

SEXUALITÄT UND EIERSTOCKKREBS

Liebe Frau

ein Thema, über das zu wenig gesprochen wird, ist die Sexualität. Der Eierstockkrebs und seine Behandlung haben ihre Spuren auf Körper und Seele hinterlassen, die die Frauen ganz individuell beeinträchtigen können. Die Sehnsucht nach Zärtlichkeit,

Aufmerksamkeit und Nähe bleibt hingegen meist bestehen. Dieses Kapitel soll Sie dazu ermutigen, mit Ihrem Partner, Ihrem Arzt und Ihren Freunden offen über das Thema Sexualität zu sprechen.

GUT ZU WISSEN

Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson offen über das Thema Sexualität: Was hat sich verändert? Wie geht es Ihnen und Ihrem Partner mit der aktuellen Situation? Was wünschen Sie sich?



EINFLÜSSE AUF DAS GEFÜHLS- UND LIEBESLEBEN

Die menschliche Sexualität ist geprägt von zahlreichen körperlichen und seelischen Vorgängen, die untereinander in einer empfindlichen Balance stehen. Dabei können die einzelnen Komponenten einer Krebsbehandlung große Auswirkungen auf unseren Körper und unsere psychische Verfassung

nehmen. Jedes einzelne Symptom kann die Sexualität empfindlich stören. Die folgende Übersicht zeigt einen Auszug möglicher Symptome, die durch eine Krebstherapie hervorgerufen werden können und die Sexualität (direkt und indirekt) beeinflussen können.

Chemotherapie

- allgemeine Schwäche, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Fatigue-Syndrom
- Trockenheit aller Schleimhäute (auch Scheidenschleimhaut)
- vorübergehende oder dauerhafte Unfruchtbarkeit
- Übelkeit und Erbrechen
- Haarausfall
- Blutarmut

Operation

- Vernarbungen im kleinen Becken
 - Schmerzen und Blutungen während des Geschlechtsverkehrs
- Hormonelle Veränderungen, aufgrund der Eierstockentfernung
 - Die Schleimhäute (z. B. Scheidenschleimhaut) sind weniger geschmeidig und befeuchtet, wodurch die Scheide trocken wird. In der Folge kann es zu Entzündungen und oberflächlichen Verletzungen beim Geschlechtsverkehr kommen.
 - Das sofortige Einsetzen der Wechseljahre kann ein vermindertes sexuelles Interesse nach sich ziehen.
 - Wechseljahrestypische Beschwerden, wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche oder Schlafstörungen
- Vorübergehendes Auftreten von Blasenentleerungsstörungen (Inkontinenz)

Strahlentherapie

- Die innere und/oder äußere Bestrahlung des Beckenraums kann zu einer vorübergehenden oder dauerhaften Unfruchtbarkeit führen.
- Entzündungen und Schleimhautschäden
- Die Bildung von Narbengewebe als Spätfolge der Bestrahlung kann unter Umständen zu einer Verengung oder gar einem Verschluss der Scheide führen.

Seelische Belastungen

- ein verändertes Körperbild
- Lustlosigkeit
- Scham
- Unsicherheit

Alle diese Symptome sind Ihrer/m behandelnden Ärztin/Arzt bekannt und es gibt viele Möglichkeiten der Linderung. Sprechen Sie daher im Patientinnen-Arzt-Gespräch frühzeitig die Sie beeinträchtigenden Symptome und Themen an. So können Sie von dem Wissen der Sie umgebenden Experten profitieren und auf diese Weise aktiv Einfluss auf die Steigerung Ihrer Lebensqualität nehmen.

