



## Sexualität & Körper(bild)

bei Krebspatient:innen

Tabu oder Chance

### Kurzer Fahrplan für heute:

Sexualität & Körper(-bild) bei Krebspatient:innen

Tabu

vs.

Chance

- Verständnis von Sexualität
- Körperbild

Diagnose Krebs:

- Behandlung, Chirurgie & Technik
- Körperarbeit

# Grundhaltung

Wir sind sexuelle Wesen von der Geburt bis zum Tod.

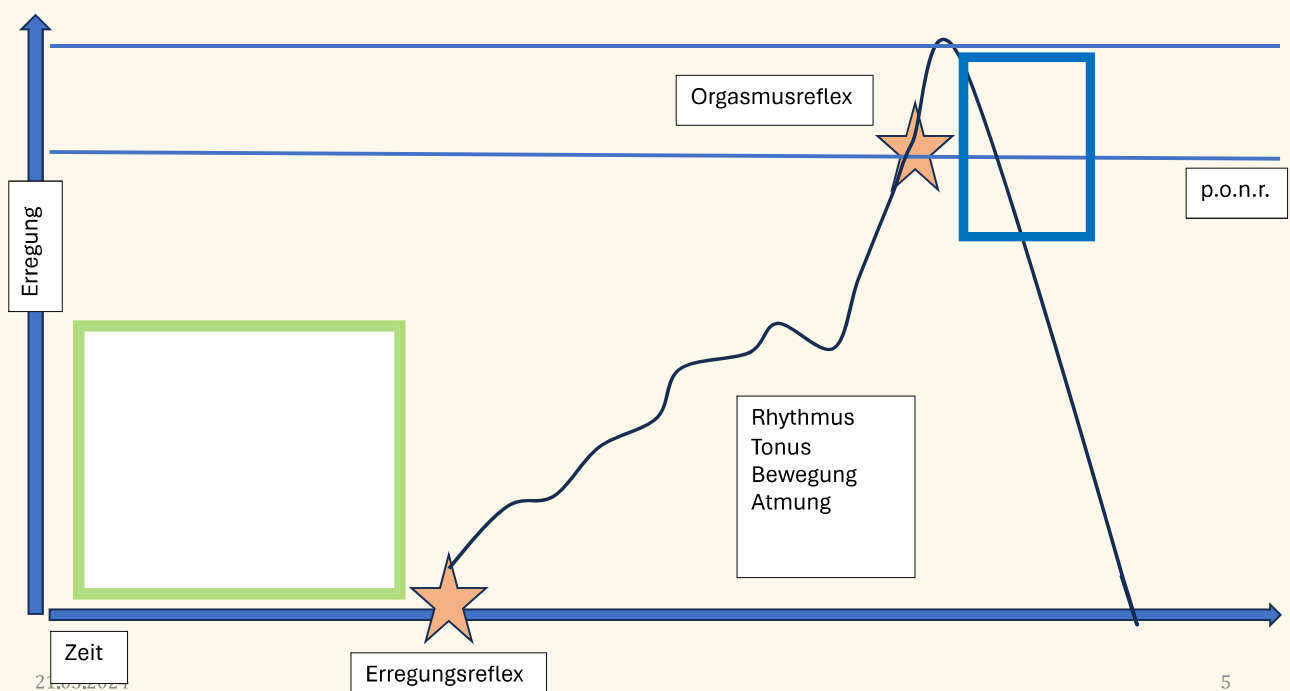
Sexualität verändert sich stets – und ist erlernbar.

Limitierungen in der Sexualität sind meist fehlende Lernschritte.

