen.

## Appetenzmangel

Fachausdruck für Lustlosigkeit.

## Beckenboden

Muskelschichten, die die Beckenöffnung nach unten verschliessen, jedoch für Harnröhre und Darmausgang durchlässig sind (siehe Abbildung S. 10 f).

## Bestrahlung → Strahlentherapie

## Blasenkatheter

Schlauch für die Blasenentleerung. Wird durch den Harnleiter (transurethral) oder durch den Unterbauch (suprapubisch) in die Blase eingelegt, damit Urin abgeleitet werden kann.

## Brachytherapie

Kurzstanz-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

## Ejakulation

Samenerguss. Als *Ejaculatio praecox* wird der vorzeitige Samenerguss bezeichnet, als *retrograde Ejakulation* ein Samenerguss, der sich in die Harnblase entleert. Siehe auch → Anejakulation.

## Erektile Dysfunktion

Keine oder erschwerte Versteifung des Glieds. → Impotenz.

## Erektion

Das Aufrichten und Anschwellen des männlichen Glieds bei sexueller Erregung.

## Erogene Zonen

Körperstellen, deren Berührung oder Stimulierung sexuell erregend ist. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich.

## Fatigue

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

## Fertilität

Die Fähigkeit eines Organismus zur Fortpflanzung.

## Gastroenterologie

Medizinischer Fachbereich für die Verdauungsorgane.

## **Geschlechtshormone → Sexualhormone**

### **Hormone**

Signal- und Botenmoleküle, die der Regulation der verschiedenen Körperfunktionen dienen. Die meisten Hormone werden in Drüsen gebildet und direkt ins Blut abgegeben, darunter auch die → Sexualhormone.

### **Hormontherapie (früher: Hormonersatztherapie)**

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

### **Hypophyse**

Auch Hirnanhangdrüse genannt. Übergeordnetes Zentrum für die Hormonproduktion.

### **Hypothalamus**

Teil des Zwischenhirns, der zahlreiche unwillkürliche Körperfunktionen steuert; unter anderem die Ausschüttung von Botenstoffen aus der → Hypophyse.

### **Impotenz**

Schwierigkeit, wegen unzureichender Erektion den Geschlechtsakt zu vollziehen → Erektile Dysfunktion.

### **Inkontinenz**

Unfähigkeit, Harn oder Stuhl zurückzuhalten.

### **Katheterisierung**

Einführen eines Katheters in die Blase, etwa zu deren Entleerung.

### **Libido**

Ein von Sigmund Freud geprägter Begriff für sexuelles Verlangen.

### **Masturbation**

Selbstbefriedigung. Die häufige negative Bewertung der Masturbation geht auf das 17. Jahrhundert zurück und reichte weit ins 20. Jahrhundert hinein. In der Sexualtherapie ist Masturbation eine anerkannte Behandlungsmethode für sexuelle Störungen.

### **Metastase**

Tochtergeschwulst, Ableger eines bösartigen Tumors. Metastasen entstehen, wenn Krebszellen sich vom ursprünglichen Tumor (Primärtumor) lösen und sich in andere Organe ausbreiten.

### **MUSE**

Medikamentöses Urethrales System zur Erektion: Mit einem Applikator wird ein kleines Zäpfchen (Harnröhrenstäbchen) in die Harnröhre eingeführt. Nach Entfernung des Applikators löst sich das Stäbchen unter leichter Massage des Gliedes auf und setzt den Wirkstoff frei. Über Gefäßverbindungen gelangt es in die Schwellkörper und bewirkt nach einigen Minuten eine Erektion.

### **Nebennieren**

Am oberen Pol der Nieren liegende Drüsen. Sie produzieren verschiedene Arten von Hormonen, darunter auch geringe Mengen von Sexualhormonen.

### **Orgasmus**

Höhepunkt des sexuellen Lustempfindens.

### **Penetration**

Geschlechtsverkehr.

### **Perineum**

(Damm) Region zwischen After und äusseren Geschlechtsorganen. Besteht hauptsächlich aus Muskeln, die zur Beckenbodenmuskulatur gehören. Gilt als → erogene Zone.

