



krebsliga

Männliche Sexualität bei Krebs



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, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung

PD Dr. Aurelius Omlin, Medizinischer Onkologe, Onkozentrum Zürich und Belegarzt Klinik Hirslanden Zürich
Dr. med. Thomas Luginbühl, leitender Arzt Urologie, Master of Arts Sexologie, Spital Uster
Stefan Mamié, Psychologin und Psychotherapeutin, Psychoonkologin (SGPO), Sexualtherapeutin, Krebsliga Zürich
Benjamin Furrer, Krebsliga Schweiz, Bern

Wir bedanken uns bei dem Betroffenen für das sorgfältige Lesen des Manuskripts und die wertvollen Kommentare.

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2025, 2015, 2008, 2006

Krebsliga Schweiz, Bern | 5., überarbeitete Auflage

Lektorat

Tino Heeg, Krebsliga Schweiz, Bern

Titelbild

Sebastian Niedlich: Sandskulptur von Pavel Zadanyuk «Paradise Lost» (Sandsation 2007).

Illustrationen

istock.com
S. 25, 26 Krebsliga Schweiz

Fotos

istock.com

Design

Krebsliga Schweiz, Bern

Druck

Hartmannndruck & Medien GmbH, Hilzingen

Inhalt

Männliche Sexualität	6
Was ist Sexualität?	6
Was sind die männlichen Geschlechtsorgane?	7
Der Beckenboden und warum ist er wichtig?	11
Welche Rolle spielen das Gehirn und die Nerven?	12
Was macht das Sexualhormon Testosteron?	12
Wie funktioniert sexuelle Erregung?	13
Die häufigsten Probleme	15
Ich habe keine Lust mehr auf Sex	15
Erektionsprobleme	20
Probleme beim Samenerguss	27
Verletzung erogener Zonen	30
Fatigue	31
Schmerzen	33
Inkontinenz	35
Verändertes Aussehen	38
Fragen zu Krebs, Therapie und Vaterschaft	43
Fragen zu Krebs und zur Therapie	43
Kinderwunsch trotz Krebs	47
Ich möchte Beratung und weitere Informationen	54



Lieber Leser, liebe Leserin

In dieser Broschüre finden Sie Zitate. So oder ähnlich beschreiben Betroffene ihre Sorgen und Probleme den Beratenden von KrebsInfo.

Diese Broschüre schliesst alle Geschlechter (männlich/weiblich/divers) und Identitäten ein.

Eine Krebserkrankung beeinflusst viele Lebensbereiche. Die Erkrankung kann sich auf Ihr sexuelles (Er)leben und auf Ihre Fruchtbarkeit auswirken.

Oftmals nimmt die Lust auf Sex während einer Krebsbehandlung ab. Viele Betroffene wünschen sich aber weiterhin zärtliche Berührungen oder Nähe. Vielen betroffenen Männern fällt es schwer, über ihre sexuellen Bedürfnisse und Probleme zu sprechen. Diese Broschüre soll Sie ermutigen, Sorgen oder Probleme anzusprechen.

Wie Sie Ihre Sexualität leben, ist eine sehr persönliche Entscheidung.

Weitere Inhalte:

- Was gehört zu den männlichen Geschlechtsorganen?
- Was ist sexuelle Erregung?
- Welche Probleme können während und nach einer Krebsbehandlung auftreten?
- Können Sie nach einer Krebserkrankung noch Vater werden?

In dieser Broschüre finden Sie viele Tipps und Anregungen. Haben Sie Mut, Neues auszuprobieren.

Mehr Informationen und Adressen, wo Sie Hilfe bekommen, finden Sie am Ende dieser 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.

Männliche Sexualität

Was ist Sexualität?

Sexualität ist ein menschliches Grundbedürfnis, denn vielen Menschen sind Zärtlichkeit und Nähe wichtig. Wir haben aber auch einen Geschlechtstrieb, der uns sexuelle Lust verschafft. Für viele Menschen ist Sex eine Verbindung von Lust, Nähe und Zärtlichkeit.

Unsere Sexualität verändert sich: Viele Menschen erleben Sex im Laufe ihres Lebens unterschiedlich. Dabei ist Sex für viele Menschen ein wichtiger Teil ihres Lebens.

«Seitdem ich an Prostatakrebs erkrankt bin, hat sich meine Sexualität verändert. Ich habe viele Fragen.»

Trotzdem fällt es uns oft schwer, über Sexualität zu reden, auch in der Partnerschaft. Es ist ein sensibles Thema. Wir haben beispielsweise Angst davor, was unsere sexuellen Wünsche beim Gegenüber auslösen könnten.

Sexualität kann einerseits sinnlich und erfüllend sein. Andererseits aber auch Gefühle der Enttäuschung und der Trauer auslösen.

Das Wichtigste in Kürze

- Sex ist für viele Menschen eine Verbindung von Lust, Nähe und Zärtlichkeit.
- Sexualität ist individuell. Sie bedeutet für jeden Menschen etwas anderes und verändert sich im Laufe des Lebens.
- Äussere Geschlechtsorgane des Manns sind der Penis und der Hodensack.
- Innere Geschlechtsorgane sind die Hoden, die Nebenhoden, die Samenleiter, die Prostata und die Samenbläschen.
- Mit einem beweglichen Beckenboden können Sie Ihre sexuelle Erregung intensivieren oder beruhigen.

Was sind die männlichen Geschlechtsorgane?

Was zählt zu den äusseren Geschlechtsorganen?

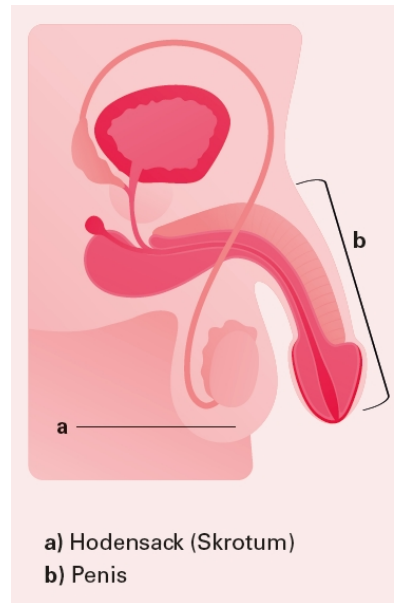
Die Abbildung zeigt die äusseren Geschlechtsorgane. Dazu gehören der Penis und der Hodensack.

Was ist der Hodensack und welche Funktion hat er?

Der Hodensack, oder Skrotum, ist ein Haut- und Muskelbeutel. In ihm sind die beiden Hoden, die beiden Nebenhoden und zwei Samenleiter.

Der Hodensack schützt die Hoden, die Nebenhoden und die Samenleiter beispielsweise vor kalten Temperaturen. Bei Kälte zieht sich der Muskel im Hodensack zusammen. Dann sind die Hoden näher am Körper.

Auch vor zu viel Wärme schützt der Hodensack, denn er ist ausserhalb des Körpers. Damit haben die Hoden eine kühlere Temperatur. Das ist wichtig für die Bildung der Samenzellen (Spermien).



a) Hodensack (Skrotum)
b) Penis

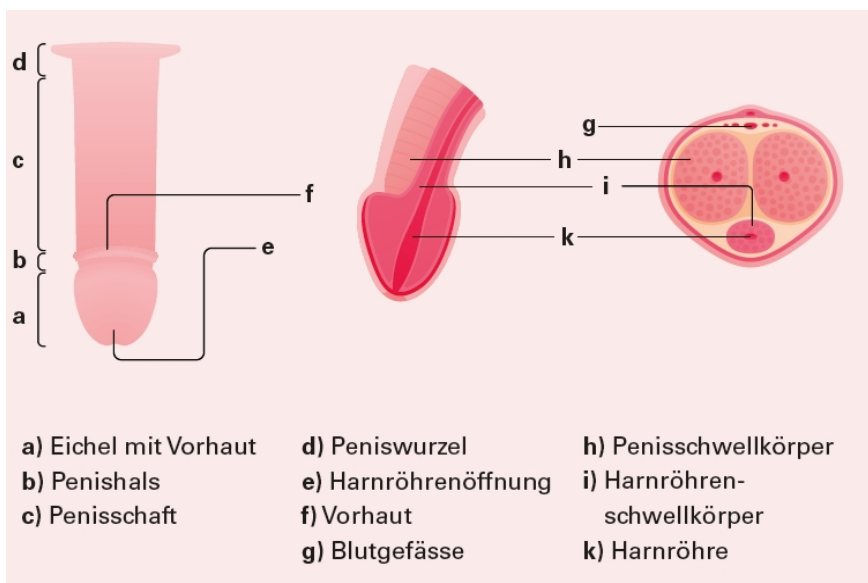
Wie ist der Penis aufgebaut?

Der Penis besteht aus drei Schwellkörpern. Sie heissen so, weil mehr Blut in die Schwellkörper fließen kann und sie dann anschwellen können. Dann wird der Penis grösser und hart. Das ist die sogenannte Erektion.

Die Schwellkörper umschliessen die Harnröhre. Durch die Harnröhre fliesst Urin, wenn Männer Urin lösen müssen. Durch die Harnröhre fliesst auch das Ejakulat.

Der Penis besteht aus dem Schaft und der Eichel. Auf der Eichel befindet sich die Öffnung der Harnröhre.

Die Grösse des erschlafften Penis sowie des erigierten Penis ist unterschiedlich. Einige Zentimeter des Penis sind im Körperinneren und im Becken verankert.



Was zählt zu den inneren Geschlechtsorganen?

- Hoden
- Nebenhoden
- Samenleiter
- Drüsen: Samenbläschen und Prostata

Welche Funktion haben die Hoden?

Die Hoden haben folgende Funktion:

- Sie bilden die Samenzellen (Spermien). Diese können die Eizelle der Frau befruchten.
- Sie bilden das männliche Geschlechtshormon Testosteron.

Welche Funktion haben Nebenhoden und Prostata?

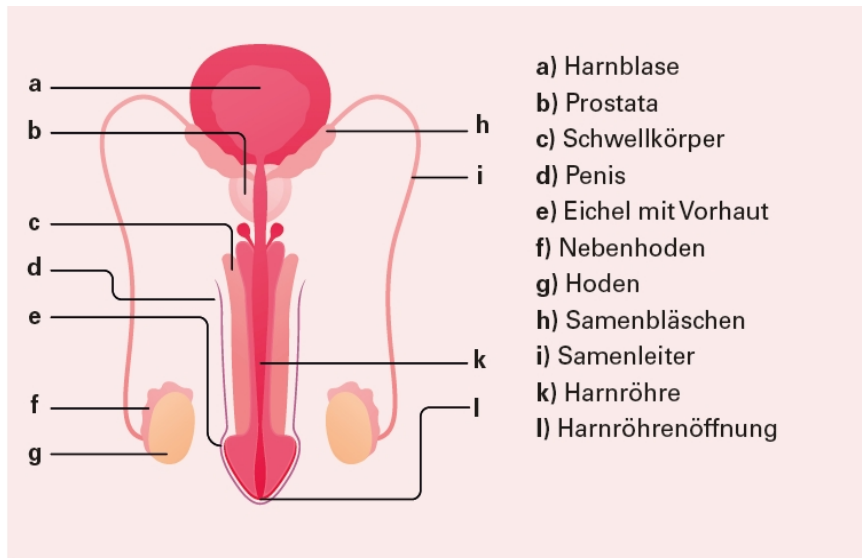
Die Nebenhoden liegen körpernah auf der hinteren Seite des Hodens. Dort sind die Nebenhoden mit dem Hoden verwachsen. Im unteren Teil der Nebenhoden beginnt der Samenleiter.

In den Nebenhoden reifen die Samenzellen zu geschlechtsreifen Spermien. Die Samenleiter verbinden die Nebenhoden mit dem Samenbläschen und der Prostata. In der Prostata münden die Samenleiter in die Harnröhre.

Samenbläschen und Prostata bilden ein Sekret, das zusammen mit den Samenzellen die Samenflüssigkeit ist, das sogenannte Ejakulat. Das Ejakulat fließt über die Samenleiter in die Harnröhre. Der grösste Anteil des Ejakulats ist das Sekret, das die Prostata bildet.

