

Sexualität und Partnerschaft bei Krebserkrankungen

8. Kongress für
komplementäre Krebstherapie
20./21. April 2018

gabrieleaigner

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Einzel-, Paar- und Sexualtherapie

Briennerstr. 44-80333 München
089-12014545
www.aigner-praxis.de

Übersicht

- Dimensionen von Sexualität und Körper
- Schock Krebsdiagnose
- Folgen für die Partnerschaft
 - für Erkrankte/n
 - für Partner/in
- Sexuell aktiv trotz Krebs
- Störungen & Hilfestellungen
 - für Frauen
 - für Männer



langsam grausam erotisch Freude
nah hören befriedigend Gänsehaut sinnlich
verbindend streicheln lebendig behutsam
Fülle vertraut fühlen
leidenschaftlich Liebe sinnlich Kuss berühren
zärtlich unbefriedigend
heiß lustvoll fremd
gefühlvoll erfüllend vertraut verführerisch Anziehung riechen
Genuß schnell unheimlich gefährlich
neugierig zuviel kühl ängstigend

Sexualität

kann sein:

Der Körper & seine gesellschaftliche Bedeutung



<http://steifensand.com/Buerostuhl-voecklabruck>



© www.aigner-praxis.de 2018

Krebs ist wie ein unheimlicher Dritter,
der in unsere Beziehung drang.

Partnerin eines Krebskranken

Krebs
verändert
alles

- Persönlichkeit, Selbstbild und Körper
- Familie, Partnerschaft und Sexualität
- Freunde und soziales Umfeld
- Beruf
- Finanzen
- Werte, Weltbild und Gefühle



Sich vollwertig liebenswert angenommen zu fühlen, hängt sehr von unserem Körperbild und dessen Intaktheit ab. Aber auch davon, wie sich andere unserem Körper gegenüber verhalten.

Stefan Zettl
„Sexualität und Krebs“
S.106



Partnerschaft auf der Probe

Ich hab mich immer um alles gekümmert.
Als ich krank und schwach wurde,
hat mich mein Mann verlassen.

Patientin 43

Die Kinder waren aus dem Haus
und wir hatten uns als Paar
verloren.

Die Krankheit meiner Frau rüttelte
uns wach. Ich merkte, wie sehr
ich sie liebe.

Komisch - aber wahr: Jetzt haben
wir besseren, weil liebevolleren,
Sex als zuvor.

Partner 58



Sex bedeutet für jeden Menschen etwas anderes: Patientinnen Mammakarzinom

Endlich habe ich einen Grund, mich den Wünschen und Anforderungen meines Mannes zu entziehen.

Patientin 53

Ich habe es gerade nach meiner Operation sehr genossen, wenn mein Mann in mir war. In diesen Momenten fühlte ich mich heil, geborgen und ohne Angst.

Patientin 56



Sexuelle Dysfunktionen ICD10 F5

Phase	Frau	Mann
1. Sexuelle Annäherung	Generelle Lustlosigkeit, Aversion	
2. Sexuelle Stimulation	Erregungsstörung: Vaginismus Trockenheit der Vagina	Erektionsstörungen beziehen sich auf: Dauer bzw. Stärke
3. Koitus	Dyspareunie (Schmerzen beim Geschlechtsverkehr)	
4. Orgasmus	Orgasmusschwierigkeiten: Selten oder nie	Ejakulationsstörung
5. Nachorgastische Reaktionen	Nachorgastische Verstimmung: Scham, Gereiztheit, Weinanfall, Missempfindung im Genitalbereich, Depression, Schlafstörung	



Deshalb ist Reden so wichtig:

Ich dachte, er mag mich so
nicht mehr.

Patientin 55

Ich wollte sie nicht bedrängen.

Partner 56



Sexuell aktiv trotz Krebs



Störungsursache	Folgen	Hilfe
<ul style="list-style-type: none">• Belastetes Selbstwertgefühl• Wunden und Narben• Medikamentöse Nebenwirkung	<ul style="list-style-type: none">• Scham, Verlegenheit• Rückzug• Angst• Schmerzen• Erregungs- und Erektionsstörung• Negativerwartung	<ul style="list-style-type: none">• Medizinische Hilfen• Selbsterforschung• Offener Austausch• Achtsamkeit und Neugierde• Ganzkörperliche Sinnlichkeit• Beckenbodentraining• Aphrodisiakum• Sexual- oder Körpertherapie

Sex bedeutet für jeden Menschen etwas anderes: Patientinnen Hysterektomie

Wechseljahre habe ich schon lange hinter. Ich will auch keine Kinder mehr. Trotzdem hat dieser Verlust mein Gefühl von Frau sein schwer erschüttert.

Patientin 64



https://www.vice.com/en_us/article/4w5dep/its-cancer-photos-johnny-griffiths-yasmin-jeffery

Die Geburt unserer Tochter war schwer. So wollte ich keine weiteren Kinder mehr.

Die Gebärmutterentfernung hat mich regelrecht befreit.

Ich konnte endlich ganz erotische Frau sein, ohne Angst schwanger zu werden.

Patientin 44

Was Frauen helfen kann

Medizinische Hilfen

- Plastische Chirurgie und Brustprothesen
- Vaginaldilator, Vibrator
- Gleitgel u.a.

