krebsliga

Weibliche Sexualität bei Krebs

Online lesen

Ein Ratgeber der Krebsliga

Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über siebzig Standorten in der Schweiz. Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin
Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach,
3001 Bern, Tel. 031 389 91 00,
www.krebsliga.ch

5. Auflage

Projektleitung und Redaktion
Romy Kahl, Redaktorin Krebsinformationen, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung
Dr. Eliane Sarasin, Fachärztin Gynäkologie, Sexualmedizin und psychosomatische Medizin, Swiss Breast Care, Zürich
Anna Zahno, Teamleiterin Krebstelefon, Krebsliga Schweiz, Bern

Wir danken der betroffenen Frau für das sorgfältige Lesen des Manuskripts und ihre wertvolle Rückmeldung.

Lektorat
Barbara Karlen, Redaktorin Krebsinformationen, Krebsliga Schweiz, Bern

Titelbild
Sebastian Niedlich: Sandskulptur von Etual Ojeda und Manuel Jesus Ojeda Alonso «Ala – Godess of all living things» (Sandsation 2008).

Illustrationen
S. 7, 8, 9, 10, 15, 23, 24: shutterstock.com
S. 22, 26, 48, 49: Krebsliga Schweiz

Fotos
S. 4, 17, 33: shutterstock.com

Design
Krebsliga Schweiz, Bern

Druck
VVA (Schweiz) GmbH, Widnau

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2023, 2015, 2008, 2006
Krebsliga Schweiz, Bern | 5., überarbeitete Auflage

KLS | 7.2023 | 4000 D | 011030012111

Inhalt

Weibliche Sexualität **6**
Was ist Sexualität? 6
Die weiblichen Geschlechtsorgane 7
Das Gehirn und die Nervenbahnen 10
Weibliche Sexualhormone 11
Sexuelle Erregung 13

Die häufigsten Probleme **15**
Lustlosigkeit 15
Vaginalprobleme 20
Schmerzen 25
Fatigue 29
Verändertes Aussehen 30
Verletzung erogener Zonen 34
Harninkontinenz 36

Häufige Fragen zu Krebs, Therapie und Schwangerschaft **39**
Fragen zur Krebserkrankung und zur Therapie 39
Fragen bei Kinderwunsch 42
Fragen zu Schwangerschaft und Krebs 44

Paarbeziehung und Sexualität **46**

Ich möchte Beratung und weitere Informationen **50**

Liebe Leserin

Die Zitate in dieser Broschüre sind inspiriert durch Fragen von betroffenen Frauen.

Eine Krebserkrankung beeinflusst viele Lebensbereiche. Die Erkrankung kann sich auf das sexuelle Erleben und auf die Fruchtbarkeit auswirken.

Die Lust auf Geschlechtsverkehr nimmt oftmals während einer Krebsbehandlung ab. Viele Frauen wünschen sich jedoch weiterhin Körperkontakt und Zärtlichkeit. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, über Ihre sexuellen Bedürfnisse zu sprechen. Fragen, Unsicherheiten und Ängste bleiben dann unausgesprochen.

Diese Broschüre erklärt Ihnen Folgendes:

- Was gehört zu den weiblichen Geschlechtsorganen?
- Was ist sexuelle Erregung?
- Welche Probleme können während und nach einer Krebsbehandlung auftreten?
- Was können Sie tun, wenn Sie beispielsweise Schmerzen beim Geschlechtsverkehr haben oder Sie sich nach einer Krebsbehandlung nicht mehr begehrenswert fühlen?
- Kann der Kinderwunsch nach einer Krebserkrankung noch in Erfüllung gehen?

In dieser Broschüre geht es nicht nur um Sexualität mit Ihrem Partner oder mit Ihrer Partnerin, sondern auch um Sinnlichkeit und Sexualität mit sich selbst. Haben Sie Mut, «Neues» auszuprobieren.

Weiterführende Informationen finden Sie am Ende der Broschüre.

Ihre Krebsliga

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.

Weibliche Sexualität

«Seit meiner Krebserkrankung hat sich meine Sexualität verändert. Ich mache mir Sorgen und habe viele Fragen.»

Was ist Sexualität?

Sexualität zählt zu den Grundbedürfnissen, denn Menschen sehnen sich nach Zärtlichkeit und Nähe. Sexualität bezieht sich nicht nur auf das Geschlecht selbst und die rein körperlichen Prozesse. Sexualität vereint die persönliche Vorstellung davon, Gefühle, Wünsche und Fantasie. Sie ist ein Teil der Identität. Je nach Lebensphase oder Lebensmodell (z.B. Partnerschaft, Familie, Single) ist Sexualität wichtiger oder unwichtiger.

Sexualität kann einerseits Sinnlichkeit und Genuss sein, andererseits aber auch Gefühle der Enttäuschung auslösen. Sie ist vielschichtig.

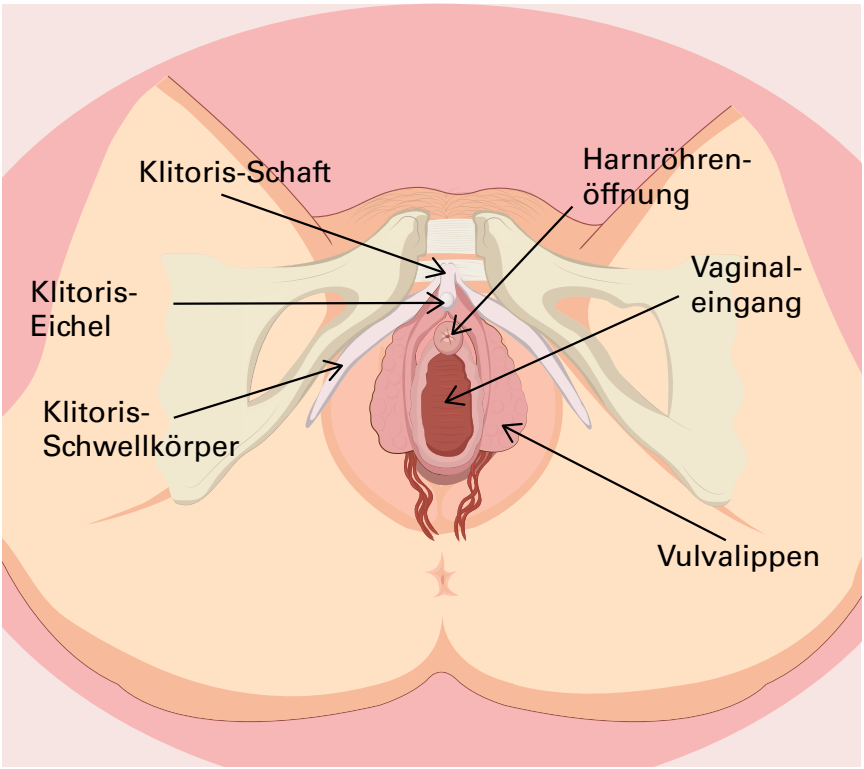
Das Wichtigste in Kürze

- Sexualität bedeutet mehr als Geschlechtsverkehr.
- Sexualität ist individuell, bedeutet für jede Frau etwas anderes und verändert sich im Laufe des Lebens.
- Zu den weiblichen Geschlechtsorganen gehören Vulva (äusseres Geschlechtsorgan), Vagina, Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke (innere Geschlechtsorgane) sowie die weibliche Brust.
- Sexuelle Erregung kann aktiv beeinflusst werden.
- Der Beckenboden wird auch als Lustmuskel bezeichnet.
- Wenn Sie Fragen zu Ihrem Zyklus haben, sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin.
- Nehmen Sie in den Wechseljahren keine Medikamente, die Sie nicht mit Ihrer Frauenärztin besprochen haben.

Die weiblichen Geschlechtsorgane

Was gehört zu den äusseren Geschlechtsorganen?

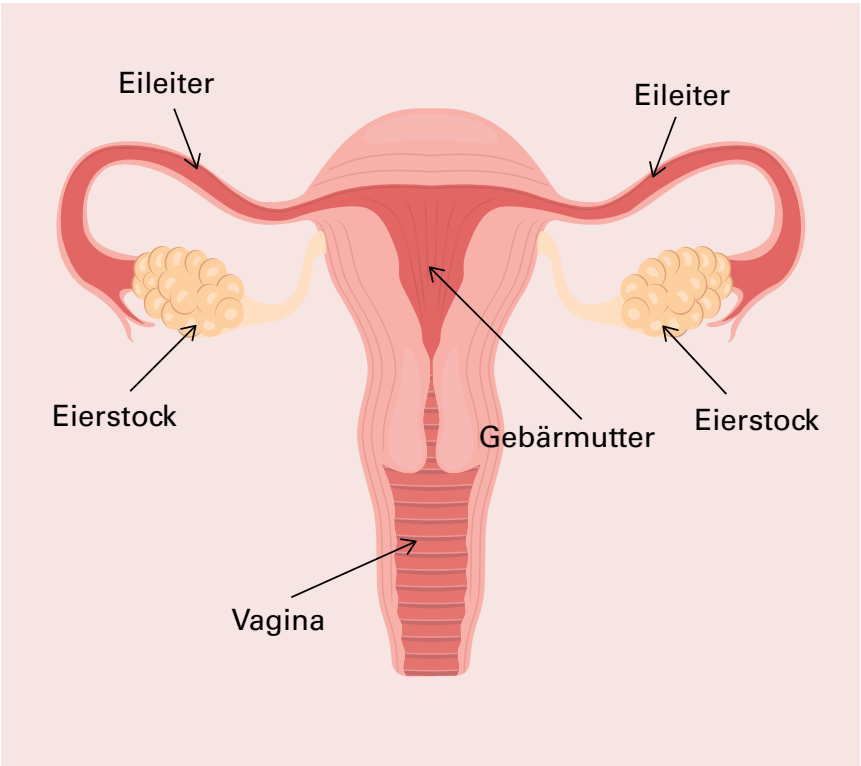
Diese Abbildung zeigt das äussere (sichtbare) Geschlechtsorgan. Dazu gehört die Vulva mit Klitoris, Klitoris-Schwellkörper, Vulvalippen, Harnröhrenöffnung und Vaginaleingang.



Was gehört zu den inneren Geschlechtsorganen?

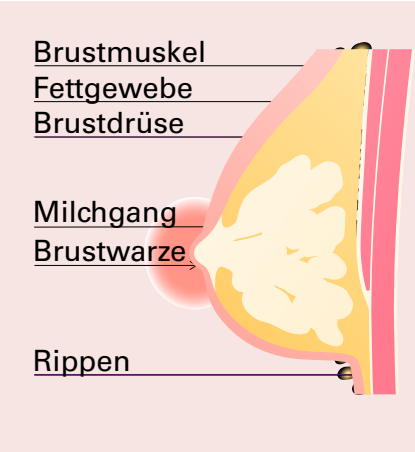
Die inneren Geschlechtsorgane sind direkt an der Fortpflanzung beteiligt. Zu den inneren Geschlechtsorganen gehören:

- Vagina, ein circa 8 cm langer Muskelschlauch,
- Gebärmutter hat die Grösse einer Birne,
- zwei Eileiter mit den jeweiligen Eierstöcken.



Die Brust als sekundäres Geschlechtsorgan

Auch die weibliche Brust gehört zu den Geschlechtsorganen. Mit der produzierten Milch der Brustdrüse können Frauen nach der Geburt den Säugling ernähren (Stillen). Gleichzeitig gilt die Brust als Symbol des weiblichen Körpers. Die Brust ist für viele Frauen ein Merkmal ihrer Schönheit und sexuellen Attraktivität.