Was ist eine gutartig vergrößerte Prostata?

Ältere Männer haben oft eine gutartig vergrößerte Prostata. Das ist die sogenannte Prostatahyperplasie. Da die Prostata die Harnröhre umschliesst, kann das die Harnröhre verengen. Dann können Männer manchmal erschwerter Urin ausscheiden oder haben häufiger Harndrang.



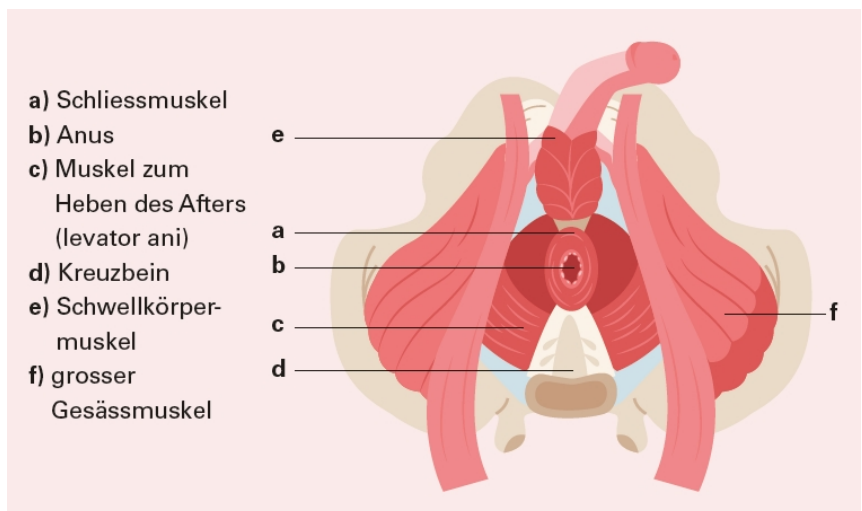
Der Beckenboden und warum ist er wichtig?

Der Beckenboden ist ein besonderer Muskel. Er liegt im unteren Becken und besteht aus drei Schichten. Er sorgt dafür, dass die Organe stabil im Bauchraum liegen und sich nicht nach unten senken.

Der Beckenboden ist wichtig für die Sexualfunktion. Bei der Erektion fließt mehr Blut in die Schwellkörper im Penis. Wie Sie den Beckenboden dann anspannen, fließt das Blut nicht so schnell aus den Schwellkörpern zurück. Damit

bleibt die Erektion länger erhalten. Und wenn Sie den Beckenboden anspannen, können Sie den Samenerguss hinauszögern.

Ein schwacher Beckenboden oder ein dauernd angespannter Beckenboden kann dazu führen, dass Männer frühzeitig einen Samenerguss haben. Oder dass die Erektion weniger stark ist. Durch bewusstes Atmen oder durch Bewegung (Beckenboden an- und entspannen) können Sie auch die Erregung beim Sex beeinflussen.



Durch regelmässiges Training des Beckenbodens werden Penis und Hoden besser durchblutet. Das kann Ihnen helfen, beispielsweise eine bessere Erektion zu haben.

Sie finden eine Übung für den Beckenboden auf Seite 36.

Welche Rolle spielen das Gehirn und die Nerven?

Das Gehirn ist die Steuerzentrale für die männlichen Geschlechtshormone: Es sendet Signale an den Körper, die dazu führen, dass in den Hoden und in den Nebennieren Testosteron gebildet wird.

Die Nerven sind ebenfalls an der sexuellen Erregung beteiligt, beispielsweise an der Erektion: Wenn Ihr Körper beim Sex von der Partnerin oder dem Partner berührt wird, sendet Ihr Körper Signale über die Nerven ans Gehirn. Sie spüren sexuelle Erregung und bekommen eine Erektion.

Was macht das Sexualhormon Testosteron?

Ab der Pubertät bewirkt Testosteron beim Mann, dass die Hoden und der Penis grösser werden. Testosteron ist für weitere Merkmale des männlichen Körpers zuständig:

- Bartwuchs
- vergrösserter Kehlkopf
- Körperbehaarung
- Stimmbruch
- mehr Talgbildung der Haut
- Muskelwachstum
- Einlagerung von Kalzium in die Knochen
- Anregung der sexuellen Lust

Alle Menschen bilden Testosteron in unterschiedlichen Mengen. Es hat Einfluss auf die sexuelle Lust, aber auch andere Auswirkungen. Menschen mit einem höheren Testosteronspiegel sind beispielsweise risikofreudiger und weniger ängstlich.

Der Körper des Manns bildet aber auch eine geringe Menge des Sexualhormons Östrogen.

Was ist die antihormonelle Therapie bei Prostatakrebs

Viele Männer mit Prostatakrebs bekommen eine antihormonelle Therapie. Die Medikamente blockieren das männliche Hormon Testosteron, weil es das Wachstum des Tumors anregen kann. Wenn der Testosteronspiegel sinkt, können Nebenwirkungen auftreten, beispielsweise Hitzewallungen oder weniger sexuelle Lust. Was Sie dagegen tun können, lesen Sie ab Seite 17. Aber auch ohne Testosteron können betroffene Männer eine erfüllende Sexualität haben.

Mehr zu Prostatakrebs lesen Sie auch in unserer Broschüre oder auf unseren Webseiten.

Wie funktioniert sexuelle Erregung?

Nicht nur Testosteron regt die sexuelle Lust. Männer können sexuell erregt werden, wenn sie jemanden sehen, riechen oder hören. Sexuelle Erregung kann aber auch in der Fantasie entstehen.

Körperliche Reaktion

Ist ein Mann sexuell erregt, sendet das Gehirn über die Nervenbahnen ein Signal an die Blutgefäße. Dadurch fließt mehr Blut in die Schwellkörper des Penis und er wird hart.

Es kann für Männer belastend sein, wenn die Erektion nicht mehr funktioniert. Auch weil Männer ihre Erektion als männlich und attraktiv wahrnehmen.

Männer haben weitere körperliche Reaktionen bei sexueller Erregung:

- Der Atem sowie der Herzschlag werden schneller.
- Im Becken entsteht ein angenehmes Wärmegefühl.
- Die Muskeln im gesamten Körper spannen sich an.
- Die Aufmerksamkeit kann sich plötzlich auf das Becken und den Genitalbereich richten.
- Im Körper ist ein allgemeines Hitzegefühl.

Wie sich der Beckenboden auf die sexuelle Erregung auswirkt, lesen Sie auf Seite 11.

Stress oder Sorgen können stören

Belastende Gefühle können auch die sexuelle Lust beeinflussen. Normalerweise sind wir beim Sex ganz mit unserer Aufmerksamkeit fokussiert.

Wenn wir durch Kummer oder Stress belastet sind, kann uns das ablenken. Unsere Aufmerksamkeit lässt nach und die sexuelle Erregung ebbt ab.

Sind Ejakulation und Orgasmus immer gleichzeitig?

Männer haben Erektion, Ejakulation und Orgasmus oft gleichzeitig. Aber das muss nicht sein. Es gibt Männer, die eine Ejakulation ohne Erektion haben. Oder einen Orgasmus ohne Ejakulation oder Erektion.

Wenn Sie länger sexuell erregt sind, kommen Sie wahrscheinlich irgendwann zum Orgasmus. Der Orgasmus ist der Moment, in dem viele Menschen emotional und körperlich die grösste Lust empfinden. Einige Menschen erleben schon den Moment vor dem Orgasmus als besonders lustvoll. Das sexuelle Erleben ist individuell.

Beim Orgasmus ziehen sich ein Teil der inneren Geschlechtsorgane sowie der Beckenboden rhythmisch zusammen. Bei den meisten Männern kommt es dann zu einem Samenerguss.

Nach dem Orgasmus fühlen sich viele Menschen entspannt und befriedigt. Unser Körper schüttet Hormone des Wohlbefindens aus. Einige Menschen fühlen sich müde oder haben belastende Gefühle. Die Gefühle nach einem Orgasmus sind von Mensch zu Mensch verschieden.

Die häufigsten Probleme

Trotzdem viele Betroffene die Krebsdiagnose schockt, ist ihnen eine erfüllte Sexualität wichtig. Die körperliche Beziehung zur Partnerin oder zum Partner kann für sie eine wichtige Quelle für Freude, Entspannung und Stabilität sein. Behandlungen und Nebenwirkungen schränken manchmal die Möglichkeiten ein, körperliche Nähe und Sex zu erleben.

Diese unten genannten Probleme erwähnen betroffene Männer häufiger bei medizinischen Fachpersonen, Therapeutinnen und Therapeuten.

Unsere Empfehlungen sind als Anregungen gedacht. Wir möchten Sie ermutigen, Neues auszuprobieren. Vielleicht helfen Ihnen die Anregungen auch dabei, das Vertrauen in Ihren Körper zu stärken.

Ich habe keine Lust mehr auf Sex

Krebserkrankung beeinflusst die Lust

Wenn ein Mensch an Krebs erkrankt, können die Erkrankung

«Ich habe Darmkrebs und erhalte eine Chemotherapie. Die Diagnose Krebs belastet mich. Im Moment habe ich keine Lust auf Geschlechtsverkehr. Wie sage ich es meiner Freundin, ohne sie zu verletzen? Ich spüre, dass ihr die körperliche Nähe fehlt.»

und die Behandlung die Lust beeinflussen. Manche Betroffene verlieren das Interesse oder reagieren anders auf erotische Reize. Manche Betroffenen empfinden grundsätzlich weniger oder spüren eine Taubheit in verschiedenen Körperteilen.

Einige betroffene Männer haben keine Lust auf eine sexuelle Begegnung mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner. Sie ziehen sich zurück.

Andere Betroffene wünschen sich weiterhin Sex, Nähe und zärtliche Berührungen.

Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner: Was wünschen Sie sich von ihr oder ihm (siehe auch Seite 17)? Setzen Sie sich nicht unter Druck. Es gibt in Ihrer Situation kein Richtig oder Falsch.

Dankbar, aber ausgeliefert

Viele Betroffene verlieren während der Behandlung den Kontakt zu ihrem Körper.

Sie sind dankbar, dass ihre Krebserkrankung behandelt wird. Bei Behandlungen oder Untersuchungen müssen sich die Betroffenen vor Fremden ausziehen. Sie sind nackt oder leicht bekleidet, während fremde Personen ihren Körper behandeln. Das verletzt ihre Intimsphäre.



Einige Betroffene schützen sich davor, indem sie weniger spüren. Dieser Rückzug kann dazu führen, dass sie auch den angenehmen Körperkontakt in der Partnerschaft weniger spüren. Oftmals ist dieser Rückzug aber vorübergehend.

Dauert Ihr Rückzug länger an, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam darüber.

Warum Betroffene weniger Lust auf Sex haben

- Betroffene machen sich Sorgen, sie haben Angst.
- Betroffene fühlen sich unwohl oder haben Schmerzen.
- Sie haben Nebenwirkungen der verschiedenen Behandlungen.
- Betroffene sind angespannt und gestresst während der Therapie, vor geplanten Untersuchungen oder wenn sie auf die Ergebnisse warten.
- Betroffene fühlen eine tiefe Erschöpfung (Fatigue siehe Seite 32).
- Das Aussehen verändert sich. Das verunsichert die Betroffenen (Haarverlust, Stoma oder Narben siehe Seite 38).

Let's talk

- Betroffene erleben hormonelle Veränderungen.
- Betroffene haben Probleme in der Partnerschaft, die sich durch die Krankheit verstärken.
- Der Tastsinn verändert sich. Früher angenehme Berührungen erleben die Betroffenen anders.
- Betroffene haben weniger Lust, weil sie auf Genesung und Therapie fokussiert sind.