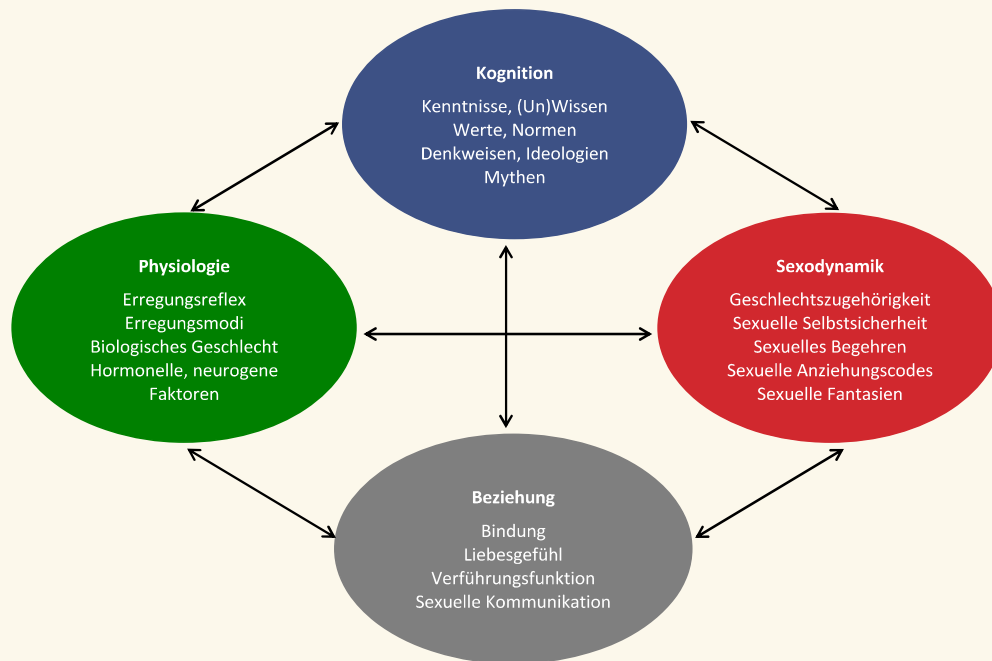
21.03.2024

4

# Verständnis von Sexualität



# Sexocorporel nach Jean-Yves Desjardins



21.03.2024

6

## Physiologie

- Erektionsfähigkeit
- Orgasmusfähigkeit (SB, Paar)
- Zentrierung
- Art und Weise der sexuellen Steigerung
- Neurologische und hormonelle Aspekte
- Physische Gesundheit allgemein
  
- Zeugungsfähigkeit
- Gebärfähigkeit

21.03.2024

7

# Beziehungsebene

- Liebesgefühl
- Kommunikationsfähigkeit: Was sind die Ängste und kann ich diese in der Beziehung verbalisieren? Habe ich eine Sprache über Sexualität & Intimität?
- Bindungsstil: Verlust-Angst
- Möchte ich Familie? Ist das für meinen Lebensplan wichtig?
- Verführungskompetenzen: Wie verführe ich und lasse ich mich verführen? (Vergleich zu vorher)

# Kognition

- Welche sexuellen Lernschritte habe ich bereits gemacht?
- Welche Norm, welche Werte, Mythen
- Was beinhaltet alles Sexualität? Ist Sex = Penetration? Was gibt es für Alternativen?
- Warum habe ich Sex? Welche Funktionen hat er?
- Welches Wissen habe ich grundsätzlich, welches in Bezug auf die Auswirkungen der Krankheit? Aufklärungsangebot durch Fachpersonen an Patient:in und Partner:in

# Sexodynamische Perspektive

- Was macht mich als Frau/Mann aus?
- Was wird von mir als Frau/Mann erwartet?
- Wie sehe ich mich im Vergleich zu anderen Frauen/Männern?
- Was sind meine Anziehungscodes?
- Und explizit für die Sexualität: Welchen Einfluss hat es auf mein Bedürfnis nach Penetration bzw. penetriert zu werden?
- Finde ich mich erotisch in der Sexualität (SB, Paar)?
- Welchen Bezug habe ich zu meinem Geschlechtsorgan?
- Wenn: welche Fantasien habe ich?