### **Potenz**

Von lateinisch *potentia* = Kraft; gemeint ist in der Regel die «Manneskraft», also primär die Fähigkeit zur Erektion und zum Geschlechtsverkehr. Der Begriff Potenz wird, mit jeweils anderer Bedeutung, auch in Wissenschaften wie Mathematik, Soziologie und Chemie verwendet.

### **Potenzstörungen → Erektile Dysfunktion**

### **Priapismus**

Vom griechischen Gott *Priapus* (= Gott der Fruchtbarkeit); gefürchtete Dauererektion des Gliedes, die das Schwellkörpergewebe schädigen kann → Schwellkörperfibrose.

### **Prostata**

Vorsteherdüse. Sie produziert ein Sekret, das einen Grossteil der Spermaflüssigkeit ausmacht und wichtig ist für die Beweglichkeit und Befruchtungsfähigkeit der Spermazellen.

### **Prostatektomie, radikale**

Chirurgische Entfernung von Prostata und Bläschendrüsen.

### **Radiotherapie → Strahlentherapie**

### **Rektum**

Enddarm; verbindet Dickdarm und After.

### **Schwellkörperfibrose**

Eine Fibrose ist eine Bindegewebewucherung. Bei der Schwellkörperfibrose werden die Schwellkörper infolge einer unbehandelten Dauererektion funktionslos → Priapismus.

### **Selbstkatheterisierung**

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

### **Sexualberatung/-therapie**

Eine Möglichkeit für Männer und Frauen, die ihre als unbefriedigend empfundene Sexualität verbessern möchten. Sowohl innerhalb der Psychologie/Psychiatrie als auch in der Medizin gibt es 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) beim Mann in den Hoden gebildet, bei der Frau in den Eierstöcken, und bei beiden Geschlechtern in geringen Mengen auch in den → Nebennieren.

### **SKAT**

Injektion gefässaktiver Substanzen in die Penisschwellkörper zur Erzielung einer → Erektion.

### **Sperma**

Die mit Samen (Spermien) versetzte Samenflüssigkeit des Mannes.

### **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.

### **TESE**

Testikuläre Spermienextraktion. Chirurgische Entnahme von Hodengewebe, aus dem später Spermien extrahiert und konserviert werden können. Dieses Verfahren wird bei fehlender Erektion und/oder Ejakulation eingesetzt.

### **Testosteron**

Wichtigstes männliches Geschlechtshormon.

### **Urologie**

Medizinischer Fachbereich für harnbildende und -ableitende Organe sowie für die männlichen Sexualorgane.

### **Zytostatika → Chemotherapie**

# Beratung und Information

## Lassen Sie sich beraten

### Ihr Behandlungsteam

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

### Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen. Zudem können erhebliche Belastungen auch in der Partnerschaft und bei der Partnerin auftreten. Wenn Sie sich psychisch oder in der Partnerschaft belastet fühlen, 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.

### 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 psy-

choonkologische 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/cancerline) 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.

### Die Rauchstopplinie 0848 000 181

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

### Seminare

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Seminare und Wochenendkurse für krebsbetroffene Menschen: [www.krebsliga.ch/seminare](https://www.krebsliga.ch/seminare) und Seminarbroschüre (siehe S. 67).

### Körperliche Aktivität

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebs sportgruppe 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. 67).

### **Andere Betroffene**

Es kann Mut machen zu erfahren, wie andere 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](http://www.krebsforum.ch) – einem Angebot der Krebsliga – und [www.krebs-kompass.de](http://www.krebs-kompass.de).

### **Selbsthilfegruppen**

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Kreis von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen fällt es manchmal leichter, sexuelle Schwierigkeiten zur Sprache zu bringen.

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

Auf [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch) können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

### **Spitex-Dienste für Krebsbetroffene**

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kantonen einen auf die Begleitung und Behandlung von krebskranken 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.

### **Kosten**

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt, bzw. das Produkt auf der so genannten Spezialitätenliste des Bundesamts für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihre Ärzte müssen 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. 67).