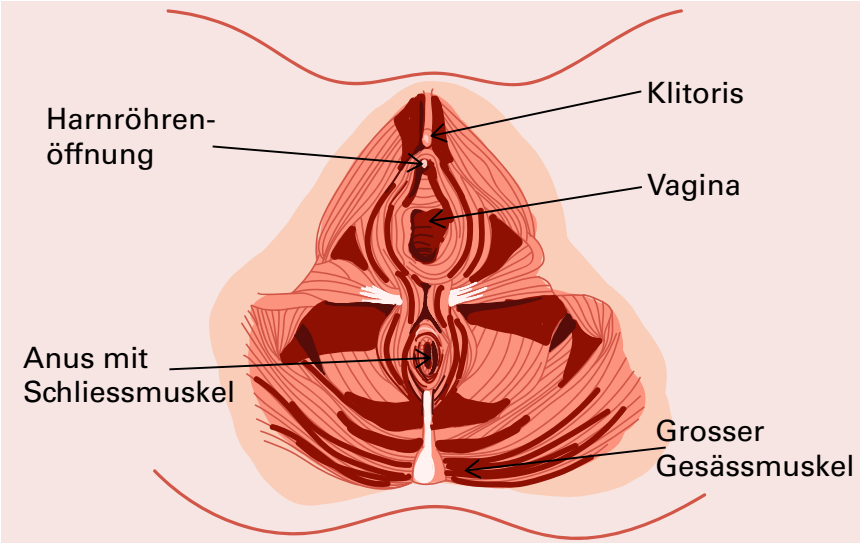
Welche Bedeutung hat der Beckenboden?

Der Beckenboden (siehe Abb. S. 10) ist ein besonderer Muskel im Becken, und er besteht aus drei Schichten. Er sorgt dafür, dass die Organe stabil im Bauchraum liegen und sich nicht nach unten senken (tiefer oder innerer Beckenbodenmuskel).

Bei gefüllter Harnblase können Menschen ihren Beckenboden anspannen und verhindern, dass sie Urin verlieren (Harninkontinenz). Der Beckenboden kann bewusst entspannt werden, um den Urin zu entleeren (äusserer Beckenbodenmuskel). Ähnlich ist es bei der Darmentleerung.

Die Rücken- und Bauchmuskeln sind ebenfalls mit dem Beckenboden verbunden. Bei stabilen und flexiblen Rückenmuskeln wird auch der Beckenboden entlastet.

Der Beckenboden wird auch als Lustmuskel bezeichnet. Wenn Frauen den Beckenboden anspannen und entspannen, steuert das die Durchblutung der Vulva und der inneren Geschlechtsorgane. Eine gute Durchblutung fördert die lustvolle Wahrnehmung und hilft bei Schmerzen. Damit können Sie aktiv Ihr sexuelles Lustempfinden beeinflussen.



Verschiedene Muskeln des Beckenbodens

Das Gehirn und die Nervenbahnen

Das Gehirn steuert die Bildung von Botenstoffen in den Organen. Organe, die Hormone bilden, nennen Mediziner endokrine Organe. Zu diesen sogenannten endokrinen Organen gehören beispielsweise die Schilddrüse, die Bauchspeicheldrüse aber auch die Hoden beim Mann und die Eierstöcke bei der Frau.

Bei der Frau bewirken die Botenstoffe des Gehirns, dass die beiden Eierstöcke weibliche Sexualhormone bilden.

Unsere Nervenbahnen sind aber auch an der sexuellen Erregung und am Geschlechtsakt selbst beteiligt. Bei Berührung werden Reize vom Körper ans Gehirn gesendet und umgekehrt. Ihr Körper reagiert auf die Berührungen, was Sie sexuell erregen kann.

Weibliche Sexualhormone

Die wichtigsten weiblichen Sexualhormone sind:

- Östrogen
- Progesteron
- In geringen Mengen auch Testosteron

Unsere Eierstöcke produzieren die weiblichen Sexualhormone (siehe Abb. S. 8). Geringe Mengen Östrogen bilden auch die Nebennieren und unser Fettgewebe. Diese Geschlechtshormone beeinflussen und steuern den weiblichen Zyklus (Fortpflanzung) und die Sexualfunktion (siehe «Sexuelle Erregung»).

Was bewirkt Östrogen?

Östrogen sorgt in der ersten Zyklushälfte dafür, dass die Eizelle reift und ein Eisprung stattfindet.

Es sorgt auch dafür, dass der Körper eines Mädchens in der Pubertät weiblicher wird. Die Brust wächst, und die monatliche Blutung beginnt. Östrogen bestimmt ab der Pubertät den weiblichen Zyklus.

Was bewirkt Progesteron?

Progesteron wird nach dem Eisprung im Gelbkörper gebildet. Das Hormon Progesteron sorgt dafür, dass die Schleimhaut der Gebärmutter gut durchblutet wird. Die befruchtete Eizelle kann sich dann in dieser Schleimhaut einnisten.

Testosteron

Eierstöcke und Nebennieren bilden zudem geringe Mengen des Hormons Testosteron, das auch die sexuelle Lust (Libido) anregt.

Die Hormonkonzentrationen (im Blut messbar) verändern sich stetig. Hormone im Blut werden beeinflusst vom Zyklus, während der Schwangerschaft oder wenn Sie stillen. In der Menopause nimmt die Hormonkonzentration ab.

Zykluslänge

Bei jeder Frau kann der monatliche Zyklus unterschiedlich lang sein. In der Regel dauert der Zyklus zwischen 23 und 35 Tage. Wenn Sie unsicher sind, zu kurze, sehr lange Zyklen, starke Blutungen oder plötzlich keine Blutung mehr haben, fragen Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

Wechseljahre und Menopause

Wenn Frauen älter werden, bilden ihre Eierstöcke immer weniger Hormone. Diese hormonelle Umstellung wird «Wechseljahre» genannt. Irgendwann ist der Östrogenspiegel im Blut so gering, dass die Monatsblutung ausbleibt. Die letzte Monatsblutung, auf die ein Jahr lang keine mehr folgt, wird Menopause genannt. Damit endet die Fruchtbarkeit einer Frau und sie kann nicht mehr schwanger werden. Die Menopause tritt oftmals zwischen dem 49. und 52. Lebensjahr ein, manchmal etwas früher oder etwas später.

Bei manchen Frauen bleibt die Monatsblutung plötzlich und dauerhaft aus. Andere Frauen haben erst unregelmässige Blutungen, bevor die Monatsblutung ganz ausbleibt.

Weniger Östrogen und Progesteron im Körper einer Frau können Beschwerden verursachen. Wechseljahrbeschwerden sind individuell. Manche Frauen haben Hitzewallungen, Schweissausbrüche, spröde Haut und trockene Schleimhäute, Nervosität, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiver Verstimmung.

Östrogen hat einen schützenden Effekt auf die Knochendichte. Deshalb haben Frauen in den Wechseljahren und in der Menopause ein höheres Risiko, dass sich ihre Knochensubstanz abbaut (Osteoporose). Der Knochen wird brüchiger.

Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin, ob Sie zusätzliche Präparate einnehmen sollten, um einer Osteoporose vorzubeugen.

Sollten Sie in den Wechseljahren Hormone einnehmen?

Wechseljahrbeschwerden lassen sich oft durch Bewegung und eine ausgewogene Ernährung lindern (siehe S. 56 ff., beispielsweise mit Hormonyoga).

Sind die Symptome der Wechseljahre sehr belastend, besteht die Möglichkeit einer Hormontherapie. Wenn Sie Hormone einnehmen möchten, sollten Sie sich von Ihrer Frauenärztin individuell beraten lassen. Auch, wenn Sie «nur» ein

pflanzliches Präparat einnehmen wollen. Pflanzliche Präparate haben ebenfalls eine hormonähnliche Wirkung und können Wechseljahrbeschwerden lindern.

Präparate aus Traubensilberkerze sind ein erster Schritt, wie Sie Beschwerden in den Wechseljahren behandeln können.

Sexuelle Erregung

Hormone und Sinne

Die Hormone der Frau haben einen Einfluss auf die sexuelle Lust (Libido), aber nicht nur. Sexuelle Lust verspüren viele Frauen, wenn sie beispielsweise jemanden sehen oder wenn sie von ihm oder ihr berührt werden. Auch der Geruch einer Person kann sexuell erregend sein. Dieses sinnliche Erleben (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen) spielt für viele Frauen eine wichtige Rolle.

Sexuelle Erregung kann aber auch in der Fantasie entstehen.

Grundsätzlich reagieren Frauen bezüglich ihrer Sexualität sensibler auf äussere Einflüsse als Männer. Ausschlaggebend dafür sind beispielsweise die Beziehung zum Partner/zur Partnerin, das Gefühl, ob der Partner einen begehrenswert findet und ob die Atmosphäre entspannt ist. Für die meisten Frauen ist jegliche Form von Stress sexhemmend.

Was passiert bei sexueller Erregung?

Frauen reagieren sowohl körperlich als auch emotional auf sexuelle Erregung.

Körperliche Reaktion

Frauen sehen oder fühlen beispielsweise etwas, was sie als sexuell erregend empfinden. Das ist ein sogenanntes reflektorisches Geschehen. Die Vulva schwillt an und die Klitorisspitze wird grösser. Die Vagina wird feuchter, länger und weitet sich. Die Brustwarzen richten sich auf, der Herzschlag und der Blutdruck steigen. Im Körper kommt es zu einer grösseren Muskelspannung.

Sexuelle Erregung kann bewusst beeinflusst werden. Beispielsweise mit der Atmung oder mit Bewegung (Beckenboden an- oder entspannen) können Frauen die Erregung drosseln oder steigern. Ist die Erregung hoch, kann das zum Orgasmus führen, muss aber nicht.

Emotionale Reaktion

Die sexuelle Lust kann sich während der sexuellen Begegnung verändern. Viele Frauen empfinden das Gefühl, dass sie begehrenswert sind sowie den sinnlichen und engen Körperkontakt als besonders lustvoll und luststeigernd.

Sexuelle Erregung ist ein Zusammenspiel aus körperlichen und emotionalen Reaktionen, die bei jeder Frau anders sind.

Die häufigsten Probleme

Lustlosigkeit

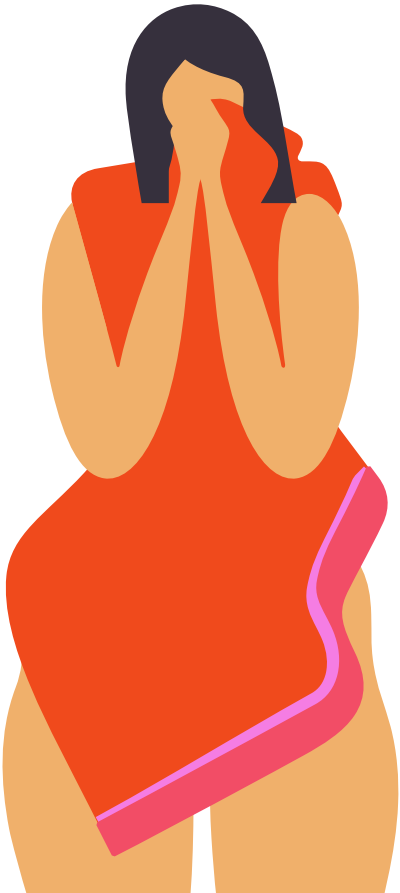
Eine Krebserkrankung und/oder damit verbundene Beschwerden können die sexuelle Lust beeinflussen. Vielleicht reagieren Sie kaum noch auf die gewohnten erotischen Reize. Diese Reize nehmen Sie dann als fremd oder nicht passend wahr. Oder Sie haben keine Lust auf eine sexuelle Begegnung mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin. Eine solche Reaktion ist nachvollziehbar.

Viele Betroffene verlieren während der Behandlung den guten Kontakt zu ihrem Körper. Sie sind dankbar, dass ihre Krebserkrankung behandelt wird. Dennoch fühlen sich betroffene Frauen den vielen medizinischen Verrichtungen ausgeliefert.

Für die zahlreichen Therapien oder Untersuchungen müssen Sie sich immer wieder vor Fremden ausziehen, sind nackt oder nur leicht bekleidet. Das verletzt Ihre Intimsphäre. Es kann dazu führen, dass Sie von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin nicht mehr berührt werden wollen.

«Ich habe Darmkrebs und erhalte eine Chemotherapie. Die Diagnose «Krebs» belastet mich sehr. Im Moment habe ich keine Lust auf Geschlechtsverkehr, mag es aber, wenn mein Freund mich massiert. Wie sage ich es ihm, ohne ihn zu verletzen?»

Diese Abneigung vor körperlicher Berührung ist oftmals vorübergehend.



Was kann Lustlosigkeit verursachen?

- Seelische Belastung durch Ihre Krankheit: Sorgen und Ängste
- Sie fühlen sich allgemein unwohl und Sie haben Nebenwirkungen der verschiedenen Behandlungen
- Schmerzen (siehe S. 25 ff.)
- Fatigue (siehe S. 29)
- Verändertes Aussehen (siehe S. 30)
- Veränderungen im Hormonhaushalt
- Partnerschaftliche Probleme, die sich durch die Erkrankung verfestigen und verstärken.

