Krebs, Sexualität und Partnerschaft

Die Liebe neu entdecken

Sexualität – ist das für krebskranke Menschen überhaupt ein Thema? Können sexuelle Beeinträchtigungen wirklich von Bedeutung sein in einer Situation, in der Betroffene vollständig beansprucht sind von der Bewältigung ihrer Erkrankung und der Behandlung?

Viele würden diese Frage sicher verneinen. Eine Untersuchung weist jedoch auf das Gegenteil hin: 80 Prozent der interviewten Krebskranken wünschte ausdrücklich Informationen zum Thema Sexualität: Was tun, wenn durch die Erkrankung und deren Behandlung die Intimität beeinträchtigt wird?

Körperlich spielt oft die allgemeine Verschlechterung des Befindens durch die Krebserkrankung und deren Behandlung eine Rolle, wie sie zum Beispiel im Rahmen des Fatigue-Syndroms auftritt. Oder die Veränderung sexueller Funktionen, zum Beispiel eine Erektionsstörung nach Strahlentherapie des Bauchraums. Aber auch psychosoziale Faktoren, die mit der Erkrankung und ihren Folgen in enger Wechselwirkung stehen, können die Sexualität beeinflussen. Oft erleben die Betroffenen einen regelrechten »Diagnoseschock«, welcher das Gefühlsleben massiv verändert, oder das Empfinden der eigenen Attraktivität fällt ab. In vielen Fällen entsteht eine sich ergänzende Wechselwirkung zwischen körperlichen und seelischen Faktoren. Und wie die Betroffenen selbst, fühlen sich meist auch in gleicher Weise die Partner belastet.

Was kann helfen?

Um passende Lösungsstrategien entwickeln und adäquat mit sexuellen Problemen umgehen zu können, sind ausreichende Kenntnisse über die Ursachen und Auswirkungen oft eine notwendige Voraussetzung. Betroffene sollten deshalb möglichst umfassende Informationen sammeln: durch Fragen an den behandelnden Arzt, Gespräche mit anderen Betroffenen und das Studium von Veröffentlichungen zu diesem Themenbereich. Je größer das eigene Wissen ist, desto besser sind die Chancen, individuelle Lösungsstrategien zu entwickeln.

Das Thema »Sexualität« und insbesondere »sexuelles Versagen« sind in unserer Gesellschaft in besonderer Weise tabuisiert und mit Schamgefühlen verknüpft. Deshalb fällt es vielen schwer, darüber mit ihrem Arzt zu sprechen, und manchmal erschweren das auch noch die äußeren Bedingungen eines normalen Sprechstundenbesuches. Aber selbst wenn es sehr viel Überwindung kostet: Es ist wichtig, den behandelnden Arzt auf das Thema Sexualität anzusprechen, danach zu fragen, welche Symptome zu erwarten ▸▸▸

Lesen

Literatur:

• Zettl S, Hartlapp J: Sexualität und Krebs. Ein Ratgeber für Patienten und ihre Partner. Weingärtner-Verlag, 2002, ISBN: 3-9804810-5-0

• Janet Wright (2001): Erotische Berührungen. Von der Magie der zärtlichen Partnermassage. Gondrom-Verlag, 2001, ISBN: 3-8112-1577-9

Anlass zu einer intensiven Begegnung: Alte Pfade verlassen.

sind, wie lange sie andauern werden, mit welchen bleibenden Veränderungen zu rechnen ist und welche medizinischen Behandlungsmöglichkeiten bestehen.

Auch gegenüber dem eigenen Partner, selbst wenn er vertraut ist wie niemand sonst, ist es für viele Patienten schwer, offen über ihre Beschwerden zu sprechen. Männer tun sich dabei im Allgemeinen noch schwerer als Frauen, weil sie sexuelle Probleme oft mit »Versagen« gleichsetzen und sich dessen schämen. Die Erfahrung zeigt aber, dass sexuelle Schwierigkeiten am ehesten dann zu bessern sind, wenn man gemeinsam möglichst offen darüber spricht. Nur wenn sich beide dazu überwinden, dem anderen zu sagen, was sie gerne mögen, was sie abstößt, ihnen Schmerzen bereitet oder was sie als lustvoll empfinden, besteht eine gute Chance, dass sich die sexuelle Beziehung weiterentwickelt.

»Eine Krebserkrankung betrifft immer beide Partner.«

Leistungsdenken und »Versagensangst«

Gerade Männer werden oft Opfer ihrer eigenen Leistungsansprüche in der Sexualität. Sie sind während des Zusammenseins mit einer Frau von dem Gedanken beherrscht, ob sie eine »richtige« Erektion bekommen oder sie aufrechterhalten können. Die Konzentration auf diese Gedanken und die daraus resultierende Angst und Anspannung verursachen wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung ein »sexuelles Versagen«.

Beim nächsten intimen Zusammensein führt diese Versagensangst durch die innere Anspannung erst recht zu sexuellen Schwierigkeiten: Die Betroffenen bewegen sich in einem Teufelskreis von Versagensangst und daraus resultierendem Versagen.