## Broschüren der Krebsliga

- **Medikamentöse Tumortherapien**  
Chemotherapien und weitere  
Medikamente
- **Krebsmedikamente zu Hause  
einnehmen**  
Orale Tumortherapien
- **Die Strahlentherapie**  
Radiotherapie
- **Schmerzen bei Krebs und ihre  
Behandlung**
- **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- **Rundum müde**  
Fatigue bei Krebs
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen  
verändert**  
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- **Das Lymphödem nach Krebs**  
Eine Information für Betroffene zur  
Vorbeugung und Behandlung
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**  
Dem Körper wieder vertrauen
- **Wenn auch die Seele leidet**  
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **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
- **Prostatakrebs**
- **Hodenkrebs**
- **Blasenkrebs**
- **Die Colostomie**
- **Die Ileostomie**
- **Die Urostomie**
- **Leben ohne Kehlkopf**
- **Alternativ? Komplementär?**  
Informationen über Risiken und Nutzen  
unbewiesener Methoden bei Krebs
- **Seminare**  
für krebsbetroffene Menschen
- **Familiäre Krebsrisiken**  
Orientierungshilfe für Familien mit  
vielen Krebserkrankungen
- **Krebs – was leisten  
Sozialversicherungen?**
- **Krebs – wenn die Hoffnung auf  
Heilung schwindet**
- **Patientenverfügung der Krebsliga**  
Mein verbindlicher Wille im Hinblick  
auf Krankheit, Sterben und Tod
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**  
Wegleitung zum Erstellen einer  
Patientenverfügung

### Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- [shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)
- [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren)

Auf [www.krebsliga.ch/broschueren](http://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. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

### Ihre Meinung interessiert uns

Auf [www.krebsforum.ch](http://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

Die Broschüren richten sich nur zum Teil spezifisch an Krebspatienten.

«**Sexualität nach Knochenmark- und Stammzell-Transplantation**», Deutsche Leukämie- & Lymphomhilfe, 2015, online verfügbar auf [www.leukaemie-hilfe.de](http://www.leukaemie-hilfe.de)  
«**Kinderwunsch und Krebs**», ein Ratgeber der Deutschen Krebshilfe, 2016, online verfügbar auf [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)  
«**Komplementäre Verfahren**», eine Broschüre des Tumorzentrums Freiburg i.Br., 2015, online verfügbar auf [www.uniklinik-freiburg.de/cccf](http://www.uniklinik-freiburg.de/cccf)  
«**Zeitgemässe Therapien bei Erektionsstörungen**», eine Broschüre des Informationszentrums für Sexualität und Gesundheit, Freiburg i.Br., pharmaunterstützt, online verfügbar auf [www.impodoc.de](http://www.impodoc.de)

«**Erektionsstörungen – was Frauen darüber wissen sollten**», eine Broschüre des Informationszentrums für Sexualität und Gesundheit, Freiburg i.Br., pharmaunterstützt, online verfügbar auf [www.prostatkrebs-selbsthilfe.net](http://www.prostatkrebs-selbsthilfe.net)

## Literatur

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, 2012, Springer-Verlag, ca. 30 CHF.

### Krebs, Sexualität und Partnerschaft

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

«**Liebe, Sex & Prostatakrebs**», Rainer Lutra, 2015, Books On Demand, ca. 17 CHF. Der Autor erkrankte 2007 an Prostatakrebs.

«**Prostatakrebs und die Neuentdeckung der Lust – Ein medizinischer Ratgeber**», Georges Ferdinand Akoa Mbida (Hrsg.), 2013, Allgäuer Zeitungsverlag, als eBook ca. 12 CHF. Ratgeber mit vielen Übungsvorschlägen.

«**Tote Hose – Worüber Männer schweigen. Ein Tagebuch**», Walter Raaflaub, 2007, Wörterseh Verlag, ca. 35 CHF. Der Autor ist Allgemeinmediziner und erkrankte 2002 an Prostatakrebs.

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

«**Slow Sex – Zeit finden für die Liebe**», Diana Richardson, 2011, Integral, ca. 25 CHF.

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

«**Zeit für Männlichkeit – Mehr Kompetenz in Sachen Sex und Liebe zwischen Mann und Frau**», Michael und Diana Richardson, 2009, Innenwelt Verlag GmbH, ca. 26 CHF.

### Beckenboden

«**Beckenbodentraining für Männer: Harninkontinenz und Erektionsstörungen mindern und überwinden**», Ute Michaelis, 2009, Verlag Elsevier, ca. 27 CHF.

«**Ganz Mann! Ganz fit – das Beckenboden-Training für mehr Potenz und Kontinenz**», S. Söder, G. Dorey, 2009, Verlag Trias, ca. 20 CHF.