Fragen rund um Lust und Unlust?

«Was belastet mich im Zusammenhang mit der Lustlosigkeit?»

«Was hat mir früher Lust bereitet? Was konnte ich geniessen?»

«Was geniesse ich zurzeit unabhängig von meiner Sexualität?»

Was kann bei Lustlosigkeit helfen?

Reden Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Erklären Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, was sich für Sie verändert hat. Beschreiben Sie, welche Art der körperlichen Nähe Sie geniessen, welche Berührungen Sie als angenehm empfinden und welche Berührungen zurzeit unangenehm für Sie sind.

Wenn es Ihnen schwerfällt, darüber zu sprechen, kann Ihnen eine Fachperson dabei helfen. Das kann jemand aus Ihrem Behandlungsteam sein oder eine Sexualtherapeutin (siehe S. 53).

Entspannung kann helfen

Sie haben starke Ängste und fühlen sich seelisch belastet? Ihre Gedanken kehren immer wieder zu Ihren Ängsten und Sorgen zurück? Bewusste Entspannungsübungen können helfen, Ängste und Sorgen zu lindern und Ihre Gedanken auf positive

Dinge zu lenken. Es gibt zahlreiche Podcasts, Onlinekurse, Apps oder CDs, mit denen Sie beispielsweise die progressive Muskelentspannung oder das Meditieren erlernen können. Das Institut für komplementäre und integrative Medizin des Universitätsspitals Zürich bietet regelmässige Kurse der Mind Body Medicine an, wo Sie unter anderem auch Entspannungsübungen erlernen.

Bei den kantonalen Krebsligen finden Sie einen Achtsamkeitskurs in Ihrer Nähe. krebsliga.ch/agenda

Erotische Fantasien

Um Ihre sexuelle Lust wiederzuentdecken, können Sie allein oder gemeinsam mit Ihrem Partner erotische Literatur lesen (siehe ab S. 56). Es gibt auch erotische Filme speziell für Frauen. Das wirkt vielleicht anregend und kann Ihnen helfen herauszufinden, welche sexuellen Wünsche Sie ausleben möchten und welche nicht. Manchmal weckt die Erinnerung an einen früheren, besonders schönen erotischen Moment die Lust.

Onlineshops

Erotische Dessous, Filme, Magazine oder sonstige Hilfsmittel, die Sie sexuell stimulieren, können Sie in Online-Erotik-Shops bestellen. Die Produkte werden Ihnen in einer neutralen Verpackung zugesandt. Es gibt auch Erotik-Shops speziell für Frauen.

Was Sie sexuell erregt, ist individuell. Schauen Sie auch in das Kapitel «Paarbeziehung und Sexualität» (siehe ab S. 46). Einige der Fragen können Ihnen vielleicht helfen, wieder in einen Austausch miteinander zu kommen.

Berühren Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin

Eine Massage und zärtliches Berühren wirken sehr entspannend. Bei Berührungen oder Massagen kommen Sie einander nahe, ohne dass Sie Geschlechtsverkehr haben. Manchen Betroffenen hilft es, vorab zu vereinbaren, dass die Massage nicht zum Geschlechtsakt führen soll. Das hilft ihnen, sich zu entspannen. Manche Frauen finden es grundsätzlich erregender, wenn die Sexualorgane bewusst nicht berührt werden.

SLOW SEX

Manchmal fühlen sich Frauen in ihrer eigenen Sexualität unter Druck gesetzt. Sie denken: «Ich muss Lust verspüren. Ich muss einen Orgasmus haben.» Diese hohen eigenen Erwartungen oder die des Partners können mitunter anstrengend sein.

Beim sogenannten SLOW SEX wird Nähe und Intimität durch langsame Bewegungen und Berührungen hergestellt. Sie spüren und nehmen dadurch die kleinsten Empfindungen wahr. Erregung, Erektion des Partners und Orgasmus sind im Moment dieser besonderen Nähe zweitrangig. SLOW SEX kann eine grosse sexuelle Lust entfachen, muss aber nicht.

Wenn Sie mehr darüber erfahren wollen, finden Sie auf Seite 56 eine Literaturempfehlung.

Verabreden Sie sich mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin

Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ein für Sie beide passendes Zeitfenster (einmal pro Woche oder einmal im Monat) für Paarzeit. Dabei können Sie beispielsweise miteinander reden, gemeinsam ein Bad nehmen, sich massieren oder Hand in Hand spazieren gehen. Sexualität darf stattfinden, muss aber nicht.

Abwechselnd teilen Sie einander mit, welche Unternehmung oder Berührung Sie sich von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin wünschen. Damit erkennen und äussern Sie Ihre eigenen Bedürfnisse. Sie nehmen aber auch die Bedürfnisse des anderen wahr.

Selbstbefriedigung

Selbstbefriedigung ist immer noch ein Tabu. Sie ist eine Möglichkeit, sexuelle Lust – unabhängig von einem Gegenüber – zu erleben. Sie lernen Ihren Körper kennen und wissen, welche Berührungen oder Fantasien Sie sexuell erregen. Selbstbefriedigung, als Form von Selbstliebe, erweitert Ihre sexuellen Fähigkeiten. Auch Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin können Sie dann besser mitteilen, was Sie erregt. Bei der Selbstbefriedigung werden Vulva und Vagina besser durchblutet. Das unterstützt ihre Funktionsfähigkeit.

Massagen

Eine Massage kann Ihre eigene Körperwahrnehmung achtsam verbessern. Falls Sie Interesse haben, gibt es auch Massagen, bei denen der Sexualbereich mit massiert wird (z.B. Tantramassagen). Weitere Informationen finden Sie ab Seite 56.

Sinnliche Atmosphäre schaffen

Kerzenlicht, Ihre Lieblingsmusik und besondere Düfte können sinnlich anregend wirken. Ihr eigener Körpergeruch und Ihr Geruchs- und Geschmackssinn können durch die Krebsbehandlung oder durch Operationen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich eingeschränkt sein. Benutzen Sie Parfums vorsichtig. Probieren Sie aus, welche Düfte auf Sie anregend wirken, oder ob Sie lieber ganz darauf verzichten.

Vaginalprobleme

Welche Vaginalprobleme können auftreten?

- Trockene Vagina, entzündete Schleimhaut
- Die Schleimhaut der Vulva und Vagina ist weniger elastisch

«Während meiner Krebserkrankung wurde ich im unteren Bauchbereich bestrahlt. Seitdem habe ich grosse Probleme im Vaginalbereich. Die Schleimhaut der Vulva und der Vagina ist trocken, empfindlich und immer wieder entzündet. Was kann ich tun?»

Warum ist die Schleimhaut der Vagina trocken?

Bei einer sexuell erregten Frau befeuchtet sich die Vagina (Lubrikation), damit der Penis leichter hineingleiten kann. Krebs und Krebsbehandlungen, aber auch seelische Belastungen, können diese natürliche Reaktion des weiblichen Körpers beeinflussen. Dadurch kann der Penis weniger gut hineingleiten. Berührungen sowie Geschlechtsverkehr sind dann schmerzhaft.

Warum ist die Schleimhaut weniger elastisch?

Krebsbehandlungen können die Schleimhaut der Vulva und der Vagina schädigen. Das passiert beispielsweise, wenn Sie eine Strahlentherapie im Becken erhalten. Die Schleimhaut ist wiederholt entzündet und blutet. Betroffene empfinden es als unangenehm, wenn sie dort berührt werden. Heilt die ent-

zündete Schleimhaut, wird sie oft narbig und unelastisch. Bei einigen Betroffenen ist die Vagina verengt oder verkürzt. Der Geschlechtsverkehr ist schmerzhaft oder gar nicht möglich.

Wie bemerken Sie einen Vaginalinfekt?

Wenn Ihr Intimbereich juckt, brennt, schmerzt und Sie mehr Ausfluss haben, kann das eine Infektion (Entzündung durch Pilz oder Bakterien) sein. Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt. Eine Entzündung lässt sich gut mit Salbe und Vaginaltabletten behandeln.

Vorsicht: Medikamente und Salben gegen Entzündungen beeinflussen das Material von Kondomen, sodass der Verhütungsschutz nicht mehr gewährleistet ist.

Was sind Ursachen für Vaginalprobleme?

- Operationen im Beckenbereich
- Strahlen- und Chemotherapie
- Antihormonelle Therapie und Östrogenmangel

Was kann Ihnen bei Vaginalproblemen helfen?

Warten Sie nach der Operation

Wenn Sie an den äusseren oder inneren Geschlechtsorganen operiert wurden oder eine Operation im kleinen Becken hatten, warten Sie, bis die Wunde verheilt ist. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie lange Sie nach einer Operation auf Geschlechtsverkehr verzichten sollten.

Während und nach der Strahlentherapie

Erhalten Sie eine Strahlentherapie im Bereich des Beckens, verzichten Sie während und nach der Strahlentherapie auf Geschlechtsverkehr (mindestens 2 bis zu 6 Wochen). Die Haut an der Vulva und in der Vagina ist gerötet, entzündet und schmerzempfindlich.

Fragen Sie die Fachpersonen der Radio-Onkologie, wie Sie die Schleimhaut im Intimbereich pflegen können. Betroffene Frauen erhalten auch ein Set mit Vaginaldilatoren.

Vaginaldilatoren und Vaginaltrainer

Die sogenannten Vaginaldilatoren oder Vaginaltrainer können eine vernarbte und verengte Vagina dehnen. Dazu benötigen Sie etwas Zeit und eine regelmässige Anwendung. Die Haut der Vulva und Vagina sollte – während Sie den Vaginaldilator verwenden – gut gepflegt werden (Salben oder Öl).

Sie führen den Vaginaldilator wie einen Tampon in die Vagina ein. Dazu benötigen Sie ein wasserlösliches Gleitgel. Das erleichtert das Hineingleiten. Dilatoren werden aus gut verträglichen Materialien hergestellt, wie beispielsweise aus Silikon. Es gibt sie in verschiedenen Grössen.

Gleitgel

Gleitgel ist Lubrikation aus der Tube (siehe «Warum ist die Schleimhaut der Vagina trocken?», siehe S. 20). Gleitgel ist auf Wasserbasis hergestellt oder silikonhaltig, unparfümiert und kann eine trockene Vagina befeuchten. Gleitgel erhalten Sie in Apotheken, Drogerien und Supermärkten. Sie können ein Gleitgel vor dem Geschlechtsverkehr auftragen – auch, wenn Sie ein Kondom benutzen.

Einige Gleitgele enthalten Hyaloronsäure. Das befeuchtet die Schleimhaut der Vagina zusätzlich. Viele Gleitgele haben mittlerweile pflegende Eigenschaften und sind kondomverträglich. Aber nicht alle sind für den Gebrauch mit Kondom geeignet. Fragen Sie in der Drogerie oder Apotheke nach!

Gleitöl

Das sind besonders hochwertige Öle, wie beispielsweise Mandel- oder Jojobaöl. Gleitöl ist oft schonender für die empfindliche Haut des Intimbereiches.

Vorsicht: Das Öl nicht zusammen mit einem Kondom verwenden. Manchmal wird das Material des Kondoms porös. Die Verhütung ist dann nicht mehr gesichert.

Mineralöle (wie z.B. Vaseline oder Melkfett) sind für die Intimregion nicht geeignet.

Östrogensalbe

Lassen Sie sich von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt beraten, ob Sie eine Östrogensalbe zur Pflege verwenden können. Die Salbe kann die Durchblutung Ihrer Vagina verbessern und bewirkt ein ausgegli-

cheneres Milieu im Intimbereich. Sie können diese Salbe ein bis drei Mal wöchentlich anwenden.

Bei einigen Krebsarten dürfen Sie keine östrogenhaltige Salbe verwenden, beispielsweise, wenn Krebszellen östrogenabhängig wachsen (z.B. bei Gebärmutterkörperkrebs oder Brustkrebs). Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Frauenärztin.

Selbstbefriedigung und Geschlechtsverkehr

Wenn Sie regelmässig Geschlechtsverkehr haben oder sich selbst befriedigen, fördert das die Durchblutung der Vagina. Die Vagina wird besser befeuchtet und Verklebungen können sich lösen. Hören Sie auf Ihren Körper.

