

## Tipps

### Unterstützung durch Psychoonkologen/-onkologinnen

Die psychische Belastung durch die Krebskrankheit kann möglicherweise nicht ohne fachliche Hilfe (Urologen/Urologinnen, Gynäkologen/Gynäkologinnen) bewältigt werden. Psychoonkologen begleiten Sie und Ihre Angehörigen ergänzend mittels Gesprächen bei der Krankheitsverarbeitung. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einer Empfehlung.

### Informationen für das Verhalten während und nach einer chemotherapeutischen Behandlung

Bei manchen Chemotherapien befindet sich der Wirkstoff über längere Zeit in Körperflüssigkeiten wie Sperma oder Vaginalsekret. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Onkologin/ Ihrem Onkologen über die Dauer. Schützen Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner vor dem direkten Kontakt mit diesen Flüssigkeiten, beispielsweise mit Kondomen. Verhütungsmassnahmen sind empfohlen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Onkologin/Ihrem Onkologen.

### Weitere Informationen zu diesem Thema

- **«Weibliche Sexualität bei Krebs»**, Krebsliga Schweiz
- **«Männliche Sexualität bei Krebs»**, Krebsliga Schweiz



## Veränderte Sexualität

### Gut zu wissen

Die Krebserkrankung und deren Therapie kann auch Einfluss auf Ihre Sexualität haben. Achten Sie auf Ihre zum Teil neuen Bedürfnisse und Ihren Körper und lassen Sie sich Zeit.

Möglicherweise erleben Sie ein verstärktes Schamgefühl durch Veränderungen, die Ihr Erscheinungsbild betreffen. Dies zu verarbeiten und damit umzugehen, erfordert Geduld, Gespräche und manchmal auch Unterstützung von Nahestehenden oder Fachpersonen.

Auch Ihre Partnerin/Ihr Partner ist von der Krankheit und deren Folgen betroffen. Daher ist es ausgesprochen wichtig, dass Sie über die emotionalen wie körperlichen Bedürfnisse in der Partnerschaft sprechen können.

Vertrauen Sie darauf, dass sich neue Wege zeigen werden, wie Sie Nähe und Sexualität erleben können.

## Veränderte Sexualität

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leichte Veränderungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Therapie könnte Ihre Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Klären Sie mit dem Arzt Ihre Fragen zu Fruchtbarkeit und Empfängnisverhütung. Auf der letzten Seite finden Sie weiterführende Tipps zu diesem Thema.</li><li>• Versuchen Sie, Ihr Körperempfinden zu verbessern, zum Beispiel durch mehr Bewegung, Massagen oder Sport.</li><li>• Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner, suchen Sie gemeinsam nach neuen Wegen der Begegnung.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trockene Schleimhäute, Ausbleiben der Erektion</li><li>• Die Veränderung Ihres Erscheinungsbilds durch Haarverlust, Operationen oder Gewichtsveränderung beschäftigt Sie</li><li>• Sie sind verunsichert, weil Sie sich bei sexuellen Kontakten nicht mehr attraktiv oder «fit» fühlen</li><li>• Starke Abnahme von sexueller Lust</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verwenden Sie Gleitmittel bei trockenen Schleimhäuten.</li><li>• Nehmen Sie Ihre Verunsicherung ernst und bringen Sie diese in Gesprächen mit Nahestehenden oder geeigneten Fachpersonen ein.</li><li>• Klären Sie Ihre Fragen zur Veränderung Ihrer Sexualität mit dem Behandlungsteam. Vergessen Sie dabei nicht, auch mögliche Symptome wie Schmerzen, Übelkeit oder Müdigkeit zu erwähnen.</li><li>• Sexuelle Aktivitäten vorsehen, wenn man erfahrungsgemäss am wenigsten Beschwerden hat.</li><li>• Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholte, nicht geklärte Schmerzen bei sexuellem Kontakt</li><li>• Starke Gefühle von Traurigkeit und Zorn</li><li>• Sie wissen weder aus noch ein</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nehmen Sie Kontakt mit dem Behandlungsteam auf.</li></ul>