



Reden Sie miteinander

Missverständnisse entstehen oft durch Nicht-Reden.



Wenn Sie vor der Erkrankung Lust auf Sex hatten bzw. einen Orgasmus erreichen konnten, dann vertrauen Sie darauf, dass sich Ihr Sexuelleben nach Abschluss der Therapien wieder normalisiert. **Haben Sie Geduld mit sich, die ersten Versuche verlaufen oft nicht so wie gewünscht.**

Sexualität ist vielfältig und keine Frage des Alters

Geschlechtsverkehr ist nur eine von mehreren Ausdrucksformen, es gibt kein Richtig oder Falsch. Wichtig sind Vertrauen, Respekt, Zärtlichkeit und andere Zeichen der Verbundenheit.



Auch ohne Partner können Sie Ihren Körper neu entdecken: mit Pflege, Massagen und sinnlichem Ambiente. Selbstbefriedigung ist auch eine Möglichkeit dazu.



**Tun Sie sich Gutes!
Probieren Sie Neues!**



**Klinikum
Rohrbach**
Universitäts-
lehrkrankenhaus

INFORMATION.
BRUSTKREBS UND
SEXUALITÄT



„Es wird immer gleich ein wenig anders, wenn man es ausspricht.“

Hermann Hesse

Klinikum Rohrbach

Krankenhausstraße 1, 4150 Rohrbach-Berg
Telefon: 05 055477-27080, www.oog.at/ro

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber:

Oberösterreichische Gesundheitsholding GmbH, Goethestraße 89, 4020 Linz
Für den Inhalt verantwortlich: DGKPⁱⁿ Daniela Mayrhofer, Pflegeexpertin für Brustgesundheit am Brustgesundheitszentrum Rohrbach; Druck: Datapress, Linz;
Layout: Content Schmiede, Kremsmünster; Titelbild: shutterstock/George Rudy;
OÖG_V1_03.2020

Literaturverzeichnis: Eicher M., Marquard S. (2008). Brustkrebs. Lehrbuch für Breast Care Nurses, Pflegende und Gesundheitsberufe. 1. Auflage. Bern. Huber; Krebsliga Schweiz. (2014). Weibliche Sexualität bei Krebs. Ein Ratgeber der Krebsliga. 4. Auflage. Bern; Österreichische Krebshilfe. (2016). Sexualität und Krebs. Wien; Pasquinelli V. (2009). Sexualität bei Brustkrebs und gynäkologischen Tumoren. In: Gynäkologie 6/2009 Seite 10-13



**Klinikum
Rohrbach**
Universitäts-
lehrkrankenhaus

INFORMATION.
BRUSTKREBS UND
SEXUALITÄT



Darüber sollten wir reden!
Brustkrebs und Sexualität

Sexualität ist ein wichtiger Bereich der Lebensqualität. Sie ist für jeden Menschen einzigartig und reduziert sich nicht nur auf den Geschlechtsverkehr. Zärtlichkeit und Zuwendung sind wichtige Grundbedürfnisse, es geht aber auch um die eigene Sinnlichkeit, unabhängig von einem Partner.

Eine Brustkrebserkrankung hat Auswirkung auf die Körperwahrnehmung und das sexuelle Erleben. Sexualität wird im Rahmen der Behandlung oft nicht angesprochen, obwohl sich laut Pasquini (2009) bis zu 70 % der Betroffenen mehr Information oder Gespräche zu diesem Thema gewünscht hätten.

Diese Broschüre soll Sie ermutigen, über Ihre Ängste, Verunsicherung und Veränderung in Ihrer Sexualität zu sprechen. Erste Ansprechperson kann die Breast Care Nurse (Pflegeexpertin für Brustgesundheit) oder Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt sein, die/der bei Bedarf auch Kontakt zu SpezialistInnen (PsychoonkologInnen, SexualtherapeutInnen etc.) herstellt.