Fragen zu Lust und Unlust

- Was belastet mich? Was führt dazu, dass ich keine Lust auf Sex habe?
- Was spüre und fühle ich (zum Beispiel Angst, Trauer, Scham, Stress)?
- Welche Nähe zu meiner Partnerin oder meinem Partner empfinde ich als angenehm?
- Was hat mir früher Lust bereitet? Was konnte ich genießen?
- Betrifft die Unlust nur Sex? Habe ich Lust auf andere Dinge (Bewegung, Essen, Freizeit)?
- Was bereitet mir zurzeit Freude unabhängig von meiner Sexualität?
- Können andere Arten von Sexualität meine Lust wieder wecken?

Was kann Ihnen helfen?

Miteinander reden

Intimität und Geschlechtsverkehr sind keine Muss. Erklären Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, was sich für Sie verändert hat. Beschreiben Sie,

- welche Art der körperlichen Nähe für Sie angenehm ist und
- welche Berührungen unangenehm sind.

Es kann sinnvoll sein, eine Fachperson um Hilfe zu bitten. Diese kann Sie dabei unterstützen, den Einstieg in ein Gespräch mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner zu finden.

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Behandlungsteam oder bei der Krebsliga nach einer Fachperson in Ihrer Nähe. Das kann eine Sexualtherapeutin, ein Sexualtherapeut oder eine Psychoonkologin, ein Psychoonkologe sein (siehe Seiten 66/67).

Vielleicht sind auch die «Fragen rund um Lust und Unlust» ein guter Einstieg in ein Gespräch mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner. Mehr zu Partnerschaft und Sexualität finden Sie auch ab Seite 50.

Den Kopf frei bekommen

Sie haben Angst und fühlen sich gestresst? Ihre Gedanken kreisen immer wieder um Ihre Ängste und Ihre Sorgen? Das kann auch Ihre Lust auf Sex beeinflussen.

Bewusste Entspannungs- oder Atemübungen können helfen, Ängste und Sorgen zu lindern und Ihre Gedanken auf positive Dinge zu lenken.

Im Internet oder im Buchhandel finden Sie Kurse, Bücher oder Apps. Mit diesen können Sie Entspannungstechniken zu Hause üben.

Kurse für Entspannungstechniken bieten auch die regionalen Krebsligen oder das Institut für komplementäre und integrative und komplementäre Medizin des Unispitals Zürich an:

<http://krebsliga.ch/agenda>

Was hilft Betroffenen noch, das Gedankenkarussell zu stoppen?

- Baden oder Saunieren
- körperliche Aktivität und Sport
- Lesen oder Hören eines Buchs
- handwerkliche Aufgaben oder Projekte
- Naturerlebnisse bei Spaziergängen oder beim Sport

Als Paar Rituale entwickeln

Rituale können Ihnen helfen, sich wieder sicher in Ihrem Körper und in Ihrer Partnerschaft zu fühlen. Dabei geht es nicht zuerst darum, sexuelle Erregung zu spüren. Rituale können Ihnen helfen, sinnlich Ihre Partnerschaft zu erleben.

Beispiele für Rituale als Paar:

- eine lange Umarmung
- ein langer Kuss
- eine Verabredung mit der Partnerin oder dem Partner, um gemeinsam zu essen oder gemeinsam zu baden
- eine sanfte Massage vor dem Einschlafen
- gemeinsam einen erotischen Film schauen oder ein erotisches Buch lesen

Selbstbefriedigung

Selbstbefriedigung erweitert Ihre sexuellen Fähigkeiten. Sie können zum Beispiel Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner besser sagen, was Sie sexuell erregt und was nicht.

Die Selbstbefriedigung hilft dabei, die Sexualorgane besser zu durchbluten und damit ihre Funktion aufrechtzuerhalten. Das unterstützt die Heilung der Sexualorgane.

Berühren Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin

Bei Berührungen oder Massagen kommen Sie einander nahe, ohne dass Sie Geschlechtsverkehr haben. Manchen Betroffenen hilft es, vorab zu vereinbaren, welche Körperteile berührt werden dürfen und welche nicht. Das hilft Ihnen, sich zu entspannen.

Manchmal empfinden es Männer und Frauen erregender, wenn die Sexualorgane bewusst nicht berührt werden.

Klären Sie vor der Massage, welchen Druck Sie als angenehm empfinden: viel Druck, wenig Druck, Massage

mit der Handfläche oder nur mit den Fingerkuppen.

Wenn Sie möchten, können Sie sich auch von einer Masseurin oder einem Masseur massieren lassen. Eine Massage hilft Ihnen dabei, Ihren Körper besser zu spüren. Es gibt auch Massagen, bei denen der Sexualbereich massiert wird, beispielsweise eine Tantra-Massage. Weitere Informationen finden Sie ab Seite 64.

Slow Sex

Slow Sex eine langsame Form, um miteinander Sex zu haben. Slow ist englisch und heisst langsam.

Beim Slow Sex bewegen Sie sich langsam und berühren sich gegenseitig sanft. Sie konzentrieren sich dadurch auf kleine Empfindungen. Erregung, Erektion und Orgasmus sind dabei erst einmal nicht so wichtig. Slow Sex kann Ihnen grosse Lust verschaffen, aber das ist nicht bei jedem so.

Wenn Sie mehr darüber erfahren wollen, finden Sie auf Seite 59 eine Buchempfehlung dazu.

Hormontherapie mit Testosteron

Haben Männer zu wenig Testosteron, kann das die Lust auf Sex beeinflussen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann den Testosteronspiegel im Blut messen. Wenn Sie zu wenig Testosteron haben, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Ihnen ein Hormonpräparat helfen könnte.

Viele der Betroffenen erhalten das Testosteron als Spritze in den Muskel etwa alle 3 Monate. Testosteron als Salbe oder Gel wird nicht von der Krankenkasse bezahlt.

Reden Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über mögliche Nebenwirkungen.

Bei einigen Krebsarten ist eine Hormontherapie nicht möglich. Die Krebszellen reagieren auf Hormone und wachsen durch Testosteron. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen Auskunft geben.

«Seit meiner Diagnose Leukämie mit Chemotherapie habe ich ein paar Mal versucht, mich meiner Frau sexuell wieder anzunähern. Leider hatte ich keine Erektion. Was kann ich tun?»

Erektionsprobleme

Während und nach einer Krebserkrankung können Betroffene Probleme mit der Erektion haben.

Welche Probleme können auftreten?

- Der Penis wird nicht oder nicht richtig hart.
- Der Penis wird zu Beginn hart, es reicht aber nicht bis zum Geschlechtsverkehr.
- Bei der Selbstbefriedigung ist der Penis hart, aber beim Geschlechtsverkehr mit der Partnerin oder dem Partner nicht.
- Der Penis wird zwar hart, aber es ist schmerzhaft für Sie.
- Sie haben Lust auf Sex und fühlen sich erregt, aber der Penis wird nicht hart.

Dass der Penis nicht oder nur teilweise hart wird, erleben viele Männer im Laufe ihres Lebens.

Bei einer Krebserkrankung können körperliche Ursachen der Grund sein. Aber auch die seelische Belastung kann sich auf die Erektion auswirken.

Das sind mögliche körperliche Ursachen:

- Die Behandlung hat Nerven oder Blutgefäße geschädigt. Operationen an der Prostata, am Darm oder an den Hoden können dazu führen. Strahlentherapien im Beckenbereich sowie Chemotherapien können Nerven schädigen.
- Der Testosteronspiegel ist zu tief.
- Die Schwellkörper des Penis sind geschädigt.
- Erkrankungen, beispielsweise Diabetes, zu hoher Blutdruck oder Depressionen, können der Grund sein.
- Manche Medikamente können die Lust auf Sex beeinflussen, beispielsweise antihormonelle Medikamente.
- Zu viel Alkohol und Nikotin kann der Grund sein.

Das sind mögliche seelische Gründe:

- Betroffene haben aufgrund der Krebserkrankung Angst um ihr Leben.
- Sie haben das Gefühl, nicht mehr alles leisten zu können.
- Betroffene Männer zweifeln an sich. Sie fühlen sich zum Beispiel wertlos, weil sie krank sind.
- Sie vermeiden den Geschlechtsverkehr, weil sie merken, dass es nicht funktioniert.

Was kann Ihnen helfen?

Lassen Sie es von einer Fachperson abklären

Bei Problemen mit der Erektion ist es wichtig, dass Sie sich von einer Ärztin oder einem Arzt untersuchen lassen. Meistens ist das eine Urologin oder ein Urologe. Das ist eine Fachärztin oder ein Facharzt für Nieren, Harnwege und die männlichen Geschlechtsorgane. Sie oder er kann die körperlichen Ursachen abklären.

Es gibt wirksame Behandlungen bei Erektionsproblemen. Das sind Medikamente oder auch weitere Hilfsmittel.

Mit einer Urologin oder einem Urologen können Sie Folgendes besprechen:

- Welche Medikamente können mir helfen? Wie muss ich diese anwenden (siehe Seite 24)?
- Welche Geräte gibt es? Wie kann ich sie in meinem Sexleben anwenden?

Auch die seelischen Ursachen können Sie mit einer Fachperson besprechen. Einer Psychoonkologin, einem Psychoonkologen oder einer Fachperson für Sexualtherapie können Sie beispielsweise folgende Fragen stellen:

- Wie kann ich die Probleme in meiner Partnerschaft ansprechen?
- Was kann ich bei seelischen Ursachen tun?

Das Gespräch mit einer Sexualtherapeutin oder einem Sexualtherapeuten wird nicht von der Krankenkasse übernommen.

Ändern Sie den Lebensstil

Ablagerungen in den Blutgefässen (Arteriosklerose) kann Erektionsprobleme verstärken.

Versuchen Sie, möglichst gesund zu leben:

- Bewegen Sie sich regelmässig.
- Verzichten Sie möglichst auf Alkohol und auf das Rauchen.
- Ernähren Sie sich ausgewogen.

Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören? Die Beratenden von stop-smoking unterstützen Sie dabei. Mehr dazu erfahren Sie auf:

www.stopsmoking.ch

Einige regionalen Krebsligen bieten ebenfalls Kurse zum Rauchstopp an: www.krebsliga.ch/agenda

Probieren Sie Neues

Probieren Sie beispielsweise Slow Sex (siehe Seite 19) oder Petting. Petting ist Sex ohne Geschlechtsverkehr. Dafür benötigen Sie keine Erektion.

Das können Sie ausprobieren:

- Sagen Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, dass Sie anders als sonst berührt werden möchten.
- Versuchen Sie, sich spielerisch näherzukommen.
- Auch Sexspielzeuge sind erlaubt, beispielsweise Dildo oder Vibrator.

Stellungswechsel beim Sex

Auch ohne harten oder ganz harten Penis können Sie Geschlechtsverkehr haben. Manchmal helfen folgende Stellungen.

Welche Stellung können Sie ausprobieren?

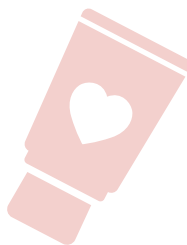
Der Mann liegt auf dem Rücken und die Partnerin setzt sich langsam auf sein Becken. Dabei kann einer von beiden den Penis mit den Händen in die Vagina einführen. Dafür muss der Penis nicht ganz hart sein.



Die Frau liegt oder kniet auf dem Bauch. Der Partner kann von hinten den teilweise erigierten Penis besser in die Vagina einführen.



Wenn Sie einen Partner haben, können ähnliche Positionen funktionieren. Helfen dabei könnte Ihnen auch, Sextoys oder Gleitmittel zu benutzen.



Orgasmus trotz fehlender Erektion

Sie können auch ohne Erektion oder nur mit einem teilweise harten Penis einen Orgasmus erleben (siehe Seite 14).

Miteinander reden

Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner darüber, dass Ihr Penis nicht oder nicht mehr ganz hart wird. Es kann belastend sein, wenn Sie es verschweigen oder sich zurückziehen.

Für den Einstieg in das Gespräch finden Sie auf der Seite 17 Fragen, die Sie sich gegenseitig stellen könnten.

Wie wirken Medikamente bei Erektionsproblemen?

Die Medikamente helfen dabei, dass mehr Blut in die Schwellkörper des Penis fließt. Zudem helfen sie, dass das Blut länger in den Schwellkörpern bleibt.

Lassen Sie sich diese Medikamente von einer Ärztin oder einem Arzt verschreiben. Die Medikamente können Nebenwirkungen haben. Kaufen Sie keine Medikamente im Internet. Sie können nicht sicher sein, ob sie wirken oder sogar schädlich sind.

Sie können Ihre Ärztin oder Ihren Arzt fragen:

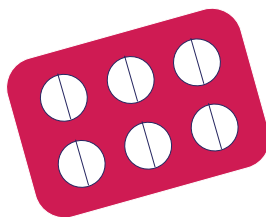
- Bei welchen Nebenwirkungen sollte ich das Medikament nicht einnehmen?
- Gibt es Probleme mit anderen Medikamenten, die ich einnehme?

Tabletten

Die Tablette schlucken Sie, bevor Sie Geschlechtsverkehr haben wollen. Lesen Sie vorher in der Beilage,

wann die Wirkung einsetzt. Das kann je nach Wirkstoff innerhalb von 30 Minuten sein oder erst nach 2 Stunden. Falls das Medikament wirkt, haben Sie eine gewisse Zeit eine Erektion. Auch das ist je nach Wirkstoff unterschiedlich. Ihre Urologin oder Ihr Urologe kann Ihnen weitere Fragen zu diesen Medikamenten beantworten.

Falls die Medikamente bei Ihnen nicht wirken, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Entweder probieren Sie einen anderen Wirkstoff oder Ihnen helfen vielleicht lokal angewendete Medikamente oder weitere Hilfsmittel, die wir Ihnen jetzt beschreiben.



Weitere Möglichkeiten

Diese Medikamente verwenden Sie am Penis selbst. Es gibt zwei Möglichkeiten:

- Sie führen ein kleines Zäpfchen in die Eichel ein und massieren den Penis sanft. Das Stäbchen löst sich auf. Daraufhin wird der Penis hart. Dieses Medikament wird von Urologinnen und Urologen nur noch sehr selten verschrieben.
- Sie spritzen sich das Medikament direkt in den Penis. Nach einigen Minuten fließt mehr Blut in die Schwellkörper und der Penis wird hart. Es kann sein, dass Sie zu Beginn etwas Mühe damit haben. Der Stich der Nadel ist nur wenig schmerzhaft.

Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Urologin oder Ihrem behandelnden Urologen. Lassen Sie sich erklären, wie Sie die Medikamente

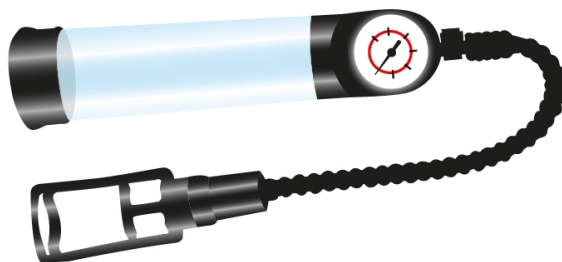
anwenden können, und üben Sie gemeinsam die Anwendung.

Auf der Seite 60 finden Sie eine Buch-Empfehlung eines Betroffenen: «Tote Hose. Worüber Männer schweigen». Er hat verschiedene Medikamente ausprobiert.

Vakuum-Penispumpen

Die Vakuum-Penispumpe ist eine durchsichtige Röhre mit einer Pumpe. Damit erzeugen Sie einen Unterdruck. Sie stülpen die Penispumpe über den schlaffen Penis. Dann pumpen Sie vorsichtig Luft aus der Röhre. Damit erzeugen Sie einen Unterdruck und es fließt mehr Blut in die Schwellkörper des Penis.

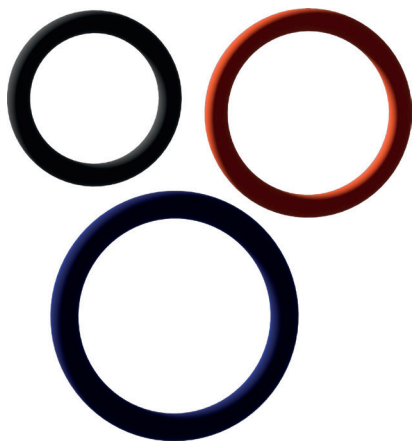
Wenn Ihr Penis hart ist, können Sie den integrierten Penisring über die Peniswurzel schieben. Das hilft dabei, dass der Penis hart bleibt.



Penisringe

Wird Ihr Penis noch etwas hart, können Sie nur einen Penisring verwenden. Schieben Sie den Ring über den teilweise harten Penis hinunter bis zur Peniswurzel.

Es gibt Penisringe in verschiedenen Grössen. Nutzen Sie eine passende Grösse. Ist der Ring zu weit, staut er nicht richtig. Ist er zu eng, kann es schmerzhaft sein. Der Ring sollte aus einem weichen, biegsamen Material sein, beispielsweise aus Silikon.



Bitte beachten Sie:

- Entfernen Sie den Penisring spätestens nach 30 Minuten wieder. Eine längere Stauung kann die Schwellkörper im Penis schädigen.
- Versuchen Sie, gelassen zu bleiben, auch wenn Sie den Penisring nicht direkt abrollen können. Benutzen Sie Öl oder Gleitgel. Manchmal hilft auch ein Bad in lauwarmem Wasser.

Penisimplantate

Manchmal sind die Schwellkörper im Penis dauerhaft geschädigt. Dann kann der Penis nicht mehr steif werden. Während einer Operation können Ärztinnen und Ärzte ein Implantat in den Penis einsetzen.

Diese Operation empfehlen Ärztinnen und Ärzte erst, wenn Medikamente, Ringe oder Penispumpen nicht geholfen haben.

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, welche Vor- und Nachteile die Operation für Sie hat.

Für diese Operation müssen Sie einige Tage im Spital bleiben.

Penisverlängerung

Wenn ein Teil des Penis entfernt werden musste, können die Ärztinnen und Ärzte in einer Operation den Penis wieder verlängern. Dazu ziehen sie einen Teil des im Körper verborgenen Penis nach aussen.

Haben Sie Fragen dazu? Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Falls Sie keine Operation wollen, können Sie eine Latexprothese probieren. Sie wird auf den erigierten Penis gesetzt.

Was ist eine erfüllte Sexualität?

Was brauchen Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner für eine erfüllte Sexualität? Sprechen Sie miteinander darüber. Es gibt in der Sexualität kein Richtig und kein Falsch. Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner entscheiden, was sich gut anfühlt.

Folgende Fragen können Ihnen vielleicht helfen:

- Habe ich körperliche Ursachen für die fehlende Erektion?
- Welche technischen oder medikamentösen Hilfsmittel möchte ich ausprobieren?

- Welche Alternativen gibt es neben den hier vorgeschlagenen?
- Was verbessert meine und unsere Lebensqualität?
- Kann ich mir eine psychologische Unterstützung vorstellen?

Probleme beim Samenerguss

Die Ejakulation ist der Samenerguss des Manns. Grundsätzlich gibt es

«Mein Freund und ich hatten seit meiner Krebserkrankung längere Zeit keinen Sex. Als wir uns körperlich näherkamen, hatte ich schon nach kurzer Zeit einen Samenerguss. Das war mir sehr unangenehm und ich glaube, mein Partner war auch enttäuscht. Kann ich etwas tun, um das künftig zu verhindern?»

keine richtige Zeit für den Samenerguss. Dennoch kann es für Männer belastend sein, wenn sie infolge einer Krebserkrankung gefühlt zu schnell, zu früh oder nicht ejakulieren. Möglicherweise haben Sie einen Samenerguss, der rückwärts

gerichtet ist (in die Harnblase). Oder Sie haben keinen Samen-
erguss.

Zu früher Samenerguss

Mögliche Auslöser sind:

- genetische Ursache
- Betroffene fühlen sich gestresst, haben Sorgen.
- Betroffene möchten ihre Partnerin oder ihren Partner nicht enttäuschen.
- Betroffene hatten längere Zeit keinen Sex und sind daher sehr sensibel, wenn sie berührt werden.
- Betroffene sind müde.

Samenerguss in die Blase

Beim Samenerguss in die Blase wird der Samen später mit dem Urin ausgeschieden. Das ist nicht gefährlich. Häufig sind Männer betroffen, die eine Prostata-Operation hatten.

Auch wenn Männer nach innen ejakulieren, ist der Sex dadurch nicht eingeschränkt und sie können einen Orgasmus haben. Es kann aber sein, dass Betroffene auf natürlichem Weg keine Kinder mehr zeugen können.

Falls Sie Vater werden möchten, entnimmt die Ärztin oder der Arzt Sperma aus dem Urin. Damit können die Eizellen der Frau befruchtet werden. Mehr Informationen zur Vaterschaft nach Krebs finden Sie ab Seite 47.

Orgasmus ohne Samenerguss

Die Gründe für Orgasmus ohne Samenerguss sind:

- Prostata-Operation, bei der die Samenbläschen entfernt wurden
- Strahlentherapie
- Nervenschäden

Haben Sie keinen Samenerguss und keiner der oben genannten Gründe trifft auf Sie zu? Gehen Sie zu einer Urologin oder einem Urologen und lassen Sie sich untersuchen.

Auch wenn Sie keinen Samenerguss haben, können Sie Sex lustvoll erleben. Einige Männer empfinden den Orgasmus dann sogar intensiver. Andere Männer erleben den Orgasmus dann eher als schwächer oder kürzer.

Bei Schmerzen lesen Sie auch das Kapitel «Schmerzen» ab Seite 33.

Zu früher Samen- erguss: Was tun?

Medikament

Es gibt ein Medikament gegen den vorzeitigen Samenerguss. Sprechen Sie mit Ihrer Urologin oder Ihrem Urologen darüber, wenn Sie ein solches Medikament einnehmen möchten.

Offen sein

Reden Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner. Sind Sie sich einig, dass der Samenerguss zu früh kommt? Dann finden Sie gemeinsam neue Wege, wie Sie den Samenerguss verzögern können. Wenn Sie offen darüber reden, mindert das oftmals den Stress und den Druck.

Regelmässige Entspannungsübungen könnten Ihnen ebenfalls helfen. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 18.

Ihren Körper besser kennenlernen

Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner. Sie können trainieren, wie schnell Sie einen Samenerguss haben. Nehmen Sie Ihren Körper bewusst wahr. Spüren Sie beispielsweise, wann die sexuelle

Erregung sehr gross ist. Das ist der sogenannte «point of no return».

Wenn Sie spüren, dass Sie sich dem Samenerguss nähern, stoppen Sie langsam die Bewegungen und entspannen Sie sich gemeinsam.

Sie können das mehrfach wiederholen, bevor Sie zum Höhepunkt kommen. Bei vielen Paaren intensiviert und vertieft sich damit das sexuelle Erleben. Üben Sie auch allein, beispielsweise während Sie sich selbst befriedigen.

Haben Sie Fragen dazu? Dann können Sie sich von Ihrer Urologin oder von einem Sexualtherapeuten beraten lassen. Auch im Internet finden Sie Informationen dazu.

Verletzung erogener Zonen

Was sind erogene Zonen?

Erogene Zonen sind besonders empfindliche Körperstellen. Wenn Ihre Partnerin oder Ihr Partner Sie dort berührt, kann das sexuell erregend sein.

Viele Menschen haben ähnliche erogene Zonen. Bei den meisten Männern sind der Penis sowie der gesamte Intimbereich besonders empfindlich. Berührungen und Küsse im Intimbereich, aber auch im Gesicht und am Hals empfinden viele als sexuell erregend.

Finden Sie heraus, wo Ihre erogenen Zonen sind. Oftmals sind es mehrere Körperstellen und andere, als Sie erwarten.

Welche Ursachen?

- geschädigte Nerven und Gefäße nach Operationen
- Strahlentherapie im Beckenbereich
- gerötete Haut- oder Schleimhaut sowie taube Körperstellen nach Chemotherapie oder Strahlentherapie

«Seit meiner Operation am Darm spüre ich weniger im Intimbereich, wenn meine Partnerin mich berührt. Es fühlt sich einfach anders an und fremd. Ich habe keine Lust mehr auf Sex. Ich traue mich aber auch nicht mehr, mit meiner Partnerin zärtlich zu sein, worunter ich sehr leide. Was kann ich machen?»

Haben Sie taube Körperstellen? Dann kann es sich um die sogenannte Neuropathie handeln. Lesen Sie dazu auch unsere Broschüre «Periphere Neuropathie» (siehe Seite 58) oder schauen Sie auf unserer Website:

www.krebsliga.ch/ueber-krebs/nebenwirkungen/periphere-neuropathie-was-sie-selbst-tun-koennen

Was kann Ihnen helfen?

Heilung abwarten

Nach einer Operation oder weiteren Behandlungen sollten Sie warten, bis alles verheilt ist. Sie spüren, wann und wie Sie wieder berührt werden möchten. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, was Sie als angenehm empfinden und was nicht.

Neue erogene Zone?

Vielleicht denken Sie, dass Ihr Intimbereich Ihre einzige erogene Zone ist. Es kann spannend sein, auch andere erogene Zonen an sich zu entdecken. Finden Sie heraus, welche Berührungen am Körper Sie sexuell erregen und welche nicht. Berühren oder massieren Sie sich sanft. Das kann davon ablenken, dass Sie Berührungen anders spüren.

Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner. Sie können gemeinsam neue erogene Zonen Ihres Körpers entdecken.

Fatigue

Fatigue ist mehr als Müdigkeit. Betroffene erleben Fatigue unterschiedlich:

- Sie fühlen sich auch nach viel Schlaf erschöpft.
- Sie fühlen sich ganztägig schlapp.
- Sie sind nicht belastbar.
- Schlaf wird als wenig oder gar nicht erholsam erlebt

«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.»

- Sie können den normalen Alltag nicht oder kaum bewältigen.
- Sie leiden über Monate oder Jahre.

Sie fühlen sich seit Ihrer Krebserkrankung immer müde und erschöpft? Das kann auch Ihr sexuelles Erleben beeinflussen. Betroffene Männer haben weniger Lust auf Nähe oder empfinden bei körperlicher Berührung selbst weniger.

Welche Ursachen hat Fatigue?

Sie kann ausgelöst werden durch:

- die Krebserkrankung selbst
- zu wenig rote Blutkörperchen infolge der Krebsbehandlung
- eine Chemotherapie oder eine Strahlentherapie
- die seelische Belastung

Was kann Ihnen bei Fatigue helfen?

Sprechen Sie mit Ihrer Onkologin oder Ihrem Onkologen darüber, dass Sie erschöpft und müde sind. Vielleicht findet sie oder er mithilfe einer Blutuntersuchung die Ursache. Falls Ihr Arzt keine medizinische Ursache findet, können Sie mit einer Psychoonkologin oder einem Psychoonkologen sprechen. Fragen Sie bei Ihrer regionalen Krebsliga oder bei KrebsInfo nach Adressen in Ihrer Nähe (siehe Seite 66).

Mehr zu Fatigue lesen Sie auch auf unserer Website oder in unserer Broschüre «Fatigue bei Krebs. Rundum müde».

Akzeptanz

Sie benötigen viel Kraft für die Behandlung Ihrer Krebserkrankung. Zudem müssen Sie die Diagnose Krebs seelisch verarbeiten. Akzeptieren Sie, dass Ihr Körper mehr Ruhepausen benötigt. Kämpfen Sie nicht dagegen, dass Sie erschöpft sind.

Es kann hilfreich sein, ein Tagebuch zu führen: Wann ist die Fatigue besonders belastend und wonach?

Bitten Sie Ihre Angehörigen öfter um Hilfe. Dann fällt es Ihnen leichter, nach der Behandlung mehr Ruhepausen einzuplanen.

Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität kann Ihnen helfen. Dabei sollten Sie sich jedoch nicht überanstrengen. Spaziergänge, Wandern oder Velofahren an der frischen Luft lindern die Symptome der Fatigue. Wenn Sie lieber in einer Gruppe aktiv sind, können Sie sich einer Krebsportgruppe in Ihrer Nähe anschliessen.

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

Mehr Informationen zu Fatigue finden Sie in unserer Broschüre «Fatigue bei Krebs». Wie Sie körperlich aktiv bleiben, finden Sie in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs. Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper».

Schmerzen

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

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

Schmerzen sind kräfteraubend und belastend. Lassen Sie sich frühzeitig behandeln, oft werden die Schmerzen wenigstens gelindert. Besprechen Sie Schmerzen immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Medikamente sind eine Möglichkeit, Schmerzen zu behandeln.

Was verursacht Schmerzen bei Krebs?

- der Tumor oder Metastasen
- die Operation
- entzündete Haut oder Schleimhaut

Einige Betroffene haben einen schmerzhaften Samenerguss. Das ist möglich nach einer Operation, nach einer Strahlentherapie oder wenn die Harnröhre verengt ist.

«Seit meiner Operation kommen die Schmerzen im Unterleib wellenartig. Ich möchte nicht von meinem Partner berührt werden, habe aber Angst, dass ich ihn zurückweise und er verletzt ist. Was kann ich tun?»

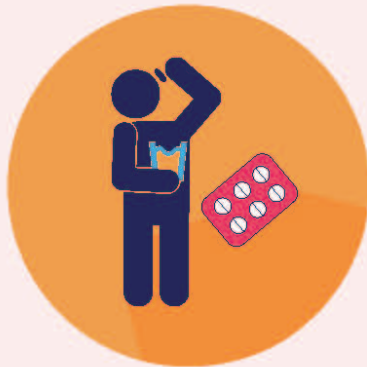
Was kann Ihnen bei Schmerzen helfen?

Warten Sie nach einer Operation, bis die Wunde verheilt ist (das dauert meistens 6 bis 10 Wochen). Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Narbenpflege

- Vermeiden Sie starkes Dehnen im Bereich der Narbe. Der Druck auf diesen Bereich wird damit verstärkt.
- Bei der Operation werden Nerven durchtrennt. Es dauert eine Weile, bis Sie in diesem Bereich mehr spüren.
- Massage: Dehnen Sie die Narbe leicht in die Länge oder drücken Sie sie zusammen.
- Haben Sie Schmerzen, sollten Sie nicht massieren.
- Verwenden Sie eine Narbencreme, eine Narbensalbe oder ein Narbengel. Das macht die Narbenhaut weicher.

Um Schmerzen zu lindern, gibt es verschiedene Möglichkeiten



Medikamente

Komplementärmedizin
(Akupunktur,
TCM, Naturheilkunde)

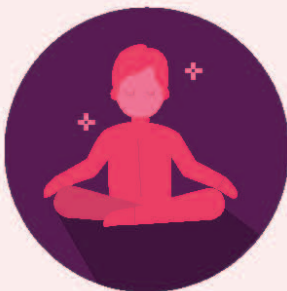


Physiotherapie

Psychotherapie



Körperliche Aktivität
(Sport und Bewegung)



Entspannungsübungen
(Meditation, autogenes Training)

Warten nach einer Strahlentherapie

Nach einer Strahlentherapie können die Prostata und die Harnwege gereizt oder entzündet sein. Manchmal haben Männer einen schmerzhaften Samenerguss.

Warten Sie nach der Strahlentherapie, bis alles verheilt ist. Oftmals erhalten Sie in der Radiologie des Spitals Empfehlungen. Fragen Sie nach, wie lange Sie warten sollen, bis Sie wieder Sex haben können. Zärtliches Berühren oder Küssen sind weiterhin möglich.

Inkontinenz

Inkontinenz bedeutet, dass Betroffene ungewollt Stuhl oder Urin verlieren. Manche Krebsbehandlungen können Inkontinenz verursachen. Inkontinenz belastet die Betroffenen. Sie berichten, dass sie sich schämen und körperliche Nähe mit dem Partner, der Partnerin vermeiden.

Sie können mehr oder weniger stark betroffen sein. Helfen können Ihnen beispielsweise Physiothera-

«Ich hatte eine Operation im Becken. Seitdem verliere ich während des Geschlechtsverkehrs Urin. Das ist mir sehr unangenehm und ich schäme mich. Sex möchte ich seither keinen mehr. Kann ein Urologe mir helfen?»

pie, Beckenbodentraining, Inkontinenz-Einlagen und Medikamente.

Was kann Inkontinenz verursachen?

- Operationen im Unterleib, beispielsweise am Darm, an der Prostata oder an der Blase
- Strahlentherapie im Beckenbereich
- Sie können den Urin nicht mehr halten, nachdem ein Blasen-katheter entfernt wurde. Ein Katheter ist ein Schlauch, der durch den Harnleiter in die Blase führt. An diesem Schlauch ist ein Beutel befestigt, in den der abgeleitete Urin läuft.
- Chemotherapie
- Die Beckenbodenmuskulatur ist schwach, beispielsweise nach einer Operation.

Was kann Ihnen helfen?

Bei den meisten Betroffenen ist die Inkontinenz vorübergehend. Dauert sie länger, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Kein Tabuthema

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

Regelmässig auf das WC

Gehen Sie vor dem Geschlechtsverkehr auf das WC, selbst wenn Sie keinen Harndrang oder Stuhldrang verspüren.

Beckenbodentraining

Die Übungen helfen betroffenen Männern bei Inkontinenz nach einer Krebserkrankung. Ein beweglicher Beckenboden kann zudem Ihre sexuelle Lust verbessern.

Folgende Übung können Sie ausprobieren:

- Atmen Sie aus und spannen Sie dabei Ihr Gesäss und Ihren Schliessmuskel an – so als würden Sie den Stuhlgang zurückhalten. Es fühlt sich an, als würden Sie innerlich etwas hochziehen.
- Die Physiotherapie empfiehlt manchmal, mit der tiefen Muskulatur die Hoden anzuheben.
- Halten Sie diese Spannung ein paar Sekunden und entspannen Sie Ihre Muskeln wieder.
- Atmen Sie während der Übung normal weiter.
- Diese Übung können Sie mehrmals am Tag wiederholen.
- Je länger Sie üben, desto besser wird der Beckenboden gestärkt und auch beweglicher. Sie spüren erste Erfolge nach einigen Wochen.

Das bewusste Training dieser Muskeln ist nicht ganz einfach. Es geht neben dem Anspannen auch um das Entspannen.

Wenn Sie mit Beckenbodentraining beginnen möchten, können Sie sich an eine spezialisierte Fachperson wenden. Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Webseite von Plevisuisse, der Gesellschaft für Beckenbodenphysiotherapie: www.pelvisuisse.ch

Eine Physiotherapie müssen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verschreiben lassen.

Sie können im Internet nach Beckenbodenübungen für Männer suchen. Es gibt zum Beispiel Übungen auf Youtube.

Buchtipps für einen starken Beckenboden finden Sie ab Seite 60.

Verwenden Sie ein Kondom oder benutzen Sie Analtampons

Wenn Sie Geschlechtsverkehr haben, sollten Sie ein Kondom benutzen. Verlieren Sie Stuhl, können Sie einen Analtampon verwenden.

Ein Analtampon verschliesst den Anus für mehrere Stunden. Sie helfen nicht zuverlässig, wenn Sie Durchfall haben.

Stellungswechsel und Ortswechsel

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



Einige Stellungen verringern den Druck auf den Unterleib. Probieren Sie aus, welche Stellung Sie als angenehm empfinden (siehe auch «Stellungswechsel» auf Seite 23).

Blasenkatheter und Sexualität

Einige betroffene Männer haben vorübergehend einen Blasenkatheter. Mit einem Katheter können Sie

keinen Geschlechtsverkehr haben. Auf Nähe und Berührungen müssen Sie nicht verzichten.

Ein dauerhafter Blasenkatheter ist selten. Bleibt der Katheter länger, erhalten Betroffene einen sogenannten Cystofix. Das ist ein Katheter, der durch die Bauchdecke in die Blase führt. Mit einem Cystofix ist Geschlechtsverkehr möglich. Fragen Sie Ihre Urologin oder Ihren Urologen, falls Sie längere Zeit einen Blasenkatheter benötigen.