Stellungswechsel

Wenn Sie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr haben, können Sie auch andere Stellungen probieren.

Welche Stellungen?

1. Sie sitzen beide einander zugewandt. Dadurch liegt weniger Gewicht auf der verengten Vagina.

2. Bei der Reiterstellung können Sie den Druck und den Rhythmus selbst bestimmen.

3. Die Stellung von hinten verursacht oft weniger Schmerzen. Narben oder ein Stoma im Bauchbereich stören Betroffene dann ebenfalls weniger.

Hygiene und Unterwäsche

Waschen Sie Ihren Intimbereich nicht mit Duschgel oder Seife. Diese verändern das Milieu der Vulva und Vagina und trocknen die Schleimhaut zusätzlich aus. Sie können Ihren Intimbereich einfach mit Wasser oder mit einem speziellen Intimwaschgel pflegen. Verzichten Sie auf synthetische Unterwäsche. Unterwäsche aus Baumwolle ist atmungsaktiver und reizt die empfindliche Haut nicht. Verzichten Sie, wenn möglich, auf Hygieneartikel wie Slipeinlagen und Binden. Ist Ihre Schleimhaut sehr empfindlich und trocken, können Sie diese mit einem Öl oder einer Salbe (eventuell einer östrogenhaltigen) pflegen.

Schmerzen

Ihre Schmerzen können unterschiedliche Ursachen haben und in verschiedenen Regionen Ihres Körpers auftreten.

«Seit ich Krebs habe, kommen die Schmerzen im Unterleib wellenartig. Ich weiss nicht, wann sie auftreten und ich getraue mich nicht, mit meinem Partner Zärtlichkeiten auszutauschen, aus Angst, sie könnten genau dann auftreten.»

Nehmen Sie Ihre Schmerzen ernst! Denken Sie nicht, dass Sie diese aushalten müssen!

Denn Schmerzen sind kräfteraubend und sehr belastend. Wenn Sie sie frühzeitig behandeln lassen, können sie meistens gelindert werden. Besprechen Sie Schmerzen deshalb immer mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Arzt.

Nicht immer sind Schmerzen nach einer Behandlung ganz verschwunden. Meistens sind sie aber erträglich. Medikamente sind dabei nur eine von vielen Möglichkeiten, Schmerzen zu behandeln.

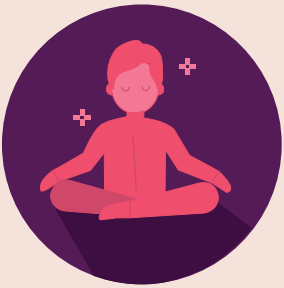
Um Schmerzen zu lindern, gibt es verschiedene Möglichkeiten

Medikamente

Komplementärmedizin
(z.B. Akupunktur,
TCM, Naturheilkunde)

Physiotherapie

Psychotherapie



Körperliche Aktivität
(Sport und Bewegung)

Entspannungsübungen
(z.B. Meditation, autogenes Training)

Mehr zum Umgang mit Schmerz erfahren Sie in der Broschüre «Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung».

Was verursacht Schmerzen bei Krebs?

- Wenn ein Tumor wächst, kann er auf benachbarte Organe drücken.
- Entzündete Schleimhaut oder Narben können Schmerzen verursachen.
- Trockene Schleimhaut durch antihormonelle Therapie kann Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verursachen.
- Metastasen in anderen Organen können Schmerzen verursachen.
- Durch die psychische Belastung, manchmal auch durch die Erinnerung an die Schmerzen bei früheren sexuellen Begegnungen, kann es sein, dass sich die Vagina beim Geschlechtsverkehr verkrampft (Vaginismus). Das kann sehr schmerzhaft sein.

Was kann Ihnen bei Schmerzen helfen?

Wenn Sie eine Operation hatten, warten Sie bis die Wunde verheilt ist (meistens 6–10 Wochen). Sind Sie unsicher, warten Sie lieber ein wenig länger oder fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Bei entzündeter Schleimhaut der Vulva und Vagina, beispielsweise nach der Strahlentherapie, sollten Sie keinen Geschlechtsverkehr haben, bis die Entzündung abgeklungen ist.

Zärtliche Berührungen durch Ihren Partner können Sie weiterhin geniessen.

Vermuten Sie eine Entzündung im Intimbereich, lassen Sie sich von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt untersuchen.

Narbenpflege

- Vermeiden Sie starkes Dehnen im Bereich der Narbe. Der Druck auf diesen Bereich wird damit verstärkt.
- Bei der Operation werden kleinste Nerven durchtrennt. Es dauert eine Weile, bis Sie in diesem Bereich wieder mehr spüren.
- Haben Sie Schmerzen in der Narbe, können Sie die Narbe pflegen. Massieren Sie Ihre Narbe sehr sanft mit einer Narbencreme, einer Narbensalbe oder einem Narbengel. Das macht die Narbenhaut weicher.

Reden Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin

Sprechen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin über Ihre Schmerzen. Sagen Sie ihm oder ihr, dass die sexuelle Begegnung nicht wie üblich möglich ist. Vielleicht finden Sie gemeinsam neue Wege für ein erfülltes Sexualleben (siehe auch S. 18 und S. 20).

Was tun, wenn die Vagina verkrampft (Vaginismus)?

Durch die seelische Belastung oder auch durch die Erinnerung an schmerzhaften Geschlechtsverkehr, kann sich die Vagina verkrampfen. Dann ist das Hineingleiten des Penis sehr schmerzhaft. Sie können ein pflegendes Gleitgel verwenden, um die Schleimhaut zu befeuchten oder Sie pflegen Ihre Schleimhaut mit einem hochwertigen Gleitöl. Vielleicht hilft es Ihnen auch, Ihre sexuellen Bedürfnisse erst einmal allein wiederzuentdecken (siehe «Selbstbefriedigung»).

Fühlen Sie sich seelisch belastet, kann Ihnen vielleicht ein Gespräch mit Ihrem Frauenarzt, mit einer Sexualtherapeutin oder mit einer Psychoonkologin helfen. Überlegen Sie sich, ob Sie das Gespräch allein, mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin führen wollen.

Wie schon bei den Vaginalproblemen, spielt auch bei Schmerzen die Stellung beim Geschlechtsverkehr eine wichtige Rolle (siehe «Stellungswechsel»).

Literaturempfehlungen zu Vaginismus finden Sie auf Seite 57.

Fatigue

Fatigue ist nicht nur einfach «Müdigkeit». Betroffene mit einer Krebserkrankung erleben Fatigue ganz unterschiedlich:

- Betroffene fühlen sich auch nach ausreichend Schlaf erschöpft.
- Betroffene fühlen sich ganztägig schlapp und nicht belastbar.
- Ruhepausen und Erholungsphasen lindern diese chronische Erschöpfung nicht.
- Betroffene können aufgrund dieser Erschöpfung den normalen Alltag nicht bewältigen.
- Betroffene leiden auch noch Monate oder Jahre nach der Behandlung an Fatigue.

Welche Ursachen hat Fatigue?

- die Krankheit selbst
- die seelische Belastung
- jede Krebsbehandlung, wie beispielsweise eine Chemotherapie oder eine Strahlentherapie, kann Fatigue verursachen.
- zu wenig rote Blutkörperchen (Anämie) infolge der Krebsbehandlung

«Seit ich Krebs habe und eine Chemotherapie erhalte, fühle ich täglich diese bleierne Müdigkeit. Ich kann kaum noch alltägliche Aufgaben bewältigen, und an Sex mit meiner Partnerin ist gerade nicht zu denken. Ich habe Angst, dass sie das nicht versteht.»

Was kann Ihnen bei Fatigue helfen?

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Sprechen Sie mit Ihrer Onkologin oder Ihrem Onkologen über Ihre chronische Erschöpfung und Müdigkeit. Vielleicht findet sie oder er mithilfe einer Blutuntersuchung die Ursache für die Fatigue und kann diese gezielt behandeln. Falls Ihr Arzt keine medizinische Ursache feststellt, können Sie mit einer Psychoonkologin oder einem Psychoonkologen sprechen. Fragen Sie bei Ihrer regionalen Krebsliga oder beim Krebstelefon nach geeigneten Adressen in Ihrer Nähe (siehe S. 62 f.).

Akzeptanz

Eine Krebsdiagnose verändert Ihr Leben und Ihren Alltag. Sie benötigen viel Kraft für die Behandlung und um die Diagnose seelisch zu

verarbeiten. Akzeptieren Sie, dass Ihr Körper mehr Ruhepausen benötigt. Kämpfen Sie nicht gegen die Erschöpfung an. Je mehr Sie auf Ihre körperlichen Signale hören, desto einfacher wird es, damit umzugehen.

Führen Sie ein Tagebuch, in welchen Momenten Sie die Fatigue als sehr belastend erleben. Vielleicht erkennen Sie anhand Ihrer Notizen, in welchen Momenten und nach welchen Behandlungen die Müdigkeit besonders stark ist. Vielleicht können Sie Ihre Angehörigen gezielter nach Hilfe fragen oder für die Zeit nach der Behandlung noch mehr Ruhepausen einplanen.

Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität verbessert die Symptome von Fatigue. Dabei geht es aber nicht darum, sportlich an Ihre Leistungsgrenzen zu gehen. Auch Spaziergänge an der frischen Luft, leichte Bewegungsübungen oder Tanzen lindern die Symptome von Fatigue. Wenn Sie lieber in einer Gruppe aktiv sein möchten, können Sie sich auch einer Krebssportgruppe in Ihrer Nähe anschliessen. Es gibt beispielsweise auch Yogaangebote speziell für Menschen mit einer Krebserkrankung. Angebote in Ihrer Nähe finden Sie auf:
www.krebsliga.ch/agenda

Mehr Informationen zu Fatigue finden Sie in der Broschüre «Fatigue bei Krebs». Inspirationen zur körperlichen Aktivität mit einer Krebserkrankung finden Sie in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs – Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper».

Verändertes Aussehen

Frauen erleben in ihrem Leben verschiedene Phasen der körperlichen Veränderung. In der Pubertät wächst die Brust und die Hüfte wird breiter. Zudem wachsen Haare in den Achselhöhlen und im Intimbereich. In der Schwangerschaft wächst der Bauch langsam. In den Wechseljahren nehmen Sie vielleicht etwas an Gewicht zu. Sie bekommen Falten. Alle diese Veränderungen geschehen langsam.

«Infolge einer Brustkrebserkrankung wurde mir eine meiner Brüste entfernt. Seitdem möchte ich mich nicht mehr im Spiegel anschauen und ich fühle mich nicht mehr attraktiv. Mein Mann berührt mich seit meiner Operation nicht mehr und das verunsichert mich zusätzlich.»

Haben Sie eine Krebserkrankung, passieren die körperlichen Veränderungen schnell. Sie haben keine Zeit, sich auf Ihren veränderten Körper einzustellen.

Welche körperlichen Veränderungen können auftreten?

- Ein Körperteil, beispielsweise die Brust, musste teilweise oder ganz entfernt werden (Mastektomie).
- Sie haben Narben nach der Operation.
- Sie haben ein Stoma (künstlicher Ausgang des Darmes oder der Blase).
- Ihnen fallen die Haare nach der Chemotherapie aus.
- Sie haben ein Lymphödem und deshalb Schwellungen am Körper.
- Ihre Haut ist gerötet oder Sie haben ein Ekzem nach der Strahlentherapie.

Betroffene beschreiben ihre körperlichen Veränderungen oft als fremd, angsteinflössend und abschreckend. Sie fühlen sich in ihrem Körper – trotz beispielsweise eines Brust-Implantats – nicht mehr «zu Hause». Dafür benötigen sie Zeit und viel Liebe für sich selbst, um den veränderten Körper wieder zu «bewohnen».

Was kann Ihnen helfen?

Körper- und Schönheitspflege

Berühren Sie Ihren Körper liebevoll beim täglichen Eincremen mit einer pflegenden Bodylotion. Schauen Sie sich an und berühren Sie auch die Körperteile, die sich durch die Krebserkrankung verändert haben. Es dauert eine Weile, bis Sie sich an die Veränderung gewöhnen. Lassen Sie sich Zeit.