Aber auch, wenn nicht »nur« psychische Faktoren ausschlaggebend sind, sondern die Erkrankung aus körperlichen Gründen vertraute Wege der Befriedigung versperrt, braucht das nicht zum vollkommenen Verlust der Sexualität zu führen. Ein Beispiel dafür können beim sexuellen Verkehr auftretende Schmerzen sein, die durch unterschiedlichste Ursachen ausgelöst werden. Viele Paare entwickeln im Lauf der Jahre eine »Lieblingsstellung«, die sie vorwiegend einnehmen, wenn sie miteinander schlafen. Diese mag aber bei bestimmten Erkrankungssituationen unangenehm oder schmerzauslösend sein. In vielen Fällen ist es dann hilfreich, beim Intimverkehr eine andere Stellung einzunehmen als gewohnt, die aber weniger oder keine Schmerzen verursacht.

Mut zu Phantasie und Lust

Wenn ein Mensch erkrankt und in seiner Fähigkeit eingeschränkt ist, den Geschlechtsverkehr zu vollziehen, heißt das nicht, dass er über keine Sexualität mehr verfügt. Oft

Erkrankung als Chance?

Der Wunsch nach Nähe und Sexualität wird häufig verdrängt, wenn es um Erkrankungen geht, die das Leben, die Gefühle und die eigene Körperlichkeit stark verändern. Aber die Bedürfnisse danach verschwinden nicht einfach. Liebe und Zärtlichkeit sind Lebenselixier und Kraftspender. Und beides benötigen wir gerade auch in schweren Zeiten. Aber vielleicht kann gerade die Erkrankung uns neue Wege aufzeigen?

Ein Ehemann einer Betroffenen: »Nach 24 Jahren Ehe erkrankte meine Frau an Nierenkrebs. Unsere Kinder waren bereits aus dem Haus und unsere Ehe in vielem zur Routine geworden. Ich glaube, uns beiden war eigentlich gar nicht mehr recht bewusst, was wir an Liebe füreinander empfinden. Die Krankheit meiner Frau hat plötzlich alles in Frage gestellt – erst dadurch wurde mir wieder deutlich, wie sehr ich meine Frau liebe. Das hat sich auch sehr belebend auf unsere Sexualität ausgewirkt, die uns ebenso wie unsere Gefühle in der Alltagsroutine langsam abhanden gekommen war. Es klingt vielleicht komisch, aber wir haben durch den Krebs meiner Frau lustvollere und intensivere Begegnungen erlebt als früher.«

wird vergessen, dass der ganze Körper ein sinnliches und potenziell sexuelles Organ ist, welches zum Empfinden lustvoller Berührungen fähig ist und normalerweise bleibt. Gemeinsam gelebte Sexualität ist nicht nur Geschlechtsverkehr. Viele Paare verzichten beim Auftreten einer sexuellen Einschränkung nicht nur auf jeglichen Versuch, den Geschlechtsverkehr zu vollziehen, sondern auch auf jede andere Form, miteinander zärtlich zu sein und sich zu spüren. Dabei ist der gesamte Körper für zärtliche und erregende Berührungen empfänglich, und zur Liebkosung eignen sich ebenso die Hände, die Lippen, die Zunge oder andere Körperteile.

Lust statt Leistung?

Erkrankt in einer Partnerschaft einer der beiden Partner an Krebs, betrifft dies auch den anderen Partner. So führt zum Beispiel ein durch eine Operation verursachter Erektionsverlust bei Männern anfangs häufig dazu, dass sie jeden sexuellen Kontakt vermeiden; ihre Frauen müssen akzeptieren, dass sich der Partner zurückzieht, um sich vor Kränkungen und Minderwertigkeitsgefühlen zu schützen. Beide verlieren also gewohnte sexuelle Befriedigungsmöglichkeiten und müssen sich mit Gefühlen großer Trauer auseinander setzen.

Die Krebserkrankung und die mit ihr verknüpften sexuellen Probleme werden dadurch oft auch zu einer »Bewährungsprobe« für die Partnerschaft. Betroffene sollten jedoch immer auch sehen, dass eine Krebserkrankung eine Partnerschaft trotzdem nicht nur belastet. Die Erfahrung zeigt, dass sie für viele Paare im Gegenteil zu einem Anlass werden kann, bisher gewohnte und ausgetretene Pfade zu verlassen und zu einer positiven Neuorientierung und zu einer intensiven Begegnung zu finden. ■

Text: Dipl.-Psych. Dipl.-Biol. Stefan Zettl
Bilder: photoDisc, Inc, Seattle

Zärtlichkeit und Liebe erhalten: Gemeinsam können Sie es schaffen.

– Anzeige –

© www.terme.de

Marinus am Stein
Privatklinik für ganzheitliche Krebstherapie

Tumortherapie unter ganzheitlichem Aspekt

- *Örtliche Überwärmung*
- *Ganzkörper-Überwärmung*
- *Ausgewählte Chirurgie*
- *Hochdosierte Buserelingabe zur aktiven Krebshemmung*
- *Umfangreiche komplementäre Maßnahmen*
- *Liebevolle Betreuung in angenehmer Atmosphäre*

Biberstraße 30 · 83098 Brannenburg/Inn · Telefon (0 80 34) 90 80 · Telefax (0 80 34) 90 82 99
www.klinik-marinus.de · E-Mail: info@klinik-marinus.de
Private Krankenanstalt nach § 30 der Gewerbeordnung