NEUE BINDUNGEN EINGEHEN

Viele Menschen ohne einen festen Partner/in befürchten, dass es nach so einer schwerwiegenden Krankheit nun sehr viel schwieriger werden wird, eine neue Beziehung einzugehen. Die Vorstellung, einen neuen Partner emotional und körperlich an sich heran zu lassen, fällt schwer. Dabei können sich die Angst zurückgewiesen zu werden, das Unbehagen sich nackt zu zeigen oder eingeschränkte sexuelle Möglichkeiten hemmend auf eine neue Bekanntschaft auswirken. Solche Befürchtungen sind nachvollziehbar, auch wenn es viele Frauen gibt, die ihrem Herzenspartner erst während oder nach der Erkrankung begegnet sind. Auch dann, wenn Ihr

Gegenüber nach einem offenen Gespräch über Ihre Krankheit vielleicht anfangs zurückhaltend reagiert, ist das nicht automatisch mit einer Zurückweisung gleichzusetzen. Vielmehr muss sich auch Ihr neuer Partner erst einmal mit dem Gedanken vertraut machen und die damit einhergehenden eigenen Ängste oder Verunsicherungen sortieren. In einer aufrichtigen Beziehung werden sich solche Bedenken mit der Zeit wieder legen. Haben auch Sie dafür Geduld und Verständnis. Ein Tipp zum Schluss: Je selbstverständlicher und natürlicher Sie selbst Ihre Einschränkungen akzeptieren können, desto leichter wird dies auch Ihrem neuen Partner fallen.