«**Die Harninkontinenz beim Mann**», W. Ide, W. Vahlensieck, 2008, Verlag Pflaum, ca. 32 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](http://www.krebsliga.ch/bibliothek)

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

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

[www.bernischekrebisliga.ch](http://www.bernischekrebisliga.ch) → Information → Bibliothek

[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch) → Dienstleistungen/Kurse → Bibliothek

Mit der Stichwortsuche (z. B. «Sexualität» oder «Partnerschaft») 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 den Stichworten Sexualmedizin, Sexualberatung, Sexualtherapie, Sexualpädagogik oder Sexualwissenschaft 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 ohne nachweisbare Ausbildung, die keinem anerkannten Fachverband angehören.

Seien Sie ausserdem vorsichtig bei Internetforen, die nicht von ausgebildeten Fachpersonen moderiert werden. Gerade bei sexuellen Themen werden im Internet immer wieder Halbwahrheiten oder gar falsche Informationen verbreitet.

## Deutsch

### Angebot der Krebsliga

**[www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)**

Internetforum der Krebsliga.

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

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

**[www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline)**

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

**[www.krebsliga.ch/seminare](http://www.krebsliga.ch/seminare)**

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

### Selbsthilfeorganisationen von Krebsbetroffenen

**[www.gist.ch](http://www.gist.ch)**

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

**[www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)**

Schweizerische Interessengemeinschaft der regionalen Gruppen von Stomaträgern (ilco).

**[www.kehlkopfoperierte.ch](http://www.kehlkopfoperierte.ch)**

Kantonale und regionale Verbände.

**[www.knochenmark.ch](http://www.knochenmark.ch)**

Stiftung zur Förderung der Knochenmarktransplantation (SFK).

**[www.lymphome.ch](http://www.lymphome.ch)**

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

**[www.multiples-myelom.ch](http://www.multiples-myelom.ch)**

Myelom Kontaktgruppe Schweiz (MKGS).

**[www.pancreas-help.ch](http://www.pancreas-help.ch)**

Schweizer Selbsthilfeorganisation Pankreaserkrankungen (SSP).

**[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://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.beratung-therapie.de](http://www.beratung-therapie.de)**

Eine Psychologie-Plattform mit Informationen, online-Beratung, Tests und Übungen, u.a. auch zu Fragen der Sexualität (zum Teil kostenpflichtig).

**[www.fertiprotekt.ch](http://www.fertiprotekt.ch)**

Grenzübergreifendes Netzwerk zum Schutz der Fruchtbarkeit bei Chemo- und Strahlentherapie.

**[www.impotenz-selbsthilfe.de](http://www.impotenz-selbsthilfe.de)**

Selbsthilfegruppe erektile Dysfunktion.

**[www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch)**

Gesellschaft für Blasenschwäche.

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

Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsinformationszentrums.

**[www.krebs-kompass.de](http://www.krebs-kompass.de)**

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

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

Ein gemeinnütziger, ärztlich und therapeutisch abgestützter Verein.

**[www.lgfb.ch](http://www.lgfb.ch)**

Schweizer Webseite der Stiftung «Look Good Feel Better».

**[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)**

Anonyme Online-Beratung für junge Menschen zu Sexualität.

**[www.patientenkompetenz.ch](http://www.patientenkompetenz.ch)**

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

**[www.plasticsurgery.ch](http://www.plasticsurgery.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie, mit einer nach Kantonen angeordneten Adressliste der Plastischen Chirurgen.

**[www.psychiatrie.ch](http://www.psychiatrie.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (Adressverzeichnis).

**[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)**

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, mit Adressverzeichnis der Verbandsmitglieder.

**[www.psycho-onkologie.ch](http://www.psycho-onkologie.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie mit Adressverzeichnis.

**[www.prostatakrebs-bps.de](http://www.prostatakrebs-bps.de)**

Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe, Deutschland.

**[www.prostata-sh.info](http://www.prostata-sh.info)**

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs, Bielefeld, mit umfangreicher Infothek.

**[www.sexuelle-gesundheit.ch](http://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.stefanmamie.ch](http://www.stefanmamie.ch)**

Informationen zu Sexualität nach Krebs, Literatur- und Internettipps.