Ernährung bei Stuhlinkontinenz

Sind Sie stuhlinkontinent, sollten Sie auf Ihre Ernährung achten. Vielleicht hilft es Ihnen, ein Tagebuch zu führen. Schreiben Sie auf, was Sie essen, wann Sie Stuhlgang haben und ob er weich oder flüssig ist. Sammeln Sie Erfahrungen, wie Sie auf bestimmte Lebensmittel reagieren.

Für einen normalen Stuhlgang sollten Sie faserreich essen. Viele Nahrungsfasern sind in Früchten, in Gemüse, in Hülsenfrüchten und in Lebensmitteln aus Vollkorn. Haben

Sie weiterhin Probleme, hilft Ihnen eine Ernährungsberaterin oder ein Ernährungsberater weiter.

Verändertes Aussehen

«Seit meiner Operation am Darm habe ich ein Stoma. Ich schäme mich vor meiner Partnerin und habe immer das Gefühl, dass sie es riechen kann. Was kann ich tun?»

Bei allen Männern verändert sich der Körper im Laufe des Lebens. In der Pubertät wächst der Bart, die Stimme wird tiefer und sie werden grösser und muskulöser. Diese Veränderungen passieren langsam.

Eine Krebserkrankung verändert Ihren Körper schnell. Sie haben wenig Zeit, sich darauf einzustellen.

Was kann sich am Körper verändern?

- Sie haben einen künstlichen Darm- oder Urinausgang (Stoma).
- Ein Körperteil musste ganz oder teilweise entfernt werden.

- Nach der Chemotherapie fallen Kopfhare, Augenbrauen und Wimpern aus.
- Sie haben durch ein Lymphödem Schwellungen am Körper.
- Ihre Haut ist gerötet oder Sie haben ein Ekzem nach der Strahlentherapie.

Betroffene beschreiben, dass sie die Veränderungen als fremd, angsteinflössend und abschreckend erleben. Sie fühlen sich in Ihrem Körper nicht wohl und finden sich nicht attraktiv. Die Betroffenen brauchen Zeit und Geduld, um den veränderten Körper wieder annehmen zu können.

Was kann Ihnen helfen?

Auch Ihre Partnerin oder Ihr Partner sieht Ihre Narben oder das Stoma. Vielleicht hat sie oder er Angst, Ihnen wehzutun. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner. Beschreiben Sie, welche Berührungen für Sie angenehm sind. Sie können sie oder ihn auch in die tägliche Hautpflege einbeziehen.

Sobald Sie sich körperlich wieder näherkommen, fühlen Sie sich sicherer. Einen künstlichen Darm- oder Urinausgang können Sie vor dem Sex mit einem speziellen Gürtel abdecken.

Sie finden diese Gürtel im Internet. Oder fragen Sie Ihre Stomatherapeutin oder Ihren Stomatherapeuten.

Gefühle verarbeiten

Jeder Mensch verarbeitet seine Gefühle und Ängste anders. Einige Betroffene möchten mit ihren Angehörigen sprechen. Bei anderen Betroffenen bleiben die Gefühle ein Teil der Innenwelt. Sie machen es mit sich selbst aus.

Vielleicht brauchen Sie mehr Zeit, um die Krebsdiagnose und die körperliche Veränderung zu verarbeiten.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Viele Angebote finden Sie bei den kantonalen und regionalen Krebsligen. Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe, finden Sie diese auf:

www.selbsthilfeschweiz.ch

Auf unserer Peer-Plattform finden Sie Menschen, die Sie mit Erfahrungen und Wissen unterstützen können.

Mehr dazu finden Sie auf:
www.peerplattform.krebsliga.ch

Die Beratenden der regionalen und kantonalen Krebsligen vermitteln Ihnen eine Psychoonkologin oder einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Ihnen hilft, Ihre Krebserkrankung besser zu bewältigen oder zu verarbeiten.

Körperpflege

Wenn Sie nach einer Chemo- oder Strahlentherapie Hautprobleme haben, sollten Sie Ihre Haut pflegen. Beim Eincremen lernen Sie zudem, Ihren veränderten Körper besser anzunehmen.

Schauen Sie sich dabei in einem Spiegel an. Berühren Sie die Körperstellen, die sich durch die Krebserkrankung verändert haben. Es dauert eine Weile, bis Sie sich an die Veränderung gewöhnen. Lassen Sie sich Zeit.

Plastische Chirurgie

Haben Sie störende Narben? Dann kann Ihnen vielleicht eine plastische Chirurgin oder ein plastischer Chirurg helfen. Das sind Fachpersonen für Operationen, die das Aussehen betreffen. Vereinbaren Sie einen Termin und besprechen Sie, was Sie stört.

Perücke, Hut und Make-up

Sind Ihnen während der Chemotherapie die Haare ausgefallen, können Sie Ihren Kopf mit einer Perücke oder einem Hut bedecken. Wählen Sie aus, womit Sie sich wohlfühlen. Fehlende Augenbrauen können Sie mit Make-up kaschieren, wenn Sie möchten.

Bei einem Stoma

Moderne Stomabeutel sind geruchsdicht. Die Stomabeutel haben einen Aktivkohlefilter, der Gerüche herausfiltert. Grundsätzlich kann niemand Ihr Stoma riechen.

Es gibt spezielle Gürtel, die Sie tragen können, wenn Sie Geschlechtsverkehr haben oder Zärtlichkeiten austauschen. Der Gürtel verbirgt das Stoma. Fragen Sie Ihre Stomatherapeutin oder Ihren Stomatherapeuten.

Mehr Infos dazu finden Sie in den Broschüren «Ileostoma und Colostoma» sowie «Das Urostoma».

Bei Lymphödemen

Nach einer Operation oder einer Strahlentherapie können Sie ein Lymphödem bekommen. Lymphödeme sind Schwellungen. Sie entstehen, wenn sich Gewebsflüssigkeit (Lymphe) staut.

Wenn während einer Operation Lymphknoten entfernt werden mussten oder Lymphbahnen durchtrennt wurden, kann es zu einem Lymphödem kommen. Diese Schwellungen können unangenehm

sein. Sie schränken ein und sind zum Teil schmerzhaft.

Falls Sie ein Lymphödem haben, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Speziell ausgebildete Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten führen eine sogenannte Lymphdrainage durch. Sie erhalten zudem auf Sie angepasste Kompressionsstrümpfe.

Mehr Infos zu Lymphödememen finden Sie auf unserer Website oder in unserer Broschüre.

Alle beschriebenen Probleme sind Beispiele dafür, was erkrankte Menschen während oder nach einer Krebserkrankung beschäftigt.

Haben Sie andere Probleme mit Ihrer Sexualität? Es lohnt sich, mit einer Fachperson darüber zu sprechen. Das kann eine Psychoonkologin oder ein Psychoonkologe oder in einer Sexualtherapie sein. Suchen Sie eine Fachperson in Ihrer Nähe? Fragen Sie die Beratenden der kantonalen oder regionalen Krebsligen.



Fragen zu Krebs, Therapie und Vaterschaft

Fragen zu Krebs und zur Therapie

Alle Fragen sind Beispiele dafür, was Betroffene während einer Krebsbehandlung beschäftigt. 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 beim Oral- oder Analverkehr.

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

Diese sogenannten Genmutationen können Genetikerinnen oder Genetiker mithilfe einer Blutuntersuchung feststellen. Das sind Biologinnen und Biologen, die sich mit der Vererbung von Krankheiten beschäftigen.

In unserer Broschüre «Erblich bedingter Krebs» lesen Sie mehr darüber.

Schützen Sie sich

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

- Hepatitisviren (Typ B oder C)
- Herpesviren
- humane Papillomaviren (HPV)
- HIV

Einige dieser Viren erhöhen das Risiko, an Krebs zu erkranken. Eine Infektion mit Hepatitisviren (Typ B oder C) erhöht das Risiko, an Leberkrebs zu erkranken. Eine Infektion mit bestimmten humanen Papillomaviren (HPV) erhöht das Risiko, an Gebärmutterhalskrebs, Vulvakrebs, Peniskrebs oder Anal Krebs zu erkranken.

Typische Anzeichen einer Infektion mit HPV-Viren sind sogenannte Genitalwarzen (Kondylome).

Jugendliche und junge Erwachsene können sich mit der Impfung vor HPV schützen.

Bin ich nach der Bestrahlung radioaktiv?

Ja, wenn Sie eine Radionuklidtherapie erhalten, sind Sie einige Zeit radioaktiv. Sie müssen deshalb mehrere Tage im Spital bleiben. Ärztinnen und Ärzte empfehlen für einige Wochen nach dem Spital zu dem:

- Kleinkinder für mehrere Wochen nicht auf Ihren Schoß nehmen.
- Mindestens zwei Meter Abstand zu Schwangeren einhalten.

Hatten Sie eine Strahlentherapie von aussen (perkutane Strahlentherapie), sind Sie nicht radioaktiv.

Sie sollten immer sicher verhüten, da die Strahlentherapie die Samenzellen schädigen kann. Das kann zu Fehlbildungen beim Kind führen. Informieren Sie auch Ihre Partnerin. Ihre Partnerin sollte nach Ihrer Behandlung sechs Monate nicht schwanger werden.

Fragen zur Strahlentherapie beantwortet Ihr medizinisches Team. Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre «Die Strahlentherapie».

Worauf achten während der Chemotherapie?

Benutzen Sie beim Geschlechtsverkehr während der Chemotherapie und bis mindestens 1 Woche nach der Chemotherapie ein Kondom. Die Medikamente sind in Ihrem ganzen Körper, also auch in Ihrer Samenflüssigkeit. Das kann die Schleimhäute Ihrer Partnerin oder Ihres Partners reizen.

Wann sollte ich auf Geschlechtsverkehr verzichten?

- Warten Sie nach Operationen beispielsweise am Darm, an der Prostata und an der Blase, bis die Wunde verheilt ist. Das kann einige Tage bis mehrere Wochen dauern.
- Verzichten Sie auf Geschlechtsverkehr, wenn Sie dabei Schmerzen haben.

- Nach einer Strahlentherapie im Beckenbereich ist die Haut dort gerötet oder gereizt. Warten Sie, bis sie nicht mehr gerötet oder gereizt ist.
- Bei Blasenkrebs kann es zu Blutungen beim Urin lösen kommen. Diese Blutungen 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 in diesem Fall auf Geschlechtsverkehr verzichten sollten. Ihr Blut wird während der Chemotherapie regelmässig untersucht.

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

Trotz Behandlungen Erektion und Orgasmus?

Während der Behandlungen können Sie Probleme mit der Erektion bekommen. Nach den Behandlungen erleben viele Betroffene wieder Orgasmen wie vor den Behandlungen. Mehr zu Erektionsproblemen und wie Sie damit umgehen können, lesen Sie ab Seite 20.

Viele betroffene Männer müssen sich an ihren veränderten Körper gewöhnen. Sie fühlen sich unsicher oder fremd, sie schämen sich oder sind eher zurückhaltend. Wenn Sie sich so fühlen, sprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner darüber. Das kann Ihnen helfen.

Weitere Anregungen, wie Sie mit dem veränderten Körper umgehen können, finden Sie ab Seite 38.

Lassen Sie sich in dieser Zeit von einer Fachperson mit onkologischer Ausbildung unterstützen. Adressen dafür vermittelt Ihnen die regionale oder kantonale Krebsliga in Ihrer Nähe: www.krebsliga.ch/ueber-uns/regionale-krebsligen

Kann ich Analverkehr haben?

Beim Analverkehr kommt es häufiger zu Blutungen, Verletzungen oder Entzündungen. Dieses Risiko kann sich während Ihrer Krebserkrankung erhöhen.

Durch die Chemotherapie verringert sich die Anzahl der Blutplättchen (Thrombozyten) oder der weissen Blutkörperchen (Leukozyten). Wenn Sie weniger Blutplättchen haben, kommt es leichter zu Blutungen. Ist die Anzahl Ihrer weissen Blutkörperchen gering, ist Ihre Abwehr geschwächt und es kommt schneller zu Entzündungen.

Wenn Sie nicht auf Analverkehr verzichten wollen, verwenden Sie Kondome und Gleitmittel. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie bei anderen Sexualpraktiken unsicher sind.

