



# Sexualität und Kinderwunsch

Das Leben nach der Transplantation

# Vorwort

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben vor kurzem ein Spenderorgan erhalten. Meist liegt eine lange Wartezeit und ein langer Krankheitsverlauf hinter Ihnen. Nun können Sie sich langsam auf Normalität und einen geregelten Alltag freuen. Auch der Wunsch nach Nähe, Liebe und Geborgenheit, der die Sexualität mit einschließt, wird wieder mehr in den Vordergrund treten.

Wir möchten Ihnen mit dieser Informationsbