



 **krebsliga schweiz**

DKG 
KREBSGESELLSCHAFT


**Fondation
Cancer**

KREBS UND SEXUALITÄT

Alles, was **Behandelnde** mit ihren
PatientInnen besprechen sollten, aber
nicht anzusprechen wagten

ECL  **PATIENT
SUPPORT
WORKING GROUP**

Sexualität: Mehr als ‚nice to have‘!

Beeinträchtigungen der Sexualfunktion und der Intimität sind häufige Folgen von Krebserkrankungen und ihrer Behandlung. Je nach Patientengruppe und Behandlungsart treten Sexualstörungen bei 20% bis 100% der Betroffenen auf und haben sowohl physische als auch psychosoziale Ursachen:

Zu den **physischen Auswirkungen** auf die Sexualfunktion gehören Libidoverlust durch antihormonelle Therapie, Chemo- oder Strahlentherapie; Beeinträchtigung der körperlichen Erregungsfunktion (verminderte Lubrikation, erektile Dysfunktion, sensorische Einschränkungen) durch chirurgische, chemotherapeutische oder radioonkologische Therapien; Inkontinenz oder Stoma; Fertilitätsverlust; Fatigue.

Psychologische Auswirkungen auf das sexuelle Erleben sind z. B. Stress, Angst und Depression, Unsicherheit und Probleme mit der Geschlechtsidentität, Veränderung des Körperbildes, Schamgefühle, Verringerung des Selbstwertgefühls, Rückzug und Entwicklung von Vermeidungsstrategien in der Körperlichkeit / Sexualität.

Soziale Auswirkungen sind z. B. Rückzug aus Körperberührungen mit anderen, Verslossenheit und Einsamkeit, verstärkte Beziehungskonflikte wegen Unzufriedenheit in der Beziehung; allgemeiner sozialer Rückzug z. B. infolge Veränderung der Ausscheidungsfunktion.

Sexuelle Probleme, die durch viele Krebsbehandlungen begünstigt werden, können zu Kummer, Depressionen, Beziehungsproblemen usw. und damit zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität führen. Es ist daher wichtig, die negativen Folgen der Behandlung auf die Sexualität anzusprechen und die PatientInnen im Umgang damit zu unterstützen.

Sprechen Sie mit Ihren PatientInnen über **Sexualität!**

Sexualität ist oft sowohl für PatientInnen als auch für medizinisches Fachpersonal ein Tabuthema. Intimität und sexuelle Schwierigkeiten werden von Krebs PatientInnen in der Regel verschwiegen, da sich die meisten PatientInnen und ihre PartnerInnen beim Ansprechen des heiklen Themas nicht wohl fühlen. Doch nach der Konsultation könnten sie es bedauern, die Gelegenheit verpasst zu haben, über ihre sexuellen Schwierigkeiten und Sorgen zu sprechen. Deshalb sollte das medizinische Fachpersonal immer das Thema ansprechen und Rat und Unterstützung anbieten. Die Fachperson gilt in den Augen der PatientInnen als Experte/in, von dem/r die Eröffnung des Gesprächs erwartet werden kann. Das Auslegen von Broschüren und Informationsmaterial über Krebs und Sexualität im Sprechzimmer signalisiert die Wichtigkeit und Bedeutung des Themas.

Es kann durchaus das erste Mal sein, dass der/die Patient/-in offen über krebsbedingte sexuelle Einschränkungen spricht und bereits das Gespräch darüber kann eine große Erleichterung sein. Vermeiden Sie, in dem Gespräch zu schnell in die Phase des „Ratgebens“ über zu gehen, denn aktives Zuhören ist ein wichtiger Schlüssel!

Wie beginnen Sie mit Ihren PatientInnen ein Gespräch über sexuelle Themen?

Bereiten Sie das Beratungsgespräch vor!

Rechnen Sie damit, dass Gespräche über private und intime Themen Zeit beanspruchen können. Planen Sie deshalb Ihre Konsultation in der Agenda im Voraus, damit Sie genügend Zeit für ein vertieftes Gespräch haben, oder überweisen Sie den/die Patienten/-in an einen geeigneten Kollegen. Sorgen Sie dafür, dass die Konsultation in einem angenehmen und Privatsphäre bietenden Raum stattfindet, um die PatientInnen zu ermutigen, offen über ihre sexuellen Probleme zu sprechen.