21.03.2024

10

# Sexologischer Aspekt für den Mann

- Prostata
  - Hoden
  - Neurologische Veränderungen
- = Angst vor Potenzstörung, -verlust, Zeugungsunfähigkeit



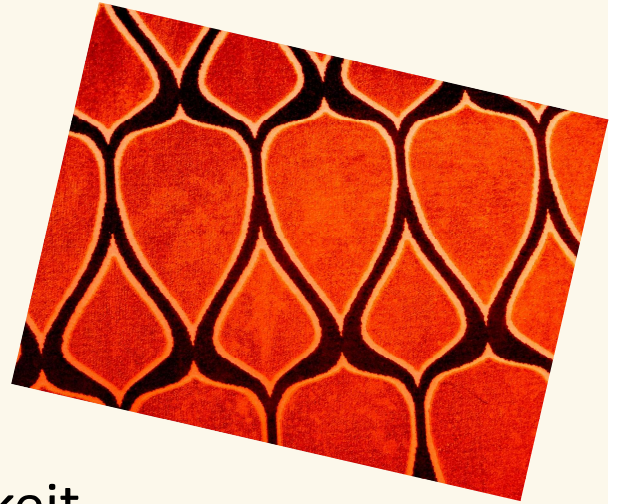
- Potenz = Identität
- Potenzstörung = Identitätshinterfragung

21.03.2024

11

# Sexologischer Aspekt für die Frau

- Brustkrebs = Weiblichkeit und Stillmöglichkeit
- Gebärmutter(halskrebs)
- Eierstockkrebs
- Neurologische Veränderungen  
= Kinderwunsch



- Identität über Gebärfähigkeit

21.03.2024

12

## Körperbild

Welches Körperbild habe ich von mir?

positiv (+)

neutral

negativ (-)

- Insgesamt als Frau oder Mann
- Mit meinem weiblichen oder männlichen Geschlecht

21.03.2024

13

Es braucht eine **POSITIVE** Bewertung –  
meist durch Erfahrungen und Prägungen

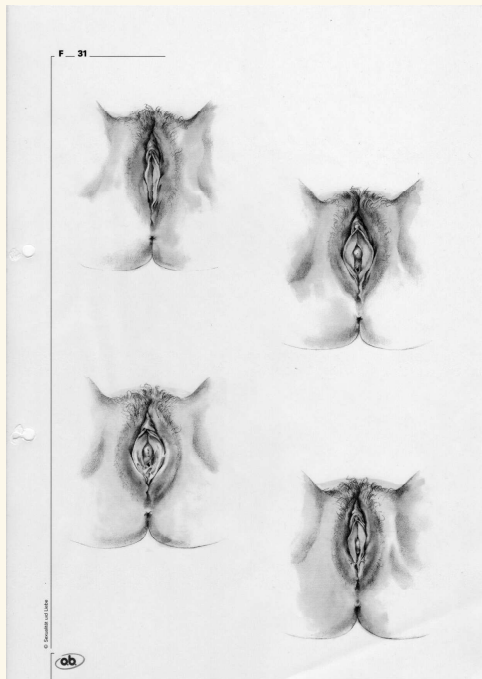
Medien (& Pornografie) sind zu hinterfragen!

## Studienergebnis (Amos et al. (2016))

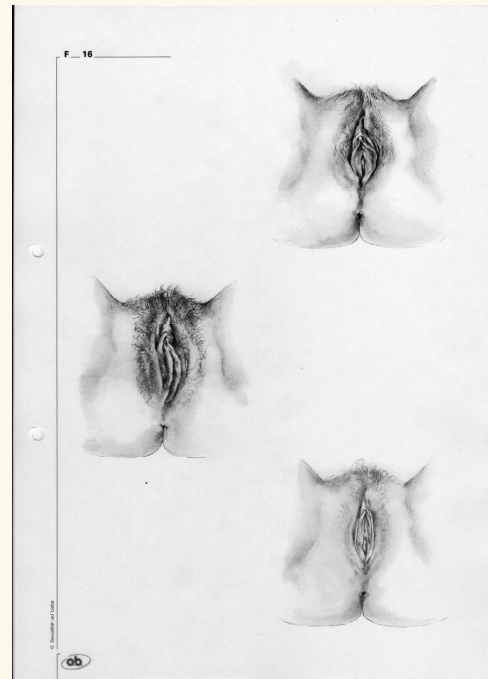
Wie die Wahrnehmung der Genitalien das Selbstbild  
und die sexuelle Attraktivität beeinflusst.

1. Wie wir unsere Genitalien sehen, beeinflusst, wie attraktiv wir uns fühlen
2. Massnahmen zur Förderung eines positiv besetzten Körpergefühls können das sexuelle Selbstbewusstsein und Zufriedenheit verbessern.
3. Einstellung zu unserem Genital kann unser sexuelles Wohlbefinden beeinflussen – unabhängig von unserem Geschlecht oder sexuellen Orientierung

# Übung „Vulven“



21.03.2024



16

## Erkrankung

Diagnose

Behandlung

chirurgische Möglichkeiten

technische Hilfsmittel

21.03.2024

17



# Stress-Faktor auf der Kö-Ebene

Solange Krankheit & Stress in der Behandlung oder in der Beziehung vorherrscht, ist es schwierig einen positiven Bezug herzustellen.

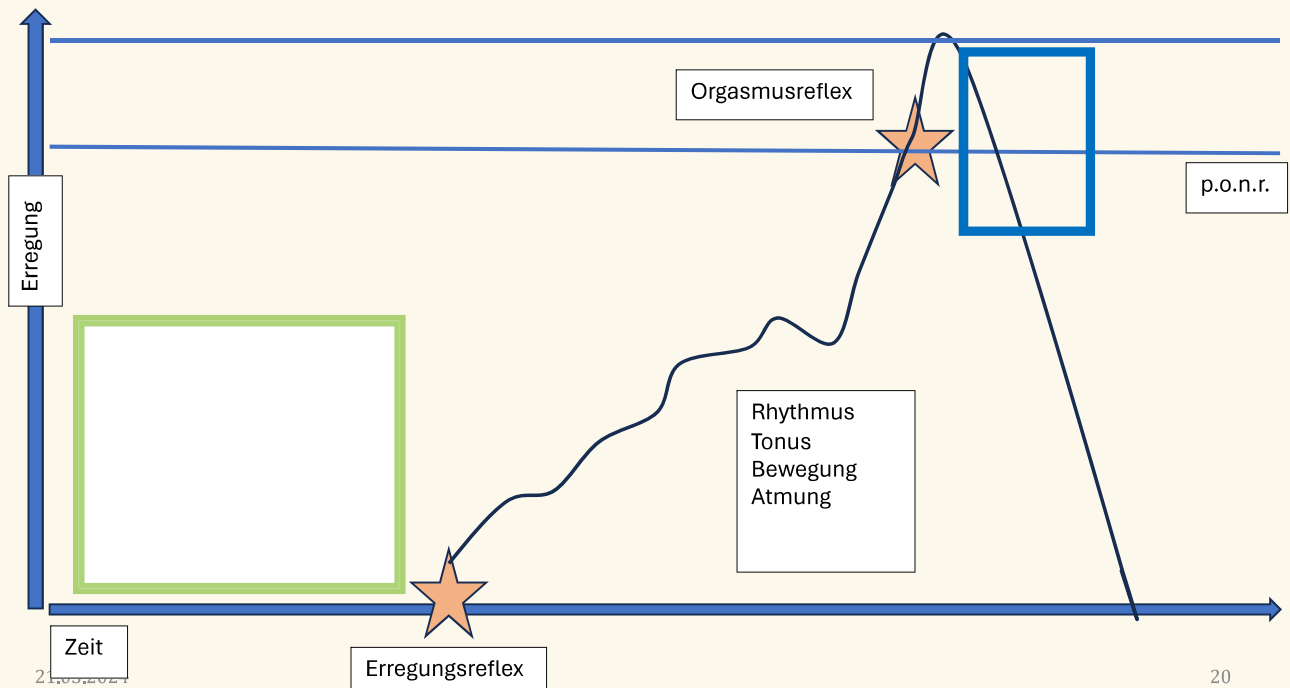
Stress = negative Bewertung der eigenen Person/Aussehen und = negativer Einfluss auf die Sexualität. ED, Vaginismus, Lustlosigkeit, Dyspareunie,