„Sie haben Brustkrebs ...!“

Nach dieser lebensverändernden Diagnose ist es verständlich, dass der Gedanke an Sex vorerst in den Hintergrund rückt. Die Sehnsucht nach liebevollen Worten und Berührungen bleibt aber meist bestehen.

Wie verabschiedet man sich vom bisherigen Körper?

Vor einer Operation kann Information über die Veränderung des Körpers dazu beitragen, den Verlust besser zu verkraften. Auch wenn heute die meisten Frauen brusterhaltend operiert werden können, kann die Narbe und/oder eine Asymmetrie der Brust das Körpergefühl verändern.

Sie können vor einer Operation ein Abschiedsfoto oder einen Gipsabdruck von Ihrer Brust anfertigen. Beim bewussten Ansehen im Spiegel, dem Berühren der Brust kann der Partner oder eine Vertrauensperson miteinbezogen werden. Nach der Operation versuchen Sie, möglichst noch im Krankenhaus, die Brust, bzw. deren Wunde anzusehen. Auch die Berührung der Haut hilft, dass Sie den veränderten Körper annehmen können.

Wüste statt Feuchtgebiet

Bestimmte Chemotherapien, Hormontherapien, aber auch seelische Belastungen können Scheidentrockenheit verursachen. Der Geschlechtsverkehr kann erschwert oder sogar schmerzhaft sein. Hier kann ein Gleitgel, das Sie rezeptfrei in Drogerien und Apotheken erhalten, Abhilfe schaffen. Verwenden Sie Kondome, sollten Sie fettfreie Produkte verwenden, da Öle das Material des Kondoms angreifen können.

Viel zu müde für Sex ...

Müdigkeit ist eine häufige Nebenwirkung einer Bestrahlung oder Chemotherapie. Planen Sie intime Momente zu Zeiten, wo Sie weniger müde sind. Selbst bei gesunden Paaren stellt sich Sex nicht immer spontan ein.

Verhütung/Kinderwunsch und Brustkrebs

Sprechen Sie darüber bereits vor Therapiebeginn mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen.

Keine Lust, dann Frust

Geben Sie sich Zeit! Der Partner hat Bedürfnisse, will Rücksicht nehmen und ist verunsichert oder er reagiert mit Rückzug. Suchen Sie das Gespräch mit dem Partner, auch wenn es nicht einfach ist. Formulieren Sie Ihre Gefühle („Ich wünsche mir, dass du mich in den Arm nimmst.“ „Ich fühle mich gerade ...“).

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, wenn Sie momentan keine Lust nach Sex oder Berührung haben. Diese Reaktion ist nachvollziehbar. Fällt Ihnen das Sprechen mit dem Partner schwer, versuchen Sie, Ihre Gefühle aufzuschreiben.

Es fühlt sich vieles anders an

Narben nach einer Brustoperation können die Sensibilität stören. Sie können nach ärztlicher Rücksprache mit Narbenmassage schmerzhaft Verhärtungen reduzieren. Suchen Sie alleine oder mit Ihrem Partner nach neuen erogenen Hautstellen!

Bestimmte Positionen beim Geschlechtsverkehr können Druck oder Zug auf die operierte oder bestrahlte Brust ausüben. Versuchen Sie Stellungen zu finden, wo sich Schmerzen vermeiden lassen.

Brustkrebs hinterlässt Spuren

Haarverlust am Kopf, aber auch am Körper als Begleiterscheinung der Behandlung kann sehr belastend sein. Eine Perücke, diverse Kopfbedeckungen (auch zum Schlafen) und Kosmetikangebote (Augenbrauensablonen, künstliche Wimpern, Permanent Make-Up usw.) können helfen, besser mit dieser Situation umzugehen, bis die Haare wieder nachwachsen.

Lassen Sie sich von Ihrer Brustpflegeexpertin über Spezial-BHs, Brustprothesen etc. beraten. Diese Versorgung kann sich positiv auf das Körperbild auswirken.