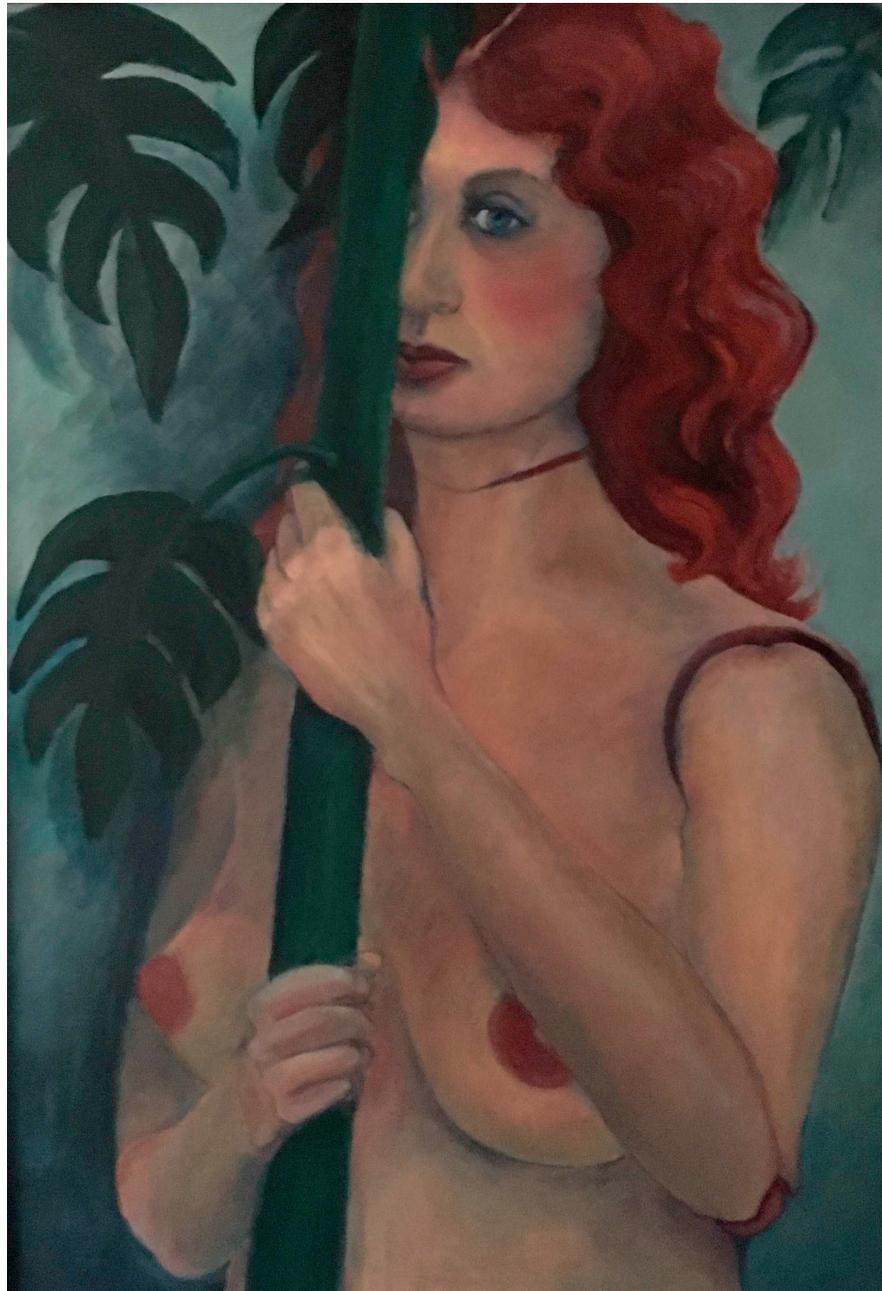


Illustration von der Künstlerin und Patientin Lili Müller, Acryl 50 x 70 cm, aus der Erzählung *Gelb, grün, rot* von Sylvie Lazzarini

Die Liebe findet ihren Weg,
man muss sich nur trauen ihn zu gehen ...
und jede Krise bedeutet eine Chance,
durch persönliches, phantasievolles
Experimentieren eine Entwicklung
zu ermöglichen.



© Jasper Frecht

Prof. Dr. med. Annette Hasenburg
Gynäkologin und Expertin für
Sexualität und Gesundheit, Mainz



Magazin „Die zweite Stimme“, Ausgabe 1/2017 und 01/2018
Krebs und Sexualität

FRAGEN ZU SEXUALITÄT WÄHREND UND NACH DER THERAPIE

Gastbeitrag von Dr. Adak Pirmorady, Ärztin für Psychosomatik und Psychotherapie in Berlin

Viele Frauen fragen sich, ob ihre sexuellen Veränderungen im Rahmen der Eierstockkrebs Erkrankung ein behandlungsbedürftiges Problem darstellen. Die meisten Patientinnen setzen sich mit der Sexualität häufig erst dann wieder auseinander, wenn die Behandlung mehr oder weniger abgeschlossen ist und die Frau wieder in den privaten Alltag, die Routine zurückkehrt.

Sexualität als natürliche Lebenskraft

Sexualität wird, wenngleich sie facettenreich, individuell und in ihrer Gesamtheit kaum zu erfassen ist, als Quelle von natürlicher Lebenskraft gesehen. Diese Quelle kann insbesondere in der Krankheitssituation aus dem Gleichgewicht geraten. Folgen für die Patientinnen sind ein anderes Körpererleben und Veränderungen in der Beziehungsgestaltung. Das die Sexualität durch die Krankheit, der ausgiebigen Operation der langanhaltenden Chemotherapie und den Krebstherapien negativ beeinflusst werden kann, ist mehr als nachvollziehbar. Vielleicht kennen Sie diese Veränderungen bei sich und haben gemeinsam mit Ihrem Partner eine neue zwar andere aber dennoch reiche Sexualität entwickeln können. Eine Sexualität nach der Diagnosestellung „Ovarialkarzinom“. Denn gleichzeitig können die Veränderungen in der Sexualität als Chance genutzt werden. Eine veränderte Situation braucht eine veränderte Reaktion und hier gibt es so vielfältige Möglichkeiten für die Patientinnen. Ein aktiver Umgang mit dem natürlicherweise schamhaft besetzten Thema kann sogar zu der Verinnerlichung von positiven Beziehungserfahrungen führen. Und dies kann letztlich als stärkende Funktion auch den Heilungsprozess positiv unterstützen.