Partnerschaftliche Möglichkeiten

- Austausch und Ausprobieren
- Vorsichtiger Verkehr
- Verschiedene Liebesstellungen und Stimulationsmöglichkeiten
- Manuelle oder/und orale Befriedigung



<http://anna-nastalerz.de.com/produkt/koerpertherapie-und-die-kunst-der-intuitiven-beruehrung/>

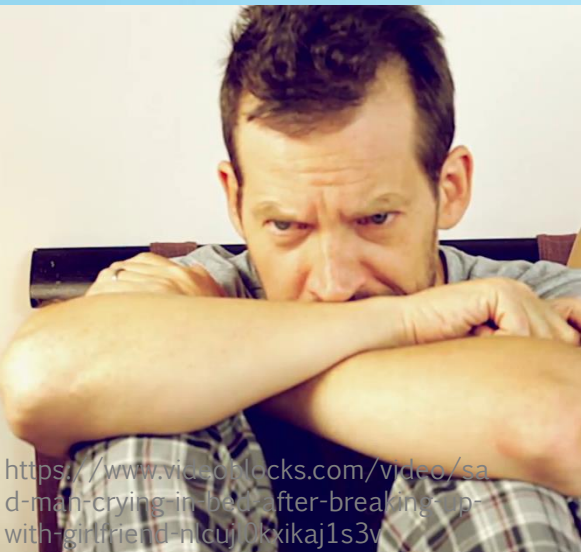
Genitale Krebserkrankungen beim Mann

Ich hatte nach der OP
Erektionsstörungen, obwohl mein
Arzt sagte, ich könnte.
Sexualtherapie half uns den
Erwartungsdruck rauszunehmen.
Und weil ich nicht mehr musste,
konnte ich auf
einmal wieder.

*Patient 34
Hodentumor*

Wir können zwar nicht mehr
miteinander schlafen, aber ich
kann meine Frau trotzdem
befriedigen. Das hilft mir sehr.
Wir machen einfach das, was
wir vorher auch schon als
Vorspiel gemacht haben.

*Patient 55
Prostatektomie*



Was Männern helfen kann

Medizinische Hilfen

- Plastische Chirurgie und Prothesen
- MUSE Applikator, Skat, Caverject, Viagra
- Pumpe (ErecAidSystem) u.a.

Partnerschaftliche Möglichkeiten

- Austausch und Ausprobieren
- Achtsamer Verkehr
- Manuelle oder/und orale Befriedigung
- Prostata Stimulation
- Stuffing





Ich bin nicht nur Krebs! Seit meiner Erkrankung lebe ich intensiver und achtsamer als je zuvor. Und ich wünschte, ich hätte meine gesunden Körper so geliebt wie jetzt.

Patientin 34

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

gabrieleaigner

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Einzel-, Paar- und Sexualtherapie

Briennerstr. 44-80333 München
089-12014545
www.aigner-praxis.de

Quellen

Internet

- <https://derstandard.at/2000030441140/Sex-mit-Krebs-ist-ein-Tabuthema>
- <https://www.krebsforum.ch/forum/topicde?f=5&t=3376>
- <http://www.krebsforum.at/index.php?topic=1152.0>
- <https://www.derwesten.de/gesundheit/was-tun-wenn-der-partner-krebs-hat-id1892999.html>
- <https://meine.zeit.de/link/ae1e8207664d03c86cc6f06664bf057b>
- <http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/index.php?selbsthilfe>
- <https://www.krebs.de/nach-der-diagnose/psychoonkologie>
- <http://dev.natcom.org/CommCurrentsArticle.aspx?id=3636>
- <http://www.zeit.de/>

Literatur

- weibliche-sexualität nach ökologischen operationen im kleinen Becken, Johanna Tiechl 2017, springermedizin
- Krebs trifft auch die Nächsten - Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde der Krebsliga.ch
- Krebs und Sexualität: Ein Ratgeber für Krebspatienten und ihre Partner, Stefan Zettl und Joachim Hartlapp, Weingärtner Verlag
- Diagnose: Prostatakrebs. Ein Ratgeber - nicht nur für Männer, Lothar Weißbach, Edith A. Boedefeld, Zuckschwerdt
- Arbeit und Struktur , Wolfgang Herrndorf, rororo
- So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein! Christoph Schlingensiefel, btb
- Tote Hose: Worüber Männer schweigen. Walter Raaflaub, Wörterseh
- Hand in Hand: Nach der Krebsdiagnose für den Partner da sein, Dr. Dan Shapiro, Goldmann
- Seite an Seite. Eine gynäkologische Krebserkrankung in der Partnerschaft gemeinsam bewältigen, Tanja Zimmermann, Nina Heinrichs, Hogrefe
- Mut und Gnade, Kenneth E. Wilber, Fischer Verlag
- Von der Kunst, schlechte Nachrichten gut zu überbringen, Jalid Sehouli ,Kösel
- Paare und Krebs: Wie Partner gut damit umgehen, Hans Dr. Jellouschek, Fischer&gann
- Resilienz bei schwerer Krankheit: Psychische Ressourcen mit einfachen Methoden stärken ,Claudia A. Reinicke Herder
- Tibetische Buch vom Leben und Sterben, Sogyal Rinpoche und Thomas Geist, Knaur

Songs

- <https://www.youtube.com/watch?v=8aJw4chksqM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1zWlnzFXcKY>

Sexualität ist ein menschliches Grundbedürfnis.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat offiziell bestätigt, dass sexuelle Gesundheit ein wichtiger Bestandteil des körperlichen und mentalen Wohlbefindens jedes Menschen ist.