



## Eine Antwort auf Ihre Fragen ... Sexualität nach einer gynäkologischen Krebserkrankung

### **?** Ist es Luxus, sich angesichts einer lebensbedrohlichen Erkrankung mit dem Thema Sexualität zu beschäftigen?

Die Diagnose einer Krebserkrankung bedeutet für die meisten Menschen etwas, mit dem sie nie gerechnet haben. Es bricht in ihr Leben ein und „stellt das bisherige Leben auf den Kopf“. Die gewohnte Lebensperspektive wird hinterfragt und Lebensschwerpunkte, die bisher wichtig waren, verlieren an Bedeutung. Angesichts einer existenziellen Bedrohung konzentriert man sich selbstverständlich zunächst auf die notwendige Therapie und die damit verbundenen Nebenwirkungen und körperlichen Veränderungen. Sexualität ist weder für die betroffenen Frauen noch für die behandelnden Ärzte zu diesem Zeitpunkt ein Thema.

Nach Abschluss der Behandlung und der Rückkehr in den Lebensalltag werden sexuelle Wünsche sowie krankheits- und therapiebedingte Beeinträchtigungen wieder wichtig. In der vorliegenden Broschüre finden Sie Informationen zum möglichen Einfluss einer Erkrankung an Eierstock-, Gebärmutter-, Gebärmutterhals- und Schamlippenkrebs und der nachfolgenden Therapie auf die Sexualität. Diese kann sowohl durch eine Operation, Strahlentherapie, Chemotherapie oder antihormonelle Behandlung beeinträchtigt werden.

Sexualität ist ein Bestandteil des Lebens und Ihrer Lebensqualität. Sollten Sie in diesem Bereich Probleme haben, trauen Sie sich, Ihre behandelnden Ärzte anzusprechen oder Hilfe beim Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit zu suchen ([www.isg-info.de](http://www.isg-info.de)).

### **?** Wann sollten sexuelle Funktionsstörungen behandelt werden?

Probleme im Bereich der Sexualität sollten behandelt werden, wenn sie Sie oder Ihre Partnerschaft belasten und Sie einen Therapiewunsch verspüren.

### **?** Hilfe, komme ich durch meine Behandlung in die Wechseljahre?

Die Menopause bedeutet für Frauen eine in unterschiedlichem Maße als einschneidend empfundene Veränderung, auch im Sexualleben. Der Körper verändert sich und das Interesse an

Sexualität kann abnehmen. Eventuell gibt es außerdem Faktoren auf Seiten des Partners, die dazu führen können, dass sich die Sexualität ändert.

Wird eine Frau in diesem Lebensabschnitt zusätzlich mit einer Krebserkrankung konfrontiert, so können die bestehenden Probleme durch die Erkrankung oder Therapie verschlechtert werden. Bei jungen Frauen vor den eigentlichen Wechseljahren führt der Verlust der Eierstöcke oder der Verlust der Eierstockfunktion durch Chemotherapie oder Bestrahlung mit dem plötzlichen Abfall der Östrogene und Androgene zu den typischen postmenopausalen Symptomen, wie vermindertes Lustgefühl und einer verminderten Durchfeuchtung der Scheide, körperlicher Erschöpfung, Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schlafstörungen, Veränderungen der Gefühlslage bis hin zur Ausbildung depressiver Symptome.

Für jüngere Frauen spielt der Verlust der gesamten ovariellen Funktion, für Frauen in den Wechseljahren wahrscheinlich der Verlust der männlichen Hormone, die im Eierstock bis ins hohe Lebensalter produziert werden können, eine wichtige Rolle.

### **?** Null Bock auf Sex

„Ich liebe meinen Partner, aber seit meiner Behandlung habe ich keine Lust mehr auf Sex“. Der plötzliche Verlust der Eierstöcke und die damit verbundene abfallende Hormonproduktion können leider zu einer Abnahme des sexuellen Interesses führen.

Sie sollten deshalb Ihrem Partner gegenüber kein schlechtes Gewissen haben, sondern über die veränderte Situation mit ihm sprechen. Vielleicht finden Sie mit Fantasie und Kreativität neue Formen des Umgangs miteinander. Außerdem sollte das Vorliegen eines Fatigue-Syndroms oder einer Depression geprüft werden. Verlust sexueller Wünsche und Aktivitäten sind häufige Symptome einer Depression und diese ist bei Karzinompatienten häufiger als in der Allgemeinbevölkerung. Etwa ein Viertel aller Karzinomkranken leidet unter irgendeiner Form der Depression. Hinweise sind ein anhaltendes Gefühl der Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit, allgemeine Interesselosigkeit, aber auch Appetitstörungen und Schlafprobleme. Helfen kann eine psychotherapeutische Behandlung, bei einer ausgeprägten



Verklebungen der Scheide können mit dem Einsatz von Vaginaldilatoren vermindert werden.

Depression sind oft zusätzlich Medikamente nötig. Gelingt es, das Gesamtlebensgefühl durch eine antidepressive Therapie zu verbessern, wird sich dies auch positiv auf das allgemeine Lebensgefühl und die Partnerschaft auswirken.