Workshop

Der Verein «Look good – feel better» organisiert gemeinsam mit den regionalen Krebsligen Beauty-Workshops. Dort lernen Sie, wie Sie mit körperlichen Veränderungen bei Krebs besser umgehen können. Sie

erhalten beispielsweise Schminktipps, Tipps für Ihre Hautpflege oder Tipps für eine Kopfbedeckung (Perücke oder Tücher). Dabei unterstützt Sie eine Kosmetikerin oder eine Visagistin. Diese Workshops finden entweder in einem Spital in Ihrer Nähe oder in der regionalen Krebsliga statt.
www. lgfb.ch
www.krebsliga.ch/agenda

Perücke, Tuch oder Hut

Sind Ihnen während der Chemotherapie die Haare ausgefallen, können Sie Ihren Kopf mit einer Perücke, einem Tuch oder einem Hut bedecken. Wählen Sie aus, womit Sie sich wohlfühlen.

Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin

Auch Ihr Partner/Ihre Partnerin sieht Ihre körperliche Veränderung. Vielleicht hat er oder sie Angst, Ihnen beim Berühren wehzutun. Sprechen Sie mit Ihrem Partner, welche Berührung Ihnen angenehm ist. Vielleicht haben Sie Lust, ihn oder sie in die tägliche Hautpflege einzubeziehen.

Sobald Sie sich körperlich wieder näher kommen, fühlen Sie sich vielleicht unsicher. Haben Sie einen künstlichen Darm- oder Urinausgang (Colo-, Ileo- oder Urostoma), können Sie Ihr Stoma vor der sexuellen Begegnung beispielsweise mit einem Gürtel bedecken. Vielleicht hilft Ihnen auch gedämpftes Licht beim Austausch von Zärtlichkeiten.

Gefühle verarbeiten

Jeder Mensch verarbeitet seine Gefühle und Ängste anders. Einige Betroffene möchten mit ihren Angehörigen darüber sprechen. Bei manchen Betroffenen bleiben die Gefühle ein Teil der Innenwelt. Sie machen alles mit sich selbst aus. Einige betroffene Frauen besprechen ihre Gefühle und Ängste mit einem neutralen Therapeuten.

Setzen Sie sich nicht unter Druck. Vielleicht brauchen Sie auch etwas mehr Zeit, um die belastenden Ereignisse der Krebsdiagnose und der körperlichen Veränderung zu verarbeiten. Wenn Sie lieber mit einer Fachperson sprechen möchten, können Sie die Beraterinnen und Beratern der kantonalen und

regionalen Krebsligen oder des Krebstelefons anrufen oder chaten.

Diese vermitteln Ihnen – falls gewünscht – auch eine Psychoonkologin oder einen Psychoonkologen (siehe S. 62).

Vielleicht hilft es Ihnen, auch ein Tagebuch zu führen, dem Sie Ihre Ängste und Sorgen anvertrauen.

Nach der Entfernung einer oder beider Brüste

Für viele Frauen ist die Brust ein Symbol ihres weiblichen Körpers und eine wichtige erogene Zone. Viele betroffene Frauen lassen sich ihre Brust deshalb wieder aufbauen. Sie können Ihre Brust mit eigenem Gewebe oder mit Silikon-Implantaten wiederaufbauen. Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin, wann ein Aufbau der Brust und welche Methode bei Ihnen sinnvoll ist.

Manchmal kann die Chirurgin die Brust nicht brusterhaltend operieren. Um das hinsichtlich des Aussehens auszugleichen, können Sie eine sogenannte Brustprothese im BH tragen. Die meisten Betroffenen haben damit weniger Rücken-

probleme und fühlen sich insgesamt wohler. Die Brustprothese liegt auf der Haut, wird in einen Spezial-BH eingeschoben und ist selbsthaftend. Die Brustprothese können Sie vorübergehend oder dauerhaft tragen. Sie besteht aus hautfreundlichem Silikon, und es gibt unterschiedlich grosse Brustprothesen.

Mehr erfahren Sie in der Broschüre «Wiederaufbau der Brust und Brustprothesen».

Bei Lymphödemen

Nach einer Operation oder einer Strahlentherapie können Lymphödeme auftreten. Lymphödeme sind Schwellungen. Sie entstehen, wenn sich Gewebsflüssigkeit (Lymphe) staut. Nach der chirurgischen Entfernung von Lymphknoten, und wenn Lymphbahnen durchtrennt werden, kann die Lymphe manchmal nicht mehr ausreichend abfliessen. Diese Schwellungen können unangenehm sein, Ihre Bewegung einschränken aber auch schmerzhaft sein.

Lymphödeme können meistens gut behandelt werden. Speziell ausgebildete Physiotherapeuten machen bei Ihnen dann eine sogenannte Lymphdrainage oder Sie erhalten individuell angepasste Kompressionsstrümpfe.

Für mehr Informationen lesen Sie die Broschüre «Das Lymphödem nach Krebs».

Bei einem Stoma

Es gibt spezielle Gürtel, die Sie während des Austausches von Zärtlichkeiten tragen können. Unter diesem Gürtel ist das Stoma verborgen. Fragen Sie Ihre Stomatherapeutin, wo Sie diese Gürtel bestellen oder kaufen können. Wenn Sie mehr über die unterschiedlichen Stoma-Arten wissen möchten, lesen Sie auch die Broschüren «Ileostoma und Colostoma» sowie «Das Urostoma».

Verletzung erogener Zonen

Erogene Zonen sind besondere Körperstellen. Wenn Sie oder Ihre Partnerin/Ihr Partner diese Stelle berührt, kann das sexuell erregend sein. Die erogenen Zonen unterscheiden sich bei den einzelnen Frauen. Viele Frauen empfinden Berührungen des

Intimbereiches als sexuell erregend. Manche Frauen mögen Berührungen an ihren Brüsten oder am Hals. Viele Frauen empfinden zarte Berührungen des gesamten Körpers als sexuell erregend.

Wodurch können diese erogenen Zonen verletzt werden?

- Operationen im Intimbereich
- Operationen an der Brust
- geschädigte Nerven nach einer Strahlentherapie
- entzündete Haut- oder Schleimhaut, aber auch Taubheitsgefühle nach einer Chemotherapie

Was kann Ihnen helfen?

Selbstberührung

Finden Sie heraus, welche Berührungen am Körper Sie sexuell erregen. Beginnen Sie vorsichtig. Es kann spannend sein, auch andere, neue erogene Körperstellen zu entdecken. Sanfte Berührungen und Massagen können von den veränderten Empfindungen ablenken. Wenn es Sie erregt, können Sie auch einen Vibrator benutzen. Manchmal ist der Reiz durch die Vibration aber zu stark. Probieren Sie selbst, was Ihnen guttut.

«Nach der Entfernung der Vulvalippen leide ich unter dem Verlust von Empfindungen. Immer, wenn ich meinen Intimbereich berühre, schaudere ich. Es fühlt sich einfach anders an und fremd. Ich habe keine Lust mehr auf Sex und Zärtlichkeiten mit meiner Partnerin. Was kann ich machen?»

Beziehen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin mit ein

Lassen Sie sich von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin beispielsweise am Hals, am Nacken oder im Gesicht massieren. Sie können auch die Hände Ihres Partners während dieser Berührungen führen. Es gibt nur wenige Körperstellen, die nicht auf eine Berührung reagieren.

Harninkontinenz

Manche Krebsbehandlungen führen dazu, dass Sie vorübergehend oder längere Zeit inkontinent sind. Inkontinenz bedeutet, dass Sie ungewollt Urin verlieren. Das ist sehr belastend und kann sich auch auf Ihr Bedürfnis nach körperlicher Nähe auswirken. Betroffene Frauen empfinden Scham und meiden körperliche Nähe.

Inkontinenz wird in unterschiedliche Schweregrade eingeteilt. Je nachdem wie stark inkontinent Sie sind, benötigen Sie unterschiedliche Behandlungen (Physiotherapie, Medikamente und Inkontinenzeinlagen).

Welche Ursachen hat Inkontinenz?

- Operationen im Unterleib, beispielsweise im Becken, an der Gebärmutter oder an den Vulvalippen
- Strahlentherapie im Unterleib kann Nerven schädigen. Das kann zu Inkontinenz führen.

«Seit meiner Operation im Becken verliere ich während des Geschlechtsverkehrs Urin. Das ist mir sehr unangenehm und ich schäme mich vor allem gegenüber meinem Partner. Es ist mir auch unangenehm, darüber zu sprechen. In zwei Wochen habe ich einen Termin bei einer Urologin. Ich hoffe sehr, sie kann mir helfen.»

- Der Schliessmuskel der Blase ist geschwächt, beispielsweise wenn Sie einen Blasenkatheter hatten. Das ist ein Schlauch, der durch den Harnleiter in die Blase führt. An diesem Schlauch ist ein Beutel befestigt, in den der abgeleitete Urin läuft.
- Eine Chemotherapie kann die Nieren- und Blasenfunktion beeinflussen. Das kann zu Inkontinenz führen.
- Manche Betroffene spüren den Harndrang nicht mehr, beispielsweise nach einer Chemotherapie.
- Die Beckenbodenmuskulatur ist erschlafft, beispielsweise nach Operationen.

Was kann Ihnen helfen?

Kein Tabuthema

Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über Ihre Scham und Ihre Ängste. Versuchen Sie gemeinsam, Lösungen zu finden, wie Sie einander zärtlich im Alltag begegnen.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Bei den meisten Betroffenen ist die Inkontinenz vorübergehend. Dauert sie länger, sprechen Sie frühzeitig mit Ihrer Ärztin oder einem Urologen.

Regelmässig auf das WC

Entleeren Sie regelmässig Ihre Blase vor dem Geschlechtsverkehr, auch wenn Sie keinen Harndrang verspüren.

Beckenbodentraining

Sie können Ihren Beckenboden mit einer einfachen Übung stärken:

- Spannen Sie bei der Ausatmung die Muskulatur Ihrer Vagina und des Afters an – so, als wenn Sie innerlich etwas «hochziehen» würden.
- Halten Sie diese Spannung ein paar Sekunden und entspannen Sie dann Ihre Muskeln wieder.
- Diese Übung können Sie mehrmals am Tag unbemerkt wiederholen.

Darüber hinaus können Sie entweder im Internet gezielt nach Übungen für den Beckenboden suchen oder einen Kurs besuchen. Gute Übungen dafür finden Sie in Pilates- oder Yogakursen. Es gibt auch Kurse für Frauen, die älter sind als 50 Jahre. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Bücher mit Übungen für den Beckenboden.

Eine Auswahl der Bücher finden Sie ab Seite 57.

Die regionalen Krebsligen bieten Yoga- und Pilateskurse in Ihrer Nähe an. Diese Kurse sind besonders auf Krebsbetroffene ausgerichtet.

Einen Kurs in Ihrer Nähe finden Sie auf: www.krebsliga.ch/agenda

Stellungswechsel und Ortswechsel

Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie für den Austausch von Zärtlichkeiten in die Dusche oder in die Badewanne wechseln. Unkontrollierten Urinverlust können Sie dann einfach abduschen.

Einige Stellungen verringern den Druck auf die Harnblase. Probieren Sie aus, welche Stellung Sie als angenehm empfinden (siehe auch «Stellungswechsel», S. 24)

Sexualität trotz Blasenkatheter

Manche Betroffene erhalten vorübergehend einen Blasenkatheter.

Trotz Blasenkatheter müssen Sie nicht auf Nähe verzichten. Wenn Sie möchten, können Sie auch weiterhin sexuellen Kontakt haben. Ihre Vagina und Ihr Harnleiter liegen anatomisch voneinander getrennt. Dann können Sie den Katheter seitlich mit einem Pflaster ankleben.

Trotzdem empfinden viele betroffene Frauen den Katheter als störend.

Ein dauerhafter Blasenkatheter ist eher selten. Meistens erhalten Betroffene dann einen sogenannten Cystofix. Das ist ein Katheter, der über den Unterbauch in die Blase führt. Dieser Katheter hat eine längere Liegedauer und das Risiko für Entzündungen der Harnwege ist geringer. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, falls Sie längere Zeit einen Blasenkatheter benötigen.

Häufige Fragen zu Krebs, Therapie und Schwangerschaft

Fragen zur Krebserkrankung und zur Therapie

Alle hier aufgeführten Fragen sind Beispiele dafür, was Sie während einer Krebsbehandlung beschäftigen könnte. Falls Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Ist Krebs ansteckend?

Nein, Krebs ist nicht ansteckend. Krebszellen werden nicht durch Berühren, Küssen oder Geschlechtsverkehr übertragen. Auch nicht, wenn Sie mit Ihrem Partner Oral- oder Analverkehr praktizieren.

Wenn Sie schwanger sind, überträgt sich der Krebs nicht auf Ihr Kind.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Krebs in Ihrer Familie gehäuft vorkommt. Es könnte sich um eine Genveränderung handeln, die von Generation zu Generation weitervererbt wird.

Diese sogenannten Genmutationen können Genetikerinnen mithilfe einer Blutuntersuchung feststellen. Die Genetikerin ist eine Biologin, die sich mit der Vererbung von Krankheiten beschäftigt.

In den Broschüren «Erblich bedingter Krebs» und «Erblich bedingter Brust- und Eierstockkrebs» finden Sie weitere Informationen dazu.

Schützen Sie sich

Ungeschützter Geschlechtsverkehr mit verschiedenen Partnern oder Partnerinnen erhöht jedoch das Risiko einer Virusinfektion mit folgenden Viren:

- Hepatitisviren (Typus B oder C)
- Herpesviren
- Humane Papillomaviren (HPV)
- Humane Immundefizienz-Viren (HIV)

Einige dieser Viren erhöhen das Risiko, an Krebs zu erkranken. Die Infektion mit Hepatitisviren (Typ B oder C) erhöht das Risiko, an Leberkrebs zu erkranken. Bestimmte humane Papillomaviren begünstigen beispielweise Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom).

Bin ich während der Bestrahlung radioaktiv?

Sowohl während der Strahlentherapie von aussen (perkutane Strahlentherapie) als auch nach der Bestrahlung von innen (Brachytherapie) sind Sie nicht radioaktiv. Sie sollten aber sicher verhüten und auch nach der Behandlung sechs Monate nicht schwanger werden.

Weitere Fragen zu Ihrer Strahlentherapie beantwortet Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt. Zahlreiche Informationen zur Bestrahlung finden Sie auch in der Krebsliga-Broschüre «Strahlentherapie – Radiotherapie».

Wie soll ich mich während einer Chemotherapie verhalten?

Während einer Chemotherapie befinden sich Spuren der Medikamente auch in Ihren Vulva- und Vaginalsekreten. Das kann die Schleimhäute Ihres Partners reizen.

Wann sollte ich auf Geschlechtsverkehr verzichten?

- Nach Operationen des Unterleibs, bis die Wunde vollständig verheilt ist.
- Verzichten Sie auf Geschlechtsverkehr, wenn er Schmerzen verursacht.
- Nach einer Strahlentherapie im Intimbereich: Warten Sie, bis die geschädigte Schleimhaut vollständig verheilt ist.
- Bei Gebärmutterhals- oder Blasenkrebs kann es zu Vaginalblutungen oder Blutungen beim Urin lösen kommen. Diese können durch Geschlechtsverkehr stärker werden. Wenn Sie Blutungen haben, verzichten Sie auf Geschlechtsverkehr.
- Während einer Chemotherapie kann die Anzahl der Blutplättchen (Thrombozyten) sinken. Dann ist Ihr Blutungsrisiko erhöht. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Sie auf Geschlechtsverkehr verzichten sollten. Ihr Blut wird während der Chemotherapie regelmässig untersucht.

Auf körperliche Nähe, Massagen und sanftes Streicheln müssen Sie in dieser Zeit jedoch nicht verzichten.

Bekomme ich trotz der Behandlung noch einen Orgasmus?

Betroffene, die vorher einen Orgasmus hatten, erleben ihn meistens auch nach der Behandlung. Der Neuanfang ist oft nicht leicht. Viele der Frauen müssen ihren veränderten Körper neu entdecken. Manche Frauen benötigen neue Methoden, um sexuell erregt zu werden und um zum Orgasmus zu kommen. Geben Sie sich diese Zeit.

Kann ich Analverkehr haben?

Bei Analverkehr kommt es häufiger zu Blutungen, Verletzungen oder Entzündungen. Dieses Risiko kann sich während Ihrer Krebserkrankung erhöhen. Durch die Chemotherapie kann sich die Anzahl der Blutplättchen (Thrombozyten) oder der weissen Blutkörperchen (Leukozyten) verringern. Haben Sie weniger Blutplättchen, kommt es leichter zu Blutungen. Ist die Anzahl Ihrer weissen Blutkörperchen gering, ist Ihre Abwehr geschwächt.

Deshalb haben Sie ein erhöhtes Risiko für Blutungen, Verletzungen oder Entzündungen. Verzichten Sie wenn möglich auf Analverkehr. Oder verwenden Sie Kondome und Gleitmittel (siehe S. 23). Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie aufgrund bestimmter Sexualpraktiken unsicher sind.

Ist meine Partnerschaft gefährdet, weil ich auf Geschlechtsverkehr verzichten muss?

Ihre Genesung hat oberste Priorität. Die meisten Paare verbindet so viel mehr, als die sexuelle Erfüllung beim Geschlechtsverkehr. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Reden Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über Ihre Ängste. Falls die Ängste weiterhin bestehen, hilft es auch, mit einer Psychoonkologin oder einem Sexualtherapeuten darüber zu sprechen. Adressen und Kontakte vermittelt Ihnen Ihre regionale Krebsliga oder das Krebstelefon (siehe ab S. 62)

Partnersuche mit Krebs?

Betroffene Frauen berichten, dass sie sich während ihrer Krebserkrankung mehr mit ihren Bedürfnissen auseinandergesetzt haben. Sie entdecken neue Interessen, gehen zum Sport.

Nicht selten werden Betroffene selbstbewusster und wissen besser, was sie sich in einer Partnerschaft wünschen und was nicht.

Dennoch bleibt die Unsicherheit vor der Reaktion des neuen Partners auf die Erkrankung. Sprechen Sie über Ihre Ängste oder Ihre Unsicherheiten. Körperliche Veränderungen (z.B. fehlende Brust, Prothese, Stoma) sollten Sie ansprechen, bevor Sie sich körperlich näher kommen.

Manchmal muss der «neue» Partner, die «neue» Partnerin diese Informationen erst einmal verarbeiten und benötigt dafür Zeit für sich. Was sich wie eine «Zurückweisung» anfühlt, hat meistens mit den eigenen Ängsten und der eigenen Unsicherheit zu tun. Lassen Sie ihm/ihr diese Zeit.

Je natürlicher Sie mit sich, Ihrer Lebenserfahrung und Ihren körperlichen Veränderungen umgehen, desto leichter fällt es auch Ihrem neuen Partner oder Ihrer neuen Partnerin.

Fragen bei Kinderwunsch

Wer in jungen Jahren an Krebs erkrankt, möchte vor allem geheilt werden. Die Krebsbehandlungen können aber Ihre Eizellen schädigen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie vor der Krebsbehandlung Ihren Kinderwunsch mit dem Behandlungsteam besprechen.

Welche Fragen sollten Sie Ihrer Ärztin stellen?

- Kann ich trotz Krebsbehandlung Kinder bekommen?
- Was kann ich tun, um später Kinder zu bekommen?
- Wie gross sind meine Chancen, mit eingefrorenen Eizellen Kinder zu bekommen?
- Beeinflusst die Fruchtbarkeitsbehandlung meine Krebsbehandlung?
- Wer bezahlt die Fruchtbarkeitsbehandlung?

Was können Sie tun?

Eizellen einfrieren

Der Ablauf dieser Behandlung ist folgendermassen:

- Vor Ihrer Krebsbehandlung erhalten Sie eine Fruchtbarkeitsbehandlung in einem spezialisierten Zentrum (Kinderwunschklinik).
- Sie spritzen sich für ein paar Tage Medikamente, sodass mehrere Eizellen in Ihren Eierstöcken reifen (Stimulation).
- Diese werden vom Mediziner für die Reproduktion entnommen.
- Diese Eizellen werden meist unbefruchtet eingefroren.
- Dieses Verfahren ist die sogenannte Eizell-Kryokonservierung.

Nach der Krebsbehandlung

Um mit diesen eingefrorenen Eizellen schwanger zu werden, benötigen Sie eine künstliche Befruchtung (IVF oder ICSI). Ihre Eizellen werden im Reagenzglas mit den Spermien Ihres Partners befruchtet. Diese befruchteten Eizellen setzt Ihnen der Reproduktions-Mediziner während eines Transfers wieder ein.

In der Podcast-Serie «Wissen gegen Krebs» erzählt eine junge Frau, wie sie das «Einfrieren der Eizellen» erlebte (siehe: https://stiftung-krebsforschung-schweiz-podcast.podigee.io/4-fertilitaet).

Eierstockgewebe einfrieren

Die Frauenärztin entnimmt Ihnen einen ganzen Eierstock oder einen Teil davon. Der entnommene Eierstock wird eingefroren. Nach der Krebsbehandlung wird Ihnen dieser Eierstock wieder eingesetzt. Fängt der Eierstock wieder an, Eizellen bis zum Eisprung reifen zu lassen, können Sie spontan schwanger werden. Spontan bedeutet ohne medizinische Unterstützung.

Medikamente

Der Onkologe verschreibt Ihnen Medikamente, welche Ihre Eierstöcke ruhigstellen. Das bedeutet, dass keine Eizellen im Eierstock reifen und Sie keinen Eisprung haben. Diese Medikamente können die Eierstöcke vor Schäden der Krebstherapien schützen.

Die Studienergebnisse zu dieser Behandlung sind nicht eindeutig. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, ob Sie diese

Behandlung zusätzlich zum Einfrieren von Eizellen machen können.

Eierstöcke verlagern

Wenn das Becken bestrahlt wird, kann das die Eierstöcke schädigen. Deswegen verlagert man diese manchmal nach oben und seitlich, um sie vor Schädigungen zu schützen. Diese Behandlung führen Ärzte aber nur sehr selten durch. Die genauen Gründe, ob diese Verlagerung bei Ihnen sinnvoll ist, kann Ihnen Ihr Arzt erklären.

Was bezahlt die Krankenkasse?

In der Schweiz bezahlt die Grundversicherung der Krankenkasse das Einfrieren der Eizellen (Kryokonservierung) für fünf Jahre. Sie müssen dafür jünger als 40 Jahre sein. Alle weiteren Fruchtbarkeitsbehandlungen müssen Sie selber bezahlen (IVF).

Wann ist eine Schwangerschaft nicht mehr möglich?

Wenn Ihnen die Gebärmutter entfernt wurde, können Sie nicht mehr schwanger werden. Falls Ihnen die Frauenärztin die Eierstöcke entfernen musste, können Sie nur mit einer Eizellspende schwanger werden. Bisher ist das nur im Ausland erlaubt. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin.

Fragen zu Schwangerschaft und Krebs

Führt die Krebstherapie zur Fehlbildungen beim ungeborenen Kind?

Nachdem Sie Ihre Krebstherapie abgeschlossen haben, besteht beim ungeborenen Kind kein erhöhtes Risiko für eine Fehlbildung. Allerdings reicht das Wissen der Fachexpertinnen nicht aus, ein Restrisiko auszuschliessen.

Verhütung während der Behandlung

Während der Krebstherapie sollten Sie nicht schwanger werden. Chemo- und Strahlentherapie beeinflussen auch die Qualität Ihrer Eizellen. Deshalb kann es beim ungeborenen Kind zu Fehlbildungen kommen. Verhüten Sie deshalb während und einige Zeit nach der Therapie sicher.

Eine Schwangerschaft sollten Sie auf die Zeit nach Abschluss der Therapie planen.

Haben Sie Fragen zur Familienplanung? Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt darüber.

Krebs und Schwangerschaft

Die Medizin hat in der Behandlung von an Krebs erkrankten schwangeren Frauen grosse Fortschritte gemacht. Einige Frauen beginnen erst mit der Krebsbehandlung, wenn sie ihr Kind entbunden haben. Manche Betroffene benötigen jedoch sofort eine Behandlung. Viele betroffene Frauen können ihr ungeborenes Kind trotz der notwendigen Therapie behalten.