# Primäre Aufgabe

Eigene Logik der Sexualität & Männlichkeit/Weiblichkeit verstehen

(Neu)-bewertung  
des Körpers und der Sexualität

# Verständnis von Sexualität



## Embodiment

Embodiment ist eine These aus der neueren Kognitionswissenschaft, nach der Bewusstsein einen Körper benötigt, also eine physische Interaktion voraussetzt. Diese Auffassung ist der klassischen Interpretation des Bewusstseins entgegengesetzt und wird als grundlegende Wende in der Kognitionswissenschaft angesehen.

**Wir können unsere Kognition über den Körper verändern**

# Übung "Sinneswahrnehmung"

Bewertung des Körpers auf unterschiedlichen Ebenen möglich:

- Visuell: schauen Sie sich ein Körperteil von sich an (z.B. Unterarm links). Was denken Sie? Gibt es eine Bewertung? Welche Gedanken schiessen durch Ihren Kopf? Sind Sie dankbar? Was hat das Körperteil für Sie bereits gemacht?
- Taktil: Welchen Teil des Unterarmes möchten Sie zuerst berühren, mit was? Eigene Hand oder einem Stift oder mit etwas anderem? Was spürt die Stelle vom Unterarm, was die Hand und noch expliziter was die Finger? Alle gleich? Welche Gedanken löst es aus?
- Was verändert sich, wenn die Augen geschlossen werden? Wie ist die Wahrnehmung? Verändert sie sich? Festere Stimulation für die Tiefenrezeptoren und feinere für die Oberflächenrezeptoren.
- Akustik: Was höre ich? Herzschlag, Atmung, Atmung von der Nachbarin, Vogel draussen, rutschen, meine Stimme etc.
- Riechen: Hat der Unterarm einen Duft? Riecht er gut? Was löst das für Gedanken aus?

## Fazit

- Wir dürfen/müssen unsere Körper mit dem Alter und Zeit mit- oder neu-erotisieren, ansonsten kommen wir früher oder später an eine Grenze.
- Veränderungen und Neubewertungen brauchen Zeit und eine wertschätzende und stetige Auseinandersetzung und Begleitung
- Für eine gelungene und schöne Sexualität braucht es Entspannungsmomente
- Für Entspannungsmomente braucht es ein neutrales oder positives Körperempfinden
- Entspannung kann durch Körperhaltung, Atemübungen und externe Begebenheiten herbeigeführt werden

Mit einem ressourcenorientierten Blick auf die Ausgangsfrage:

Tabu oder Chance?

# Übung „Aufrichtung“

- Klein machen und Körper zusätzlich spannen. Was macht die Atmung? Was die Gedanken?
- Füße auf den Boden...
- Spannung halten – Körper aufrichten, Kopf gesenkt halten.
- Spannung lösen – spüren
- Kopf hoch (bis zur Hochnäsigkeitgrenze)
- Was macht der Brustkorb? Kann ich ihn noch etwas öffnen
- Wie ist die Gesichtsmuskulatur? Kann ich diese noch etwas entspannen?  
Leichtes Lächeln. Lippen und Zähne nicht aufeinander.. verändert sich was?