Ärzte und SHG als wichtige Netzwerke

Natürlich bietet eine stabile Arzt-Patientin-Beziehung den adäquaten Raum für die Bearbeitung des Themas: Veränderungen und neue Herausforderungen in der Sexualität nach der Behandlung von gynäkologischen Erkrankungen und im speziellen der Eierstockkrebs Erkrankung. Auch bei Ärzten ist das Thema Sexualität häufig tabuisiert, das aber sollte Sie nicht daran hindern, dieses Thema anzusprechen. Viele Ärzte werden sich zudem freuen, wenn von Ihnen das Signal hierzu kommt. Fühlen Sie sich frei, das Thema dort zu thematisieren, wo sie sich sicher und geborgen fühlen. Dieser Zustand ist wichtig für einen heilsamen Prozess und ggf. auch eine Auflösung von bestehenden Blockaden oder Schwierigkeiten in der eigenen Sexualität unumgänglich.

Der Austausch kann auch außerhalb der Nachsorgesprechstunde, beispielsweise in Selbsthilfegruppen gesucht werden, in denen der Zusammenhalt und das Vertrauen in der Gruppe besonders hoch ist. Der Gruppenaspekt kann dabei besonders von Vorteil sein, bspw. für das gegenseitige „Holding“ - das stützen und halten - und das gemeinsame Entwickeln von Bewältigungsstrategien.

Therapeutische Hilfe suchen

Sollten sie Angst davor haben, dass ihre Beziehung aufgrund der Veränderungen bedroht ist oder aber das Gefühl, dass sich aufgrund der veränderten Sexualität Konflikte ergeben, denen sie auch vor ihrer Eierstockkrebs Erkrankung begegnet sind, ist über eine professionelle Psychotherapie, Sexualtherapie oder Paartherapie nachzudenken. Hierzu ist es ebenfalls wichtig, die Nachsorgesprechstunde aber auch jede andere Konsultation als beratenden Ort zu nutzen. Ein sehr häufiges Problem nach der Behandlung von Eierstockkrebs ist die Trockenheit der Scheide oder auch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Beide Ursachen sind gut behandelbar. Die Voraussetzung für die Behandlung ist jedoch, dass es angesprochen werden kann. Denn dann kann im Falle der Schmerzen und Trockenheit der Scheide mit Gleitcremes und Dilatatoren zu einer vorsichtigen Dehnung der Scheide gearbeitet werden. Auch der Einsatz von niedrig dosierten Mengen von männlichen oder weiblichen Hormonen kann im Einzelfall angezeigt sein. Wichtig ist, dass Sie auch in Bezug auf ihre Sexualität in einen aktiven Modus finden, das bedeutet auch für sich selbst zu sorgen und das Thema selbstständig einzubringen. Wichtig ist das Thema Sexualität nicht aufgrund von Scham oder Abwehr zu vermeiden. Eine gesunde Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität ist im Sinne einer ganzheitlichen Genesung von bedeutungsvoller Notwendigkeit. Das kraftvolle dabei ist, dass die Fähigkeit mit einem so schwierigen Thema wie der Sexualität umzugehen, in Ihnen ruht und Sie sie für sich nutzen können und sich so als selbstwirksam und lebensstark erfahren können.

Sprechen Sie darüber!

MYTHOS UND WAHRHEIT *

Gegen Scheidentrockenheit kann man nichts machen, außer abzuwarten.

Falsch: Scheidentrockenheit ist eine häufige Nebenwirkung von Chemotherapien, kann aber auch die Folge einer Operation oder Bestrahlung im Genitalbereich sein. Des Weiteren können auch ein Hormontzug oder ein veränderter Hormonstoffwechsel eine trockene Scheide verursachen. Abhilfe können Gleitcremes oder die örtliche Verabreichung von hormonhaltigen Vaginalzäpfchen schaffen. Welches Präparat in Ihrem individuellen Fall zu empfehlen ist, bespricht Ihr/e behandelnde/r Ärztin/Arzt gerne mit Ihnen.