### **?** Nach der Operation oder der Strahlentherapie wird der Sex für viele Frauen zu einem schmerzhaften Erlebnis. Woran liegt das?

Durch den Verlust der Eierstockfunktion und der damit verminderten Produktion von Östrogenen wird die Schleimhaut in der Scheide trockener und dünner. Das kann zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen. Um die Scheidenfeuchtigkeit zu verbessern, genügt häufig eine Behandlung mit Östrogenzäpfchen oder Östrogencremes, die alle paar Tage angewendet werden. Eine weitere Möglichkeit ist eine systemische Hormontherapie, als Vaginalring, Pflaster, Gel oder als Tablette. Alle Präparate gibt es auf Rezept, die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Nach einer Strahlentherapie kann es zu Verklebungen in der Scheide kommen. Durch frühzeitiges regelmäßiges Üben mit Vaginaldilatoren kann dies vermindert oder die Scheide durch Training wieder aufgedehnt werden. Bei schweren Verwachsungen können diese operativ gelöst werden.

### **?** Kann eine lokale Behandlung mit Hormonen schwere Nebenwirkungen verursachen?

Die Präparate zur Anwendung in der Scheide enthalten wenig Hormone und werden fast nicht in den Körper aufgenommen, so dass sie nur örtlich in der Scheide wirken und kaum ins

Blut gelangen. Bei Patientinnen mit hormonrezeptor-positivem Brustkrebs sollten jedoch auch die lokalen Hormone nicht verwendet werden.

### **?** Gibt es Präparate ohne Hormone, die bei Scheidentrockenheit helfen?

Vaginalzäpfchen oder Vaginalgel mit Hyaluronsäure oder Milchsäure können die Scheidenfeuchtigkeit verbessern, wenn sie regelmäßig verwendet werden. Sie verhindern aber – im Gegensatz zu hormonhaltigen Zäpfchen oder Cremes – nicht, dass die Scheidenschleimhaut dünner und unelastischer wird. Das gilt auch für Gleitgel. Es wird vor dem Geschlechtsverkehr angewendet und ist eine hilfreiche Ergänzung zu Hormonpräparaten.

### **?** Sollte der Arzt den Hormonspiegel bestimmen, bevor östrogenhaltige Präparate verordnet werden?

Die Therapie mit Hormonen orientiert sich stärker an den Beschwerden als an den Hormonwerten. Wenn die Einnahme von Hormontabletten erwogen wird, können die Hormonwerte bestimmt werden, um eine Ausgangsbasis zu haben. Bei der Hormontherapie kann durch die Wahl des Präparats auch eine Verbesserung der Libido erreicht werden. In jedem Fall muss vor Behandlungsbeginn über die möglichen Risiken einer Hormonersatztherapie aufgeklärt werden.

### **?** Wann kommt eine Hormonersatztherapie überhaupt in Frage?

Bei starken Wechseljahresbeschwerden wie beispielsweise Hitzewallungen und Schweißausbrüchen, wenn diese sich

anderweitig nicht lindern lassen. Die Entscheidung für eine Hormonersatztherapie muss immer nach sorgfältiger Abwägung der Vor- und Nachteile im Einzelfall getroffen werden.

Beim Eierstockkrebs konnte z.B. gezeigt werden, dass weder eine prä- noch eine postoperative Hormonsubstitution das 5 Jahres-Überleben der Patientinnen mit Ovarialkarzinom verschlechterte. Auch die Dauer und unterschiedliche Zusammensetzung der Hormonsubstitution beeinflusste das Überleben nicht.

Beim Plattenepithelkarzinom der Zervix ist eine Hormonsubstitution ausdrücklich erlaubt. Bei Patientinnen mit hormonrezeptor-positivem Brustkrebs sollte auf eine Hormontherapie verzichtet werden.

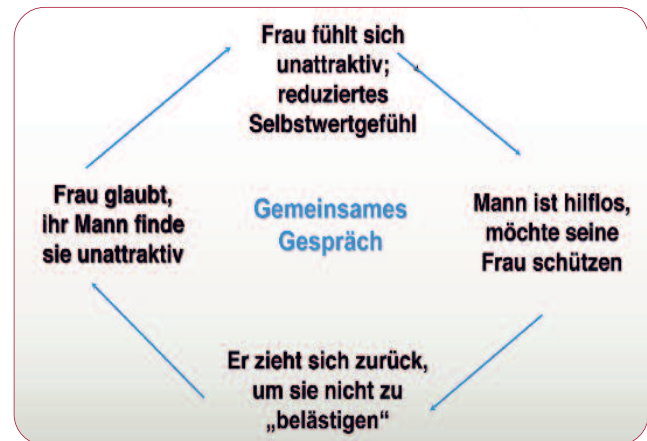
### **?** Werde ich mich nach der Entfernung meiner Gebärmutter und meiner Eierstöcke noch als Frau fühlen?