Zu welcher Behandlung Ärzte einer betroffenen Schwangeren raten, ist individuell und abhängig von:

- In welcher Schwangerschaftswoche ist die Betroffene bei der Krebsdiagnose?
- Wie weit ist die Krebserkrankung fortgeschritten?
- Wie aggressiv wächst der Krebs?

Das Behandlungsteam wägt sowohl die Risiken für die Mutter als auch für das Kind sorgfältig ab.

Operation, Strahlen- und Chemotherapie können dem ungeborenen Kind (Fötus) schaden, müssen aber nicht. Fehlbildungen am ungeborenen Kind sind sehr selten und kommen überwiegend bei Frauen vor, die im ersten Schwangerschaftsdrittel sind (1. Trimester).

Nicht alle Spitäler sind für die Behandlung von krebserkrankten schwangeren Frauen geeignet. Fragen Sie gegebenenfalls nach, wie viel Erfahrung Ihr Behandlungsteam hat und holen Sie sich eine Zweitmeinung ein.

Hier können Sie die Geschichte von Fabienne Bartholdi nachlesen, die während ihrer Schwangerschaft die Diagnose «Krebs» erhielt.

https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/meine-geschichte-mit-krebs/fabienne-krebs-in-der-schwangerschaft

Paarbeziehung und Sexualität

«Seit meiner Krebserkrankung haben wir nur noch sehr selten Geschlechtsverkehr. Das belastet mich! Ich setze mich unter Druck, weil ich denke, ich sollte meinem Partner wieder Sex bieten. Ich denke auch, das bin ich ihm schuldig nach der langen Krankheits- und Therapiephase. Gleichzeitig möchte ich alle Erlebnisse der Krebsbehandlung erst einmal verarbeiten. Dafür bräuchte ich Zeit für mich. Hält unsere Beziehung das aus?»

Paarbeziehung

Paare verbindet viel mehr, als der Geschlechtsakt selbst. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, um Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Ihre Liebe zu zeigen, sich verbunden und nahe zu fühlen. Verbindend wirken beispielsweise Vertrauen, gemeinsame Interessen, Respekt, Zärtlichkeit, eine ähnliche Einstellung zum Leben, Humor und vieles mehr.

Wie verändert sich die Paarbeziehung während einer Krebserkrankung?

Eine Krebserkrankung verändert eine Paarbeziehung. Vielleicht müssen die Aufgaben neu verteilt werden. Sind Kinder vorhanden, müssen diese betreut und intensiv begleitet werden. Meistens gibt es einen «neuen» Alltag. Das kann anstrengend sein, weil sich die ganze Familie umgewöhnen muss.

Viele Betroffene sind von den Krebsbehandlungen körperlich geschwächt und benötigen mehr Unterstützung bei Haushaltsarbeiten, bei der Betreuung der Kinder oder sogar bei der Körperpflege. Das verändert die Rollen in einer Beziehung. Ihr Partner fühlt sich vielleicht hilflos und fragt sich, wie er das alles noch zusätzlich bewältigen soll. Unausgesprochene Konflikte in der Paarbeziehung können die Beziehung zusätzlich belasten.

Betroffene Frauen haben während der Behandlung selten das Bedürfnis nach Geschlechtsverkehr. Sie wünschen sich aber Nähe und zärtliche Berührungen. Manche Betroffene wünschen sich auch Gespräche, entspannte Abende zu zweit oder einen gemeinsamen Spaziergang.

Einige Frauen verarbeiten die Krebserkrankung eher mit sich selbst. Dafür benötigen sie Zeit für sich.

Was können Sie oder Ihr Partner/Ihre Partnerin tun?

Lassen Sie sich Zeit

Es gibt kein richtig oder falsch, wie oft Sie mit Ihrem Partner sexuellen Kontakt haben. Gerade wenn sich vielleicht Ihr Körper oder Ihre Empfindungen verändert haben, möchten Sie diese vielleicht zuerst allein erkunden (siehe «Selbstbefriedigung» S. 19 sowie «Körper- und Schönheitspflege» S. 31). Sprechen Sie mit Ihrem Partner, was Ihnen jetzt gut tut. Lassen Sie sich weder von Ihrem Partner noch von aussenstehenden Personen unter Druck setzen.

Freunde und Familie miteinbeziehen

Getrauen Sie sich, nach Unterstützung zu fragen. Sie können Ihren Alltag nicht wie gewohnt weiterführen. Gerade wenn Sie Kinder haben, sollten Sie Freunde und Familie um Hilfe bitten. Falls Sie keine Freunde und Familie in Ihrer Nähe haben, die Sie um Hilfe bitten könnten, fragen Sie bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach Unterstützungsangeboten (siehe S. 62 f.).

Wenn Sie bei alltäglichen Dingen Hilfe bekommen, entlastet das auch Ihre Partnerschaft. Ihr Partner oder Ihre Partnerin hat dann weniger das Gefühl, alles selbst organisieren und erledigen zu müssen.

Auch Ihr Partner braucht Zeit

Der betroffene Partner und die betroffene Partnerin sind ebenfalls seelisch belastet. Er oder sie hat Angst, die geliebte Person zu verlieren. Oftmals ist Ihr Partner verunsichert und benötigt Zeit für sich, um diese Gefühle zu verarbeiten. Hinzu kommen die neuen Aufgaben im Alltag.

Vielleicht möchte Ihnen Ihr Partner auch nicht wehtun und hat deshalb Angst, Sie zu berühren.

Das kann sich für Sie wie eine Ablehnung anfühlen. Sprechen Sie Ihren Partner auf seinen Rückzug an. Sie können ihm bei Unsicherheit auch zeigen, welche Berührungen Sie als angenehm empfinden.

Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie sich ausserhalb Ihrer Sexualität liebevoll begegnen könnten (z.B. kleine Aufmerksamkeiten, Blumen, Komplimente).

Die folgenden Fragen für sich und Ihren Partner oder Ihre Partnerin können Ihnen helfen, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse erkennen. Vielleicht sind sie hilfreich, um einen Einstieg in ein Gespräch zu finden.

Fragen an Sie selbst

Wie war es vor der Erkrankung?

- Wie war meine Sexualität vor der Erkrankung? Beschreiben Sie sie?
- War ich mit unserer Sexualität zufrieden?
- Was gefiel mir daran?
- Was gefiel mir nicht?
- Wie oft hatten wir Geschlechtsverkehr?
- Konnten wir auch Erotik geniessen, ohne dass es dabei zum Geschlechtsverkehr kam?
- Wie wichtig war Sexualität vor der Krankheit für uns?
- Haben wir früher über unsere Sexualität gesprochen?

Wie ist es heute?

- Bin ich mit unserer Sexualität zufrieden?
- Vertraue ich meinem Partner? Habe ich Angst vor seiner Ablehnung?
- Was macht mir Angst?
- Was tut mir gut? Was bereitet mir Schmerzen?
- Was finde ich an mir selbst attraktiv?
- Wie geht es mir mit den Veränderungen meines Körpers?
- Worauf habe ich Lust? Was brauche ich für eine erfüllte Sexualität?
- Welche Berührungen oder Fantasien erregen mich sexuell? Haben sie sich durch die Krankheit verändert?
- Was dämpft meine sexuelle Erregung?

Fragen «Partnerschaft»

Sind Sie offen für «Neues»?

- Wünsche ich mir Veränderungen in unserer Sexualität?
- Was bedeutet das für meinen Partner/meine Partnerin?
- Bin ich bereit, auch «Neues» auszuprobieren?

Wie stehen wir zueinander?

- Was verbindet uns? Gemeinsame Interessen, Zärtlichkeit, freundschaftliche Beziehung, Finanzielles?
- Wie geht es meinem Partner oder meiner Partnerin?
- Was wünscht er/sie sich von mir?
- Ist Distanz zwischen uns spürbar?
- Hat sich unser Umgang miteinander seit der Erkrankung verändert?
- Haben wir eine gemeinsame Sprache für Sex?
- Wie sind unsere Bedürfnisse in Bezug auf Sexualität? Ähnlich? Verschieden? Wie gehen wir damit um?

Ich möchte Beratung und weitere Informationen

Die kantonale oder regionale Krebsliga

Berät, begleitet und unterstützt Betroffene und Angehörige. Zum Angebot gehören:

- Sie können persönliche Gespräche führen.
- Sie können Versicherungs- und Finanzierungsfragen klären.
- Beraterinnen und Berater unterstützen Sie beim Ausfüllen einer Patientenverfügung.
- Sie finden Kurs- und Seminarangebote.
- Beraterinnen und Berater vermitteln Ihnen eine Fachperson, beispielsweise für eine Ernährungsberatung, für eine psychoonkologische Beratung und für eine Sexualberatung.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachberaterin oder ein Fachberater zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen rund um Krebs. Die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben sprechen. Ausserdem erhalten Sie Adressen von Spitälern und Tumorzentren in Ihrer Nähe, die auf die Behandlung Ihrer Krebserkrankung spezialisiert sind. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an helpline@krebsliga.ch oder über die Skype-Adresse krebstelefon.ch erreichbar.

Cancerline: der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreichen über www.krebsliga.ch/cancerline eine Beratungsperson, mit der sie chatten können (Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach jemandem mitteilen, wie es Ihnen geht? Dann chatten Sie los.

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können Sie kostenlose Folgegespräche vereinbaren. Mehr dazu erfahren Sie auf www.rauchstopplinie.ch.

Kurse

Die Krebsligen organisieren an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und Angehörige: www.krebsliga.ch/kurse

Andere Betroffene

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

Sie können Ihre Anliegen in einem Forum diskutieren, beispielsweise unter www.krebsforum.ch, einem Angebot der Krebsliga.

Ihre Erfahrungen können Sie in einer Selbsthilfegruppe austauschen. Das ist oft leichter in einem Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erleben.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Bei Spitex-Diensten handelt es sich um spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. In manchen Kantonen gibt es auf krebskranke Menschen spezialisierte Spitex-Dienste. Diese Dienste heissen in jedem Kanton anders (z.B. Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP, palliativer Brückendienst). Am besten erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen oder Ernährungsberater. Diese arbeiten meistens mit dem Behandlungsteam zusammen und sind einem Verband angeschlossen:

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE
Altenbergstrasse 29
Postfach 686
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in in Ihrer Nähe suchen: www.svde-asdd.ch.

Palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Palliative Care unterstützt Betroffene, die unheilbar krank sind und deren Krebserkrankung fortschreitet. Betroffene sollen bis zuletzt eine gute Lebensqualität haben. Die Gesellschaft für Palliative Care, Pflege und Begleitung sorgt dafür, dass Sie schweizweit eine professionelle Palliative Care erhalten, unabhängig von Ihrer Diagnose und Ihrem Wohnort.

palliative ch
Kochergasse 6,
3001 Bern
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Die Karte gibt eine Übersicht über Palliative-Care-Angebote in der Schweiz, die hohe Qualitätsstandards in Palliative Care erfüllen: www.palliativkarte.ch/karte.

Ihr Behandlungsteam

Das Behandlungsteam berät Sie, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Fragen Sie auch nach Massnahmen, die Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Genesung erleichtern. Zum Behandlungsteam gehören jene Fachpersonen, die Sie während der Krankheit begleiten, behandeln und unterstützen.

Breast Care Nurses

In manchen Spitälern gehört eine Breast Care Nurse (BCN) zum Behandlungsteam. Das ist eine Pflegeperson mit zusätzlicher Spezialisierung für die Beratung und Begleitung von betroffenen Frauen mit Brustkrebs Als wichtiges Bindeglied zwischen den verschiedenen Fachleuten koordiniert sie Ihre Behandlungen. Eine Breast Care Nurse begleitet Sie von der Diagnose bis zur Nachsorge. Sie ist eine wichtige Ansprechperson, die Sie auch emotional unterstützt und Ihre Anliegen vertritt. Sie nimmt an den Arzt-Betroffenen-Gesprächen und/oder an den sogenannten Tumorboards teil.

Psychoonkologie

Eine Fachperson der Psychoonkologie unterstützt Betroffene und Angehörige dabei, die Krebserkrankung besser zu bewältigen und zu verarbeiten.