Ist meine Partnerschaft gefährdet?

Die meisten Paare verbindet mehr als die sexuelle Erfüllung beim Geschlechtsverkehr. Während einer Erkrankung können Sie sich trotz-

dem nahe fühlen (siehe «Als Paar Rituale entwickeln» auf Seite 18). Reden Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner über Ihre Sorgen.

Vielleicht hilft es Ihnen, mit einer Psychoonkologin oder einem Psychoonkologen oder in einer Sexualtherapie darüber zu sprechen. Adressen und Kontakte vermitteln Ihnen Ihre regionale oder kantonale Krebsliga oder KrebsInfo.

Partnersuche mit und nach Krebs?

Wenn Sie nicht in einer Partnerschaft leben, fragen Sie sich vielleicht, ob Sie trotz der Erkrankung eine neue Partnerin oder einen Partner finden. Wie wird die neue Partnerin oder der neue Partner reagieren, wenn Sie von Ihrer Krebserkrankung erzählen?

Manchmal muss die neue Partnerin, der neue Partner diese Informationen erst einmal verarbeiten. Sie oder er benötigt vielleicht Zeit für sich.

Vielleicht hat die neue Partnerin, der neue Partner Sorgen oder ist unsicher. Sprechen Sie offen darü-

ber. Fragen Sie nach, was die Partnerin oder der Partner benötigt.

Sprechen Sie darüber, was Sie verunsichert. Empfehlenswert ist, dass Sie körperliche Veränderungen – beispielsweise Narben oder ein Stoma – ansprechen, bevor Sie sich körperlich näherkommen.

Kinderwunsch trotz Krebs

Krebstherapie: Schädigungen beim ungeborenen Kind?

Ja, die Behandlungen können Ihre Samenzellen schädigen. Dadurch könnte es bei einer Schwangerschaft sein, dass das ungeborene Kind geschädigt wird. Wenn Sie nach den

Behandlungen Kinder planen, sprechen Sie möglichst schnell und in jedem Fall vor den Behandlungen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

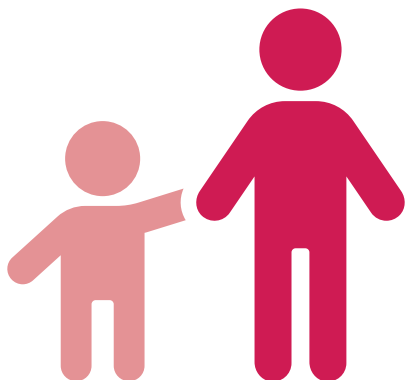
Verhüten Sie immer während der Behandlungen!

Während der Krebstherapie sollten Sie keine Kinder durch Geschlechtsverkehr zeugen. Chemo- und Strahlentherapie beeinflussen die Qualität Ihrer Samenzellen. Das kann beim ungeborenen Kind zu Schädigungen führen.

Verhüten Sie deshalb während und sechs bis zwölf Monaten nach der Therapie. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Fragen an Ärztin oder Arzt

- Wie lange muss ich verhüten?
- Was kann ich tun, um nach den Behandlungen Kinder zu bekommen?
- Wie gross sind meine Chancen, mit eingefrorenen Samenzellen oder Hodengewebe Kinder zu bekommen?
- Wer bezahlt die Fruchtbarkeitsbehandlung?



Was können Sie tun?

Samenzellen einfrieren

Sie geben vor Therapiebeginn mehrere Samenproben in einem spezialisierten Zentrum ab (Kinderwunsch-klinik). Die Samen (Spermien) werden dort eingefroren. Das ist die sogenannte Spermien-Kryokonservierung. Die Ärztinnen und Ärzte können diese Samen später für eine Insemination oder eine künstliche Befruchtung benutzen.

Hodengewebe einfrieren

Eine Ärztin oder ein Arzt kann Ihnen Hodengewebe entfernen und einfrieren lassen. Später entnehmen Sie daraus den Samen. Die Fachleute nennen das testikuläre Spermienextraktion. Sie benutzen diese Methode, wenn in Ihrer Samenflüssigkeit keine Samen vorhanden sind.

Was bezahlt die Krankenkasse?

Die Grundversicherung der Krankenkasse bezahlt das Einfrieren der Eizellen (Kryokonservierung) für 5 Jahre. Dauert die Behandlung an, bezahlen die Krankenkassen das Einfrieren für weitere 5 Jahre.

Alle weiteren Fruchtbarkeitsbehandlungen müssen Sie bezahlen. Das sind beispielsweise die Kosten für eine künstliche Befruchtung.

Wann ist eine Vaterschaft nicht mehr möglich?

Falls Ihnen beide Hoden entfernt wurden, können Sie nicht mehr auf natürlichem Weg Vater werden. Verheiratete Paare (auch gleichgeschlechtlich) können mit einer Samenspende Eltern werden. Die Samenspende ist nicht anonym. Das bedeutet: Falls ein Kind aus den gespendeten Samenzellen entsteht, kann es mit dem 18. Lebensjahr erfahren, wer der biologische Vater ist.

Für weitere Informationen fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Vaterschaft nach einer Krebserkrankung

Wann sich Ihr Körper erholt hat und sich die Samenbildung regeneriert, ist von zwei Faktoren abhängig:

- Ihrem Alter und
- welche Behandlungen Sie hatten.

Wenn Sie folgende Behandlungen hatten, kann Ihre Fruchtbarkeit länger eingeschränkt sein:

- bei Strahlenbehandlungen des Kopfs
- bei Strahlenbehandlungen des Beckens
- bei Transplantationen von Stammzellen
- bei Hochdosis-Chemotherapien

Lassen Sie in Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt regelmässig Ihre Samenzellen untersuchen, falls Sie ein Kind zeugen wollen.

Haben Sie Fragen zur Familienplanung? Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber.

Paarbeziehung und Sexualität

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

Paarbeziehung während einer Krebserkrankung

Eine Krebserkrankung verändert eine Paarbeziehung. Vielleicht müssen Sie die Aufgaben neu verteilen. Wenn Sie Kinder haben, müssen Sie diese betreuen und intensiv begleiten. Meistens ergibt sich ein neuer Alltag. Das kann anstrengend sein, weil sich die Familie umgewöhnen muss.

Viele Betroffene schwächt die Krebsbehandlung körperlich. Sie brauchen mehr Unterstützung bei Arbeiten im Haushalt, bei der Betreuung der Kinder und bei der Körperpflege. Das verändert die Rollen in einer Beziehung. Ihre Partnerin oder Ihr Partner fühlt sich vielleicht überfordert. Sie oder er fragt sich, wie man das alles noch zusätzlich

«Seit meiner Krebserkrankung haben wir sehr selten Sex. Das belastet mich. Ich setze mich unter Druck, weil ich denke, ich sollte meiner Partnerin wieder Sex bieten. Gleichzeitig muss ich alles erst einmal verarbeiten. Dafür bräuchte ich Zeit für mich. Hält unsere Beziehung das aus?»

bewältigen soll. Das kann die Beziehung zusätzlich belasten.

Viele Betroffene möchten während der Behandlung keinen Geschlechtsverkehr. Sie wünschen sich aber vielleicht Nähe und zärtliche Berührungen. Manche Betroffene wünschen sich Gespräche, entspannte Abende zu zweit oder einen gemeinsamen Spaziergang.

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

Was tun?

Sie können sich einzeln oder gemeinsam mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner psychoonkologisch beraten lassen. Eine Beraterin oder

einen Berater in Ihrer Nähe finden Sie bei Ihrer regionalen und kantonalen Krebsliga. Einige Beratende haben eine sexualtherapeutische Zusatzausbildung.

Lassen Sie sich Zeit

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Wie oft Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner Sex haben, entscheiden Sie. Wenn sich Ihr Körper verändert hat oder Sie ihn anders empfinden, möchten Sie die Veränderungen vielleicht zuerst allein erkunden (siehe Selbstbefriedigung Seite 19 sowie Körper- und Schönheitspflege Seite 40). Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner. Sagen Sie ihr oder ihm, was Ihnen jetzt guttut.

Mit Hilfe ist es leichter

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 nahestehenden Personen in Ihrer Nähe haben, fragen Sie bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach. Sie kann Ihnen Unterstützungsangebote nennen.

Wenn Sie im Alltag Hilfe bekommen, entlastet das Ihre Partnerschaft. Ihre Partnerin oder Ihr Partner hat weniger Stress und muss weniger organisieren und erledigen.

Geben Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner Zeit

Ihre Partnerin oder Ihr Partner sind ebenfalls seelisch belastet. Sie oder er hat vielleicht Angst, den geliebten Partner zu verlieren. Oftmals ist Ihre Partnerin oder Ihr Partner verunsichert. Sie oder er braucht vielleicht Zeit für sich, um diese Gefühle zu verarbeiten. Hinzu kommen die zusätzlichen Aufgaben im Alltag.

Vielleicht hat Ihre Partnerin oder Ihr Partner Angst, Ihnen wehzutun, und getraut sich nicht, Sie zu berühren. Das kann sich für Sie anfühlen, als ob Sie zurückgewiesen werden.

Sprechen Sie Ihre Gefühle an. Sie können ihr oder ihm zeigen, welche Berührungen Sie als angenehm empfinden. Das kann helfen, die Unsicherheit zu überwinden.

Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie sich jenseits von Sex liebevoll begegnen könnten. Das können beispielsweise kleine Aufmerksamkeiten, ein Spaziergang, ein gemeinsamer Kinobesuch oder ein Kompliment sein (siehe Rituale Seite 18).

Die folgenden Fragen für sich und Ihre Partnerin oder Ihren Partner können Ihnen helfen, Ihre Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen. Vielleicht sind sie hilfreich für ein Gespräch miteinander.

Fragen, die Sie sich stellen können

Wie war es vor der Erkrankung?

- Wie waren meine und unsere Sexualität vor der Erkrankung?
- Wie zufrieden war ich mit unserer Sexualität auf einer Skala von 1 bis 10?
- Was gefiel mir daran?
- Was gefiel mir nicht?
- Wie oft hatten wir Geschlechtsverkehr?
- Konnten wir Intimität genießen, ohne dass es zum Geschlechtsverkehr kam?
- Wie wichtig war Sexualität vor der Erkrankung für uns?
- Haben wir früher über unsere Sexualität gesprochen?

Wie ist es heute?

- Wie zufrieden bin ich mit unserer Sexualität auf einer Skala von 1 bis 10?
- Vertraue ich meiner Partnerin oder meinem Partner? Habe ich Angst, zurückgewiesen zu werden?
- Was macht mir Angst?
- Was tut mir gut? Was bereitet mir Schmerzen?
- Was finde ich an mir attraktiv?
- Mein Körper hat sich verändert. Wie geht es mir damit?
- Worauf habe ich Lust? Was brauche ich für eine Sexualität, die mir Spass macht?

Wie ist es heute?

- Welche Berührungen oder Fantasien erregen mich? Hat sich das durch die Erkrankung verändert?
- Was dämpft meine Erregung?

Weitere Fragen Partnerschaft

Sind Sie offen für Neues?

- Kann ich mir andere Formen vorstellen, Intimität zu erleben (siehe Rituale Seite 18)?
- Wie würde ich unsere Sexualität gerne verändern?
- Was bedeutet das für meine Partnerin oder meinen Partner?
- Bin ich bereit, Neues auszuprobieren?
- Wenn ja, was kann ich mir vorstellen?

Wie stehen wir zueinander?

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

Ich möchte Beratung und weitere Informationen

Die kantonale oder regionale Krebsliga

Sie 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 Team von KrebsInfo 0800 11 88 11

Die Beratenden von KrebsInfo hören Ihnen zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen rund um Krebs. Sie können mit den Beratenden von KrebsInfo über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben sprechen. Aus-

serdem erhalten Sie Adressen von Beratungsstellen in Ihrer Nähe, die auf die Behandlung Ihrer Krebserkrankung spezialisiert sind.

Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberatenden sind auch per E-Mail krebsinfo@krebsliga.ch oder via WhatsApp (Nummer 031 389 92 40) erreichbar.