Sex kann meine Krankheit verschlimmern.

Falsch: Im Gegenteil: Ein befriedigendes Sexualleben hebt das Selbstwertgefühl, wirkt stressreduzierend und verleiht Energie und Lebensfreude.

Wichtig ist, dass Sie nach Ihrem persönlichen Zeitplan vorgehen und sich nicht unter Druck setzen: Es gibt keinen Standard, wie häufig und auf welche Weise Sexualität stattfinden sollte. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

Wenn schon vor der Krebsdiagnose Probleme im Sexualleben bestanden haben, kommt man jetzt aus dieser Krise erst recht nicht mehr heraus!

Das stimmt so nicht ganz: Sexualität ist ein dynamischer Prozess, der sich ständig in Bewegung befindet. Auch beim Bestehen ernsthafter Probleme sind Veränderungen des Sexuallebens jederzeit möglich. Dazu können Offenheit im Umgang mit Sexualität sowie ein ehrlicher und regelmäßiger Austausch mit Ihrem Partner über die gegenseitigen Bedürfnisse und Vorstellungen enorm beitragen. Sind die Störungen der Sexualität ausgeprägt, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

WEITERE INFORMATIONEN

Beratungsangebote und weitere Informationen erhalten Sie an den folgenden Stellen:

Arbeitsgemeinschaft
Gynäkologische
Onkologie e.V. (AGO)
www.ago-online.de

Berufsverband der
Frauenärzte
www.bvf.de

Deutsche Krebsge-
sellschaft (DKG)
www.krebsgesellschaft.de

Institut für Sexualität
und Gesundheit (ISG)

Neben der Bereitstellung
von Informationsmate-
rial und Hilfestellungen,
berät das ISG in einer
für alle Menschen geöff-
neten Hotline.

www.isg-info.de

* aus Themensammlung des Magazins „Die zweite Stimme“

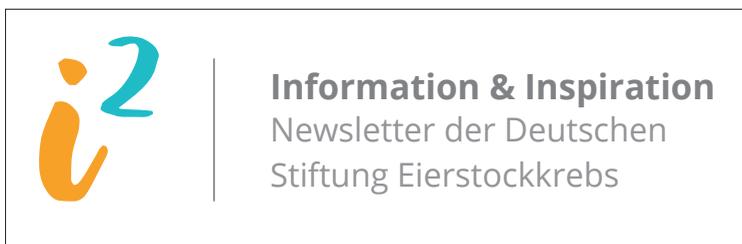
INFORMATIONEN AKTUELL, BUNT UND KOMPAKT: DAS MAGAZIN UND DER NEWSLETTER DER DEUTSCHEN STIFTUNG EIERSTOCKKREBS

Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs bietet betroffenen Frauen mit der Tumorerkrankung wie auch allen Interessierten durch das Magazin „Die zweite Stimme“ oder den digitalen Newsletter i2-Information & Inspiration mehrmals im Jahr aktuelle Informationen und lesenswerte Beiträge an. Die Leserinnen und Leser erfahren dort in Wort, Bild oder Video zu neuen Therapiemöglichkeiten, Wissenswertes aus der Forschung, Interessantes zu Leben und Lebensqualität mit Eierstockkrebs oder Praktisches zum Alltag mit der Erkrankung. Zudem werden in Interviews Experten wie auch

Patientinnen vorgestellt oder es kommen Angehörige, Partner oder enge Freunde betroffener Frauen zu Wort. Das Magazin und der Newsletter sind bunt, informativ und kurzweilig und bieten immer eine Brücke von Mensch zu Mensch.

Das Magazin erscheint zweimal jährlich, der Newsletter dreimal im Jahr.