Eine psychoonkologische Beratung bieten Fachleute verschiedener Fachrichtungen an (z.B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie). Wichtig ist, dass diese Fachperson über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt. Auf psychoonkologie.krebsliga.ch finden Sie Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Beauty-Workshops

Die gemeinnützige Stiftung «Look Good Feel Better» veranstaltet regelmässig kostenlose Beauty-Workshops für krebsbetroffene Frauen. Diese finden in den kantonalen oder regionalen Krebsligen oder in einem Spital in Ihrer Nähe statt. Frauen lernen dort, wie sie mit den sichtbaren Folgen einer Krebserkrankung umgehen können. Sie erhalten Tipps zur Hautpflege, Schminktipps und Anleitung für unterschiedliche Kopfbedeckungen. www.lgfb.ch

Sexualberatung und Sexualtherapie

Wenn Sie Fragen rund um Ihre Sexualität haben, können Sie allein oder gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin einen Termin bei einer Sexualtherapeutin vereinbaren. Schauen Sie im Internet nach einer Sexualtherapeutin in Ihrer Nähe. Sie können sich aber auch an die kantonale oder Ihre regionale Krebsliga wenden. Klären Sie vor Therapiebeginn, welche Kosten Ihre Krankenkasse übernimmt.

Mehrmals jährlich veranstalten einzelne kantonale Krebsligen den Vortrag «Sexualität und Intimität nach Krebs».

Die Daten dafür finden Sie auf: www.krebsliga.ch/agenda.

Behandlungskosten

Die **Grundversicherung** Ihrer Krankenkasse bezahlt die Kosten für Untersuchung, Behandlung und Folgen der Krebserkrankung.

Eine freiwillige **Zusatzversicherung** bezahlt Leistungen, wie beispielsweise die Privatabteilung im Spital.

Nichtärztliche Leistungen (z.B. Ernährungsberatung, Physio, Sexualberatung und Sexualtherapie) muss Ihnen eine Ärztin oder ein Arzt verordnen. Bezahlt die Krankenkasse eine dieser Behandlungen nicht, muss Sie der Arzt im Voraus darüber informieren. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, wenn Sie nicht sicher sind.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

- **Brustkrebs**
- **Wiederaufbau der Brust und Brustprothesen**
- **Operationen bei Krebs**
- **Erblich bedingter Brust- und Eierstockkrebs**
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
  Tipps und Ideen für ein besseres Wohlbefinden
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
- **Bewegung tut gut**
  Übungen für Frauen mit Brustkrebs
- **Die Strahlentherapie**
  Radiotherapie
- **Operationen bei Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Fatigue bei Krebs**
  Rundum müde
- **Ernährung bei Krebs**
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Wenn auch die Seele leidet**
  Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Onkologische Rehabilitation**
- **Eierstockkrebs**
- **Gebärmutterhalskrebs und seine Vorstufen**
- **Gebärmutterkörperkrebs**
- **Ileostoma und Colostoma**
- **Das Urostoma**
- **Erblich bedingter Brust- und Eierstockkrebs**

Bestellmöglichkeiten

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

Alle Broschüren können Sie **online lesen und bestellen.**

Ihre Meinung interessiert uns

Am Ende dieser Broschüre können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Sie können den Fragebogen auch online ausfüllen: www.krebsliga.ch/broschueren. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, in der Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können.

Broschüren anderer Anbieter

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

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

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

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

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

Literatur

Weiblichkeit und Sexualität

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

«Coming Soon: Orgasmus ist Übungssache – In 10 Schritten zum vaginalen Höhepunkt | Für mehr Spaß beim Sex», Dania Schiftan, 2018, Piper.

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

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

«Make Love – Ein Aufklärungsbuch», An-Marlene Henning und Tina Bremer-Olszewski, Goldmann 2017.

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

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

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

«Slow Sex: Zeit finden für die Liebe», Diane Richardson, 2011, Integral.

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

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

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

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

«Unverschämt: Alles über den fabelhaften weiblichen Körper», Dr. med. Sheila de Liz, 2019, Rowohlt Verlag.

Wechseljahre

«Woman on Fire: Alles über die fabelhaften Wechseljahre», Dr.

med. Sheila de Liz, 2020, Rowohlt Verlag.

Beckenboden

«Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken», Fransziska Liesner, Trias Verlag, 2018.

«Beckenboden – Wie Sie den Alltag zum Training nutzen», Irene Lang-Reeves, Nikol Verlag, 2015.

«**Sexualität mit Leib und Seele – Mit aktivem Beckenboden zu einer neuen Erotik»**, Irene Lang-Reeves, Penguin Random House, 2011.

«Pussy Yoga: Das Beckenbodentraining für ein erfülltes Liebesleben», Coco Berlin, Komplett-Media GmbH, 2018.

«Venus-Yoga: Kraft und Sinnlichkeit – Die besten Übungen für Ihren Beckenboden», Gabi Witzleben, Trias Verlag, 2020.

Schmerz und Vaginismus

«Wenn die Liebe schmerzt: Ein Ratgeber für Frauen mit Vaginismus, Dyspareunie, Vulvodynie», Claudia Amherd, P6 Bocks on Demand, 2016.

«Das Vaginismus Buch: Schmerzfrei Liebe machen», Julia Reeve, Verlag: Dr. Julia Reeve, 2021.

Online Kurse Beckenboden

www.stabile-mitte.de

Online zum Thema «Fruchtbarkeit»

https://junge-erwachsene-mit-krebs.de/wissen/erhaltung-der-fruchtbarkeit-bei-frauen/

Online zum Thema «Sexualität»

https://editionf.com/sex-mit-chronischer-darmerkrankung-potenzierte-peinlichkeit-von-wegen/

https://editionf.com/dirty-talk-frauen-lasst-uns-endlich-mit-erotischer-sprache-spielen/

Podcast

«Ach komm! Der Sex-Podcast mit Anne-Marlene Henning und Caro Burchardt.»

«Beziehungsweisen – der Paartherapie-Podcast mit Ann-Marlene Henning»

«Sexualität nach dem Krebs: Antworten und Tipps für Frauen»
KSB Podcast.

Krebsdiagnose

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

Deutschsprachiges Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch
Internetforum der Krebsliga.
www.krebsliga.ch
Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.
www.krebsliga.ch/cancerline
Die Krebsliga bietet einen Livechat mit Beratung an.
www.krebsliga.ch/kurse
Kurse der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.
www.krebsliga.ch/onkoreha
Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.
psychoonkologie.krebsliga.ch
Verzeichnis von Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Andere Institutionen, Fachstellen etc.

www.avac.ch/de
Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

www.fertionco.ch
Informationen zu Fruchtbarkeit bei Krebs.

www.frauenaerzte-im-netz.de
→ Krankheiten A-Z → Inkontinenz → Vorbeugung → Beckenbodenmuskulatur stärken
Übungsbeschreibungen mit Abbildungen für die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur.

www.frauenpraxis-runa.ch
Merkblätter und Buchtipps zur Intimpflege und zu den Wechseljahren.

https://www.ifsex.de/therapeutenliste
Institut für Sexualtherapie Heidelberg. Hier finden Sie eine Sexualtherapeutin in Ihrer Nähe.

www.komplementaermethoden.de
Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

www.krebshilfe.de
Informationen der Deutschen Krebshilfe.

www.krebsinformationsdienst.de
Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsinformationszentrums.

www.krebs-webweiser.de
Eine Zusammenstellung von Internetseiten durch das Universitätsklinikum Freiburg i.Br.

www.lilli.ch
Anonyme Online-Beratung für junge Menschen zu Sexualität.

www.palliative.ch
Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.psychoonkologie.ch
Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

www.selbsthilfeschweiz.ch
Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

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

www.sggg.ch
Schweizerische Ärztegesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe.

www.smgp.ch

Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (Verzeichnis von Apotheken mit Spezialisierung in Phytotherapie).
www.swissexology.com (nur französisch)
Schweizerische Gesellschaft für Sexologie (Verzeichnis anerkannter Sexualtherapeuten).
www.zismed.ch
Zentrum für interdisziplinäre Sexologie und Medizin (Beratungs- und Therapieangebote).
www.ziss.ch
Zürcher Institut für klinische Sexologie & Sexualtherapie (Beratungs- und Therapieangebote).

Workshops, Kurse und Seminare

www.avac.ch
Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.
www.lgfb.ch
Die Stiftung «Look Good Feel Better» mit kostenlosen Beauty-Workshops für Frauen mit einer Krebserkrankung.
www.mann-frau.com
Seminare und Trainings für Frauen, Männer und Paare.
www.sexologicalbodywork.ch
Kurse, Workshops und Seminare zu Tantra- und Genitalmassagen.

www.waldhaus.ch
Seminarhaus Lützelflüh mit Seminarangeboten (z.B. Paar- und Liebeswochen).
www.ziss.ch
Zürcher Institut für klinische Sexologie & Sexualtherapie (Kursangebote).

Erotik-Shops

www.lovox.ch
Erotik-Shop für Frauen in Wangen an der Aare mit Online-Shop.
www.femintim.ch
Erotikartikel für Frauen.
www.sensuelle.ch
Erotikboutique für Frauen in Zürich mit Online-Shop. Angebote für Einzel- und Paarberatung.

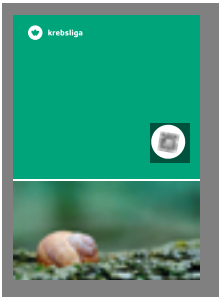
Erotische Massagen

www.dakinimassagen.ch
Intimmassagen für Frauen, Männer oder Paare in Zürich.
www.loval.ch
Tantramassagen für Frauen, Männer oder Paare in Bern. Angebote für Kurse oder Workshops.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

Fatigue bei Krebs

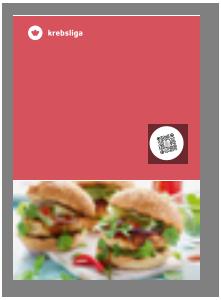


Ausgabe: 2022
Artikelnummer: 011028012111

Körperliche Aktivität bei Krebs

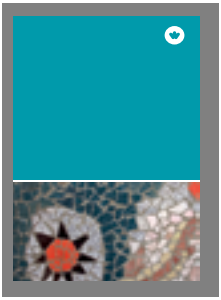
Ausgabe: 2021
Artikelnummer: 011027013111

Ausgewogene Ernährung



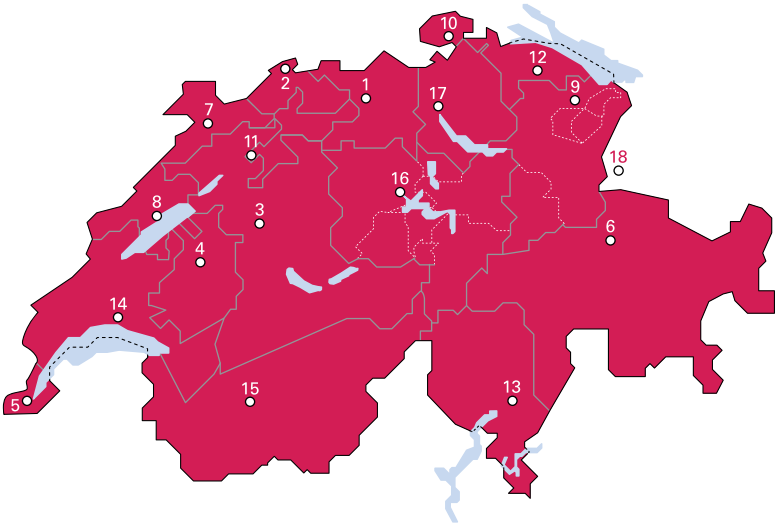
Ausgabe: 2022
Artikelnummer: 011621011111

Wenn auch die Seele leidet



Ausgabe: 2018 (in Überarbeitung)
Artikelnummer: 011022012111

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebsliga-thurgau.ch
www.krebsliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren
Tel. 0844 85 00 00
shop@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch/broschueren

Krebsforum
www.krebsforum.ch, das Internetforum der Krebsliga

Cancerline
www.krebsliga.ch/cancerline, der Chat für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu Krebs
Mo – Fr 10–18 Uhr

Skype
krebstelefon.ch
Mo – Fr 10–18 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
10–18 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebsliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

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

Englisch

www.cancer.org
www.cancer.gov
www.cancer.net
www.cancersupport.ch
www.macmillan.org.uk
A non-profit cancer information service.

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass …

… weniger Menschen an Krebs erkranken,

… weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,

… mehr Menschen von Krebs geheilt werden,

… Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

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.

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.