Über www.krebsliga.ch/chat erreichen Sie eine Beratungsperson, mit der Sie chatten können (Montag bis Freitag von 10 Uhr bis 18 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach mit jemanden darüber reden, wie es Ihnen geht? Dann melden Sie sich bei uns.

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 Uhr bis 18 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach jemanden mitteilen, wie es Ihnen geht? Dann chatten Sie los.

Beratungsangebot stopsmoking 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.stopsmoking.ch

Kurse

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

Peer-Plattform der Krebsliga

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

Auf dieser Plattform finden Sie die passende oder den passenden Peer. Das sind Menschen, die Sie mit ihrer Erfahrung und ihrem Wissen unterstützen. Mehr dazu erfahren Sie auf:
www.peerplattform.krebsliga.ch

Wenn Sie möchten, hilft Ihnen die Krebsliga in Ihrer Nähe auch, eine Selbsthilfegruppe zu finden. Oder Sie gehen auf:

www.selbsthilfeschweiz.ch und suchen dort selbstständig.

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 (zum Beispiel 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 Ernährungsberatung in Ihrer
Nähe suchen:
www.svde-asdd.ch

Palliative Medizin, Pflege und Betreuung

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 Betreuung sorgt dafür, dass Sie schweizweit eine professionelle Palliative Care erhalten, unabhängig von Ihrer Diagnose und Ihrem Wohnort.

palliative.ch
Kochergasse 6
3011 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: palliativkarte.ch/versorgung/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.

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 (zum Beispiel Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie). Auf psychoonkologie.krebsliga.ch finden Sie Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Sexualberatung und Sexualtherapie

Wenn Sie Fragen rund um Ihre Sexualität haben, können Sie allein oder gemeinsam mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner einen Termin bei einer Sexualberatung vereinbaren. Schauen Sie im Internet nach einer Sexualberatung 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. Einige Psychoonkologinnen und Psychoonkologen, Urologinnen und Urologen haben eine Zusatzausbildung in Sexologie. Fragen Sie danach.

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

Mehr Infos finden Sie auf:
www.krebsliga.ch/agenda

Behandlungskosten

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung der Krankenkasse bezahlt, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt beziehungsweise das Produkt auf der sogenannten Spezialitätenliste des Bundesamts für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nicht ärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung beziehungsweise durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

- **Prostatakrebs**
- **Hodenkrebs**
- **Medikamente gegen Krebs**
Chemotherapie, antihormonelle Therapie, zielgerichtete Therapie und Immuntherapie
- **Periphere Neuropathie**
Was Sie selbst tun können
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für ein besseres Wohlbefinden
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **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
- **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Wie mit Kindern darüber reden
- **Ileostoma und Colostoma**
- **Das Urostoma**

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.

Broschüren anderer Anbieter

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

«**Kinderwunsch und Krebs**», ein Ratgeber der Deutschen Krebshilfe, 2020, online verfügbar auf www.krebshilfe.de

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

Literatur

Männlichkeit und Sexualität

«**Klappt's? Vom Leistungssex zum Liebesspiel – ein Übungsbuch für Männer**», Michael Sztenc Hirzel, 2020.

«**Best Lover: So spürst du mehr, steuerst besser deine Lust und fühlst dich freier beim Sex**», Beatrix Roidinger, Piper, 2018.

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

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

«**Lust statt Frust: Vom vorzeitigen Samenerguss zu einer erfüllten Sexualität**», Robert Coordes, Goldmann, 2023.

«**Make Love. – Das Männerbuch**», Marc Rackelmann, Kein&Aber, 2017.

«**Make Love. – Ein Aufklärungsbuch**», AnnMarlene Henning, Tina Bremer-Olszewski, Goldmann, 2017.

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

«**Sex & Achtsamkeit. Sexualität, die das ganze Leben berührt**», Susanna-Sitari Rescio, J. Kamphausen, 2014.

«**Liebe würde Slow Sex machen: Sex, der Frauen und Männer wirklich glücklich macht**», Yella Cremer, Samuel Cremer, Lovebase-Media, 2024.

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

«Vom Nehmen und Genommenwerdenn. Für eine neue Beziehungserotik», Peter A. Schröter, Doris Christinger, Piper, 2015.

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

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

«Tote Hose: Worüber Männer schweigen. Ein Tagebuch», Walter Raaflaub, Wörterseh, 2011.

Beckenboden

«Beckenbodentraining für Männer. Harninkontinenz und Erektionsstörungen mindern und überwinden», Ute Schmuck, Elsevier, 2021.

«Liebe, Sex & Prostatakrebs», Rainer Lutra, 2015, Books on Demand, der Autor erkrankte 2007 an Prostatakrebs.

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

Youtube-Kanäle

Lovebetter Gesellschaft für männliche Sexualität

Prostatakrebs und Lustempfinden: Wie betroffene Männer ihre sexuelle Freude wiederfinden | QS24

<https://www.youtube.com/watch?v=yIW4k9vu6Hw>
Interview mit Dr. med Karoline Bischoff Sexualtherapeutin und Fachärztin für Frauenheilkunde

Online zum Thema

«Fruchtbarkeit»

<https://junge-erwachsene-mit-krebs.de/wissen/erhaltung-der-fruchtbarkeit-bei-maennern>

Online-Kurse Beckenboden

www.stabile-mitte.de

Online zum Thema «Sexualität»

www.lilli.ch

Webseiten eher für jüngere Männer

Podcast

«Ach, komm!» Der Sex-Podcast mit Ann-Marlene Henning und Caro Burchardt

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

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, wo Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga Ihrer Region (siehe Seiten 66/67).

Krebsdiagnose

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

Im Internet finden Sie eine Fülle von Informationen zum Stichwort «Krebs». Unabhängig davon befassen sich auch viele Internetseiten mit der Sexualität.

Wenn Sie mit Stichworten wie Sexualmedizin, Sexualberatung, Sexualtherapie, Sexualpädagogik,

Sexualwissenschaft suchen (allenfalls mit Suchbeschränkung auf die Schweiz), finden Sie oftmals seriöse Seiten, die Ihnen mögliche Wege aufzeigen können.

Vorsicht jedoch vor Anbietern, die keinem seriösen Fachverband angehören und deren Ausbildung nicht nachweisbar ist!

Deutschsprachiges Angebot 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.

peerplattform.krebsliga.ch

Betroffene begleiten Betroffene.

Andere Institutionen, Fachstellen oder Ähnliches

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.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 Krebsforschungszentrums.

www.krebs-webweiser.de

Eine Zusammenstellung von Internetseiten durch das Universitätsklinikum Freiburg im Breisgau.

www.lilli.ch

Anonyme Online-Beratung für junge Menschen zu Sexualität.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Betreuung.

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.swissurology.ch

Schweizerische Gesellschaft für Urologie.

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 Sexualtherapeutinnen und 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 (zum Beispiel Paar- und Liebeswochen).

www.ziss.ch

Zürcher Institut für klinische Sexologie & Sexualtherapie (Kursangebote).

Erotik-Shops

www.lovox.ch

Erotik-Shop in Wangen an der Aare mit Online-Shop.

www.sedusia.ch

Diskret verpackte Artikel.

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.

www.somasensual.ch

Sexological bodywork und Tantra-massage in Dübendorf.

Englisch

www.cancer.org

www.cancer.gov

www.cancer.net

www.cancersupport.ch

www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

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

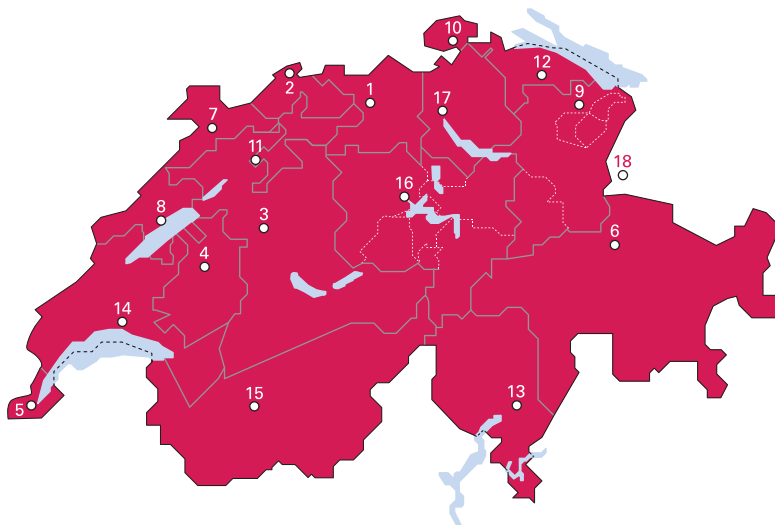
Wenn auch die Seele leidet



Ausgabe: 2023

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@krebsslgabern.ch
www.krebsslgabern.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@krebsslga-gr.ch
www.krebsslga-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@krebsslga-ostschweiz.ch
www.krebsslga-ostschweiz.ch
 IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

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

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

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebssliga-thurgau.ch
www.krebssliga-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
ticino.legacancro.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
Av. d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH26 0900 0000 1002 2260 0

**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@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-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@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

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

18 Krebshilfe Liechtenstein
Landstrasse 40a
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.krebssliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

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

Beratungsdienst KrebsInfo

Mo bis Fr 10–18 Uhr
Tel. 0800 11 88 11
krebssinfo@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/chat
WhatsApp: 031 389 92 40

Beratungsangebot stopsmoking

Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo bis Fr 11–19 Uhr
www.stopsmoking.ch

Ihre Spende freut uns.

**KrebsInfo
0800 11 88 11**

Montag bis Freitag
10–18 Uhr
Anruf kostenlos
krebssinfo@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Sagen Sie uns Ihre Meinung

Wie gefällt Ihnen die Broschüre? Wie hilfreich ist der Inhalt für Sie? Mit Ihrer Antwort helfen Sie, unsere Broschüren zu verbessern. Vielen Dank!

Welche Broschüre haben Sie gelesen?

Männliche Sexualität bei Krebs

1 Haben Sie die Inhalte dieser Broschüre verstanden?

☐ ja, alles ☐ ja, fast alles ☐ nein, nicht alles ☐ nein, kaum etwas

1a) Wenn nein, was war schwierig zu verstehen?

2 Was war für Sie die wichtigste Information?

3 Was hat Sie in der Bewältigung der Krankheit und des Alltags unterstützt?

4 Wie gut hat die Broschüre Ihre Fragen beantwortet?

☐ sehr gut ☐ gut ☐ unvollständig ☐ gar nicht

5 Haben Sie in der Broschüre etwas vermisst?

☐ ja ☐ nein

5a) Wenn ja, was?

6 Haben die Illustrationen zum Verständnis des Texts beigetragen?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein

7 Wie beurteilen Sie die Menge an Fotos und Illustrationen?

☐ zu wenig ☐ genau richtig ☐ zu viel

8 Wie beurteilen Sie die Schriftgrösse?

☐ zu klein ☐ genau richtig ☐ zu gross

9 Haben Sie weitere Anregungen?

10 Zu welchem Thema sollte es ebenfalls eine Broschüre geben?

Persönliche Angaben

Alter _____ Geschlecht _____ Muttersprache _____

Ich bin

- ☐ betroffen ☐ nahestehend (angehörig, befreundet)
☐ eine Fachperson ☐ interessiert am Thema Krebs

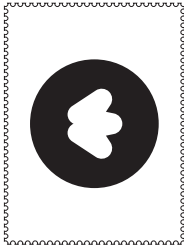
Ich habe die Broschüre erhalten von

- ☐ kantonale Krebsliga ☐ Krebsliga Schweiz
☐ Arztpraxis ☐ Spital
☐ öffentlicher Anlass (Hautkrebstag, Präventionsbus usw.)
☐ Internetausdruck
☐ anderes _____

☐ Ich möchte den Newsletter der Krebsliga abonnieren

E-Mail: _____

KLS / 6.2025 / RAT



B

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare
50281080
000000
DIE POST

Krebsliga Schweiz
Publizistik
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern

GAS / ECR / ICR

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.