Sich als Frau zu fühlen, hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren, jedoch nicht nur vom Vorhandensein der typisch weiblichen Organe ab. Vielleicht fühlen Sie sich besser und sicherer, wenn Sie reizvolle Dessous verwenden. Damit können auch Narben, ein künstlicher Darmausgang oder eine operierte Brust „eingepackt“ werden.

### **?** Ich will Zärtlichkeit, mein Partner Sex

Frauen und Männer messen der Sexualität unterschiedliche Bedeutung zu. Bei Frauen steht oft das Bedürfnis nach Vertrautheit und Zärtlichkeit im Vordergrund, während für an Krebs erkrankte Männer die Wiederherstellung sexueller Funktionen die größere Bedeutung hat. Die partnerschaftliche Zufriedenheit spielt aber bei beiden Geschlechtern eine große Rolle. Je höher Ihre sexuelle Zufriedenheit vor der Erkrankung war, desto wahrscheinlicher ist es auch, dass diese nach der Erkrankung wieder erreicht wird.

Für Sie als Paar kann es hilfreich sein, sich dem sexuellen Kontakt in kleinen Schritten zu nähern, um langsam wieder mehr Sicherheit zu gewinnen. Wichtig ist es, seine Wünsche zu äußern und über diese mit dem Partner offen zu sprechen. Vielleicht lässt sich die persönliche Krise auch als Chance betrachten.



Effekte der mangelnden Kommunikation eines Paares bei bösartiger Erkrankung der Frau

### **?** Ich habe zwar Krebs, aber ich bin doch noch nicht zu alt für Sex, oder?

Die Mehrzahl onkologischer Patienten sind ältere Menschen. Für sie ist es oft besonders schwierig zuzugeben, dass durch die Erkrankung oder Therapie Probleme im Sexualleben auftreten, weil es nach ihrer Meinung peinlich ist, sich in diesem Alter damit noch zu beschäftigen. Aber auch für ältere Menschen ist die eigene Körperlichkeit und sexuelle Aktivität wichtiger Bestandteil der eigenen Person. Das Bedürfnis nach Sexualität ist bis ins hohe Alter normal. Eine Umfrage an 450 Frauen und Männern zeigt, dass ca. zwei Drittel der 61- bis 70-Jährigen und ein Drittel der über 70-Jährigen eine sexuelle Aktivität bejahen, wenn ein Partner vorhanden ist.

Also trauen Sie sich, Ihre Wünsche zu leben.

### **?** Auf der Suche nach einem neuen Partner

Auch ganz junge Frauen werden mit der Diagnose einer bösartigen Erkrankung konfrontiert. Sie müssen sich unter Umständen mit dem plötzlichen Verlust der Reproduktionsfähigkeit auseinandersetzen und sich von dem Wunsch nach einem eigenen Kind verabschieden. Dazu kommt die Herausforderung für junge Frauen, die sich auf Partnersuche befinden, jedem neuen Partner von der potenziell lebensbedrohlichen Erkrankung zu berichten. Wichtig ist es, seine Krankheit so weit zu verarbeiten, dass man möglichst angstfrei mit sich und seinem Körper umgehen kann. Seien Sie nicht beschämt.



Sprechen Sie vorsichtig, aber ehrlich mit Ihrem Partner und Ihren Kindern über Ihre Erkrankung. Passen Sie das Tempo und den Zeitpunkt Ihren Bedürfnissen an und erwerben Sie vor allem Respekt für sich und Ihre Erkrankung und das, was Sie im Rahmen Ihrer Erkrankung bisher geleistet haben.

Auch Trauer um verlorene Funktionen und Wünsche lässt sich leichter gemeinsam verarbeiten. Nehmen Sie psychoonkologische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie eine Unterstützung benötigen. Körper und Seele sind eine Einheit und beeinflussen sich gegenseitig.

Sie sind nicht psychisch krank, sondern Sie sind mit einer Situation konfrontiert, die die „normalen Bewältigungsstrategien“ überfordert.

### **?** Mit meinem künstlichen Darmausgang fühle ich mich beim Sex unattraktiv.

Ein künstlicher Darmausgang ist ein sichtbares Zeichen für die Erkrankung und wird in intimen Situationen oft als Hindernis und als ästhetisch störend empfunden. Um sich und den Partner zu schützen, kann der Anus präter mit Stoff bezogen werden oder durch einen Bauchgurt, z.B. aus Spitze verdeckt werden, um sich dadurch attraktiver und sicherer zu fühlen.



### **?** Sexualität ist ein spannendes Thema ...

... vor allem, wenn wir sie unter dem Aspekt der Gesundheit betrachten. Alle Informationsmaterialien des Vereins richten sich an interessierte Laien, die in die tieferen Geheimnisse der gesunden Sexualität eindringen möchten. Als Mitglied (Jahresbeitrag 25,- €) erhalten Sie unsere Informationsmaterialien kostenlos und unterstützen durch Ihren Beitritt außerdem aktiv unsere Bemühungen, Menschen mit sexuellen Problemen zu helfen.

Rufen Sie uns an, treten Sie bei!