Melden Sie sich für den Newsletter oder das Magazin an unter info@stiftung-eierstockkrebs.de



Aktuelle Informationen und News, wie bspw. zu Krebs und COVID-19, erhalten Sie unter www.stiftung-eierstockkrebs.de/news



**„Lebensräume -
Es regnet Wunder“**

Julia Lempke

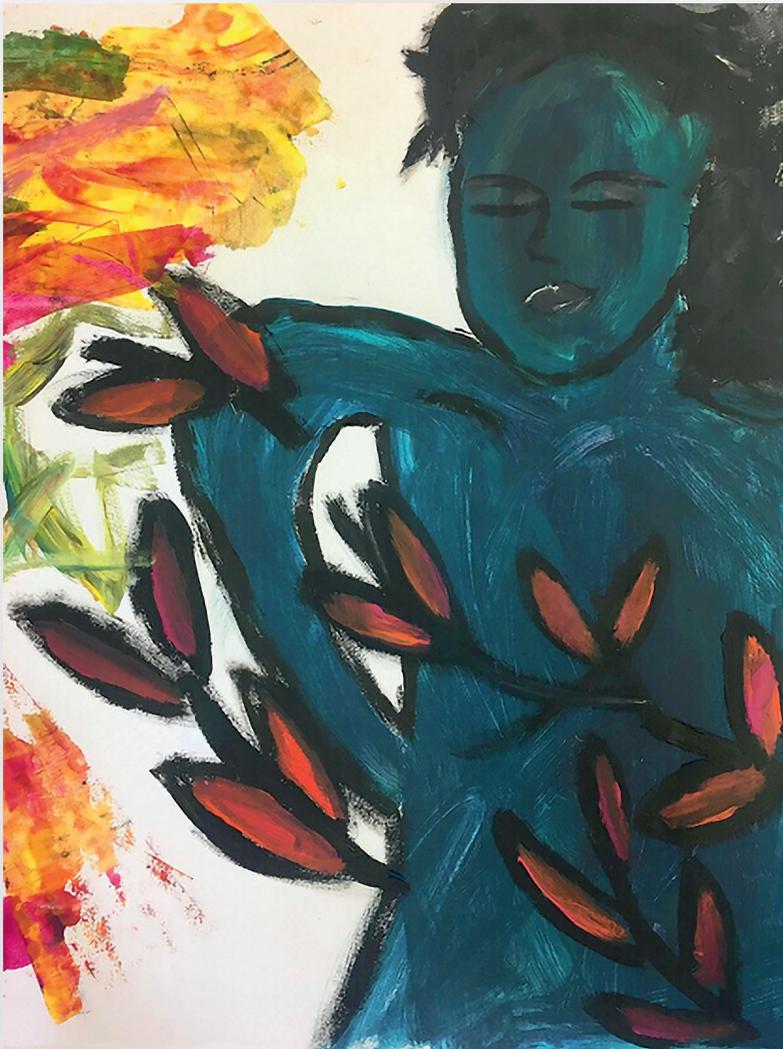
Studie

Acryl auf Papier

Beitrag zum
1. Kunstwettbewerb 2019

Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs rief 2018 zum 1. Literaturwettbewerb unter dem Motto „Leben und Lebensfreude“ auf. Über 130 Beiträge wurden in den Kategorien Gedichte, Kurzgeschichte und Romanauszug eingereicht. Die Autoren waren meist Krebspatientinnen, Angehörige oder Menschen, die mit Krebspatienten arbeiten. Eine Auswahl der Beiträge ist in der „Schatzkiste“ der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs nachzulesen. In diesem kreativen Panorama finden Sie auch alle Beiträge aus dem 1. Kunstwettbewerb der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs aus dem Jahr 2019. Lassen Sie sich von der kreativen Vielfalt von Literatur und Kunst, Texten und Bildern inspirieren!

Von Betroffenen, für Betroffene:
<https://stiftung-eierstockkrebs.de/schatzkiste/>



© BRAB2 - stock.adobe.com

