

Brustkrebs und Zärtlichkeit

Ihr Leitfaden für den nächsten Arzttermin

Eine Brustkrebserkrankung und ihre Behandlung können viele Veränderungen mit sich bringen – nicht nur körperlich, sondern auch in Bezug auf Gefühle, Selbstbild und Intimität. Sie können mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt über alle Aspekte ihrer Gesundheit sprechen.

Mögliche Fragen und Punkte für Ihr Gespräch

Körperlichen Veränderungen und Beschwerden:

Körperbild/ Selbstwertgefühl:

„Ich kann keine Nähe zulassen. Wie kann ich das überwinden?“

„Ich habe es noch nicht geschafft, mich meinem Partner/ meiner Partnerin nackt zu zeigen. Wie kann ich den ersten Schritt machen?“

Andere körperliche Beschwerden:

„Ich bin oft sehr müde (Fatigue). Das beeinflusst auch meine Partnerschaft. Was kann ich dagegen tun?“

„Ich habe körperliche Beschwerden (z.B. Hitzewallungen, Narbenschmerzen), die meine Sexualität beeinträchtigen. Was kann ich tun?“

Lustlosigkeit (Libido):

„Ich habe weniger Lust auf Sex. Ist das eine normale Folge der Behandlung, und gibt es Möglichkeiten, die Libido zu steigern?“

Scheidentrockenheit/Schmerzen:

„Ich habe Scheidentrockenheit/ Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Was kann ich dagegen tun?“

„Helfen Vaginalzäpfchen, Vaginaldilatoren oder andere lokale Behandlungen?“

Gefühle und Beziehung:

Umgang mit der Erkrankung:

„Mein Partner oder meine Partnerin hat seit der OP Berührungängste. Was kann ich tun?“

„Ich bin Single und mache mir Gedanken, wie ich neue Beziehungen eingehen kann und wann ich über meine Erkrankung spreche.“

Unterstützung:

„Gibt es spezielle Beratungsstellen oder Therapeut:innen für Sexualität nach Krebs?“

„Können Sie mir Psychoonkolog:innen empfehlen, die mir helfen, mit meinen Gefühlen umzugehen?“



Denken Sie daran: Sie sind nicht allein. Viele Frauen haben ähnliche Erfahrungen gemacht. Indem Sie das Gespräch suchen, machen Sie einen wichtigen Schritt für ihr Wohlbefinden. Schreiben Sie auf, was Sie beschäftigt. Das hilft, nichts zu vergessen und die Gedanken zu ordnen. Nutzen Sie die unten stehende *Checkliste* als Anregung.

Checkliste zu Brustkrebs und Zärtlichkeit

Kreuzen Sie für jede der folgenden Aussagen an, was derzeit am besten auf Sie zutrifft. Wählen Sie die Antwort aus, die für Sie richtig ist.

— Drucken Sie diese Checkliste aus.

— Füllen Sie die Liste in Ruhe zu Hause aus.

— Nehmen Sie die ausgefüllte Checkliste mit zu ihrem Arzttermin.

Mein Körpergefühl/ Selbstbild:

0 1 2 3 4 5

ist sehr positiv

ist sehr negativ

Meine Müdigkeit (Fatigue):

0 1 2 3 4 5

ist kein Problem

ist sehr stark ausgeprägt

Mit meinem Partner/ meiner Partnerin über Intimität sprechen:

0 1 2 3 4 5

fällt mir sehr leicht

fällt mir sehr schwer

Sorgen bezüglich Sexualität:

0 1 2 3 4 5

habe ich überhaupt keine

habe ich sehr viele

Ich wünsche mir Unterstützung bei sexuellen Problemen:

0 1 2 3 4 5

überhaupt nicht

sehr dringend

Meine Libido:

0 1 2 3 4 5

ist wie vor der Erkrankung

ist stark vermindert

Scheidentrockenheit:

0 1 2 3 4 5

ist kein Problem

ist sehr stark ausgeprägt

Schmerzen beim Geschlechtsverkehr:

0 1 2 3 4 5

habe ich überhaupt keine

habe ich sehr starke