Verwenden Sie immer neutrale Begriffe wie 'Partner' und stellen Sie Ihre Fragen in unvoreingenommener Weise. Vermeiden Sie Vermutungen aufgrund von Alter, Aussehen, Familienstand oder anderen demographischen Faktoren. Unterlassen Sie es besonders, Vorannahmen über die sexuelle Orientierung, das Verhalten, die geschlechtliche Identität oder den kulturellen Hintergrund der Person zu äußern, es sei denn, die Person teilt Ihnen mehr Informationen dazu mit.

Damit Sie ein Vertrauensverhältnis zu Ihren PatientInnen aufbauen können, beginnen Sie das Gespräch mit allgemeinen medizinischen Themen, bevor Sie persönliche und intime Fragen ansprechen. Bieten Sie dem/-r Patienten/-in am Ende der vorhergehenden Konsultation an, seine/n Partner/-in zu dem Termin oder der Sitzung einzuladen und mitzubringen, während der Sie diese Themen besprechen wollen.

Erklären Sie, warum sexuelle Schwierigkeiten häufig sind

Fragen der Sexualität können zunächst durch den Hinweis angesprochen werden, dass sexuelle Beschwerden bei KrebspatientInnen häufig auftreten und sich der/die Patient/-in nicht in einer unüblichen oder seltenen Situation befindet:

A „Wir wissen, dass viele Patienten mit ähnlichen Therapien Auswirkungen auf ihre Sexualität bemerken. Fühlen auch Sie sich durch Veränderungen in Ihrer Sexualität beeinträchtigt oder belastet?“

Q Wenn ja: „Wir würden Sie gerne unterstützen, damit umzugehen. Was belastet Sie in diesem Zusammenhang?“

Wenn nein: „Wenden Sie sich gerne an uns, wenn in Zukunft ein solches Problem auftritt. Wir unterstützen Sie beim Finden einer Lösung dafür“

Sie können auch erklären, sich als Spezialist mit Fragen zur Lebensqualität zu befassen und von anderen PatientInnen zu wissen, dass die Auswirkungen einer Krebsbehandlung auf Beziehungen und Sexualität erheblich sein können. Auch wenn Sie vielleicht nicht immer alle Fragen beantworten können, schaffen Sie einen sicheren Raum, in dem die PatientInnen sich wohl fühlen und über ihre sexuellen Sorgen sprechen können.

Um Erlaubnis bitten

Angesichts der unterschiedlichen kulturellen und religiösen Hintergründe, der Geschlechts- und der Altersunterschiede von KrebspatientInnen ist es empfehlenswert, bei Betroffenen eine ausdrückliche Erlaubnis einzuholen, über sexuelle Themen zu sprechen, wie z. B.:

? „Ist es für Sie in Ordnung, über diese Themen ausführlicher zu sprechen?“ oder „Möchten Sie jetzt oder lieber später darüber reden?“

Vermeiden Sie voreingenommene Annahmen darüber, wie sich die Person zu sexuellen Themen verhält.

- Wenn der/die Patient/-in damit einverstanden ist, erhöht dies bereits sein Gefühl von Autonomie und Sicherheit zur Erforschung dieses intimen Lebensbereichs.
- Wenn nicht, lassen Sie den/die Patienten/-in wissen, dass Sie jederzeit zur Verfügung stehen, um seine/ihre Fragen und Sorgen zu besprechen.

Den/die Patienten/-in ermuntern, über seine/ihre Sorgen und Erfahrungen zu sprechen

Q Beginnen Sie mit einer offenen Frage wie beispielsweise: „**Haben Sie seit Ihrer Krebsdiagnose /seit Beginn Ihrer Behandlung sexuelle oder intime Probleme erlebt?**“

Stellen Sie dann spezifischere Fragen (einschließlich wann? wo? was? wie?), um präzise und klare Antworten zu erhalten, z. B.: „**Hatten Sie beim letzten Geschlechtsverkehr Schmerzen oder hatten Sie andere Beschwerden?**“ und „**Hatten Sie zuvor Beschwerden? Was empfinden Sie dabei? Wie reagiert Ihr/e Partner/-in darauf?**“ Versuchen Sie, Ja/Nein-Fragen zu vermeiden.

Überprüfen Sie, ob Sie und Ihr/e Patient/-in dasselbe Verständnis der verwendeten Begriffe haben. Wenn Ihnen ein von Ihrem/-er Patienten/-in verwendeter Begriff nicht vertraut ist, bitten Sie um eine Erläuterung. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob der/die Patient/-in dasselbe Verständnis für die von Ihnen benannten Begriffe hat, bereiten Sie sich darauf vor, diese zu erläutern. Wenn es dem/der Patienten/-in unangenehm ist, sich für bestimmte Themen zu öffnen, respektieren Sie dies und schlagen Sie eine mögliche Diskussion beim nächsten Besuch oder mit einem Spezialisten vor.

Aufklärung der PatientInnen

Stellen Sie kompakte und klare Informationen zur Verfügung, um den/die Patienten/-in über Anatomie, Physiologie, sexuelle Reaktion, die möglichen Nebenwirkungen der Krebsbehandlung und andere Aspekte aufzuklären, die für sein/ihr Erleben relevant sein können.

Zusammenfassen und Wiederholen der Äußerungen des/der Patienten/-in

Fassen Sie zusammen, was der/die Patient/-in über seine/ihre Beschwerde(n) gesagt hat, um zu prüfen, ob Sie ihn/sie richtig verstanden haben. Dies validiert den/die Patienten/-in auch in seiner/ihrer Erfahrung.

PatientInnen mit Fachberatung und Weiterweisung versorgen

Geben Sie praktische Vorschläge und Empfehlungen, um den/die Patienten/-in beim Umgang mit seinen/ihren Beschwerde(n) zu unterstützen. Planen Sie eine Konsultation für eine weitere Behandlung/Therapie oder geben Sie dem/der Patienten/-in den Rat, Hilfe bei einer anderen medizinischen Fachperson zu suchen, wie einem Psycho-Sexologen, psychoonkologischen Psychotherapeuten, Paartherapeuten, Physiotherapeuten usw. Erklären Sie dem/der Patienten/-in, warum ein Beratungsgespräch mit dieser speziellen medizinischen Fachperson sinnvoll ist. Sie können Ihre/n Patienten/-in auch an eine Fachperson desselben Geschlechts weiterweisen, falls dies für Ihn/Sie ein Gespräch über Sexualität und Intimität erleichtert. Wenn Sie selbst sich nicht wohl dabei fühlen, sexuelle Fragen mit Ihren PatientInnen zu besprechen, können Sie diese gerne an einen Kollegen verweisen, der sich in diesem Bereich sicherer fühlt. Sagen Sie Ihren PatientInnen zusätzlich, wo im Internet zuverlässige Informationen und Unterstützung zu finden ist.

Lesen Sie mehr über sexuelle Probleme von PatientInnen!

Wenn Sie an weiteren Informationen über die Auswirkungen von Problemen der sexuellen Gesundheit auf Ihre PatientInnen interessiert sind, können Sie untenstehende Literatur und Online-Quellen benutzen. Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre PatientInnen auch während des Beratungsgesprächs auf weitere Informationsquellen hinzuweisen.

Fachpublikationen

- Carter, J. et al. (2018) "Interventions to Address Sexual Problems in People with Cancer: American Society of Clinical Oncology Clinical Practice Guideline Adaptation Summary". Journal of Oncology Practice, 10, 36(5), 492-511.
- Guntupalli, S. and Karinch, M. (2017). Sex and Cancer: Intimacy, Romance, and Love after Diagnosis and Treatment. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Katz, A. (2012) Prostate Cancer and the Man you Love: Supporting and Caring for your Partner. New York: Rowman & Littlefield.
- Reisman, Y. and Giannotten, W. (Eds.) (2017) Cancer, Intimacy and Sexuality: A Practical Approach. Basel: Springer.
- Schover, L. (1997) Sexuality and Fertility After Cancer. New York: Wiley & Sons.

Online-Quellen

- European Society for Medical Oncology, ESMO (2019) E-Learning: Sexuality and Intimacy After Cancer.
- Macmillan UK Cancer Support (2020) Sex and Side Effects of Cancer Treatment.
- National Coalition for Sexual Health, NCSH (2019) Sexual Health and Your Patients: A Provider's Guide. Washington, DC: Altarum Institute.
- American Cancer Society (2020) How Cancer and Cancer Treatment Can Affect Sexuality.
- Canadian Cancer Society (2018) Sex, Intimacy & Cancer.