**[www.swissexology.com](http://www.swissexology.com)**

Schweizerische Gesellschaft für Sexologie (Verzeichnis anerkannter Sexualtherapeuten).

**[www.urologie.ch](http://www.urologie.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Urologie SGU.

**[www.urologenportal.de](http://www.urologenportal.de)**

Berufsverband der deutschen Urologen und Deutsche Gesellschaft für Urologie.

**[www.zismed.ch](http://www.zismed.ch)**

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

**[www.ziss.ch](http://www.ziss.ch)**

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

**[Workshops, Kurse und Seminare](#)**

**[www.avac.ch](http://www.avac.ch)**

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

**[www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)**

Paarkurse zu Sexualität und Kommunikation.

**[www.mann-frau.com](http://www.mann-frau.com)**

Seminare und Trainings für Frauen, Männer und Paare; durchgeführt von einem Leitungspaar mit langjährigem professionellem Hintergrund.

**[www.sexologicalbodywork.ch](http://www.sexologicalbodywork.ch)**

Kurse, Workshops und Seminare zu Tantra- und Genitalmassagen.

**[www.tantra.ch](http://www.tantra.ch)**

Seminare für Frauen, Männer und Paare.

**[www.waldhaus.ch](http://www.waldhaus.ch)**

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

**[www.ziss.ch](http://www.ziss.ch)**

Zürcher Institut für klinische Sexologie & Sexualtherapie (Kursangebote).

## Erotische Massagen und Sexualbegleitung

### **www.dakinimassagen.ch**

Intimmassagen für Frauen, Männer oder Paare in Zürich.

### **www.foerderverein-tantramassage.ch**

Förderverein Tantramassage Schweiz. Verzeichnis mit Anbietern von Tantramassagen und Kursen.

### **www.insebe.ch**

Initiative SexualBegleitung.

### **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.

### **www.sexcare.ch**

Plattform für die Vermittlung einer Sexualbegleitung.

## Englisch

### **www.cancer.org**

American Cancer Society.

### **www.cancer.net**

American Society of Clinical Oncology.

### **www.macmillan.org.uk**

Macmillan Cancer Support, a non-profit cancer information service, UK.

### **www.cancer-sexuality.com**

Sexual health and cancer.

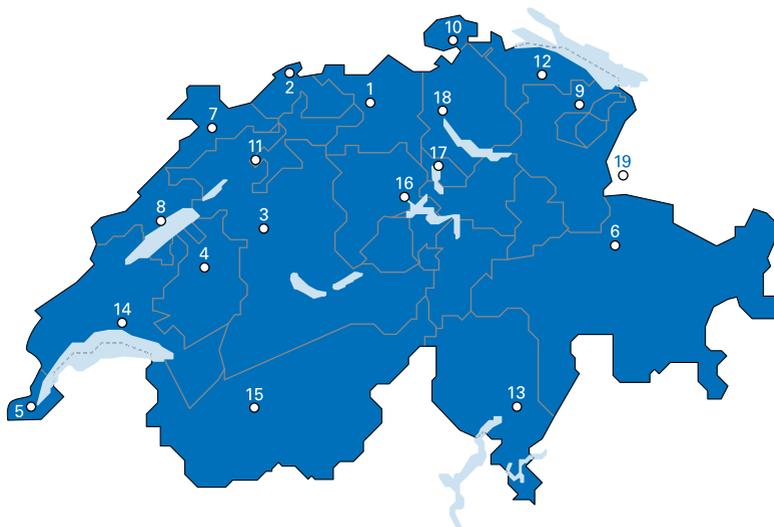
## Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Internetseiten dienen der Krebsliga u. a. auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem so genannten HonCode (siehe [www.hon.ch/HONcode/German](http://www.hon.ch/HONcode/German)).

# Meine Notizen

A large, light blue rectangular area with horizontal blue lines, serving as a space 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

Kasernenstrasse 25  
Postfach 3225  
5001 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
Fax 062 834 75 76  
admin@krebisliga-aargau.ch  
www.krebisliga-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  
3001 Bern  
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@krebisliga-gr.ch  
www.krebisliga-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 neuchâtoise contre le cancer

faubourg du Lac 17  
2000 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@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
PK 90-4828-8

## 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.krebssforum.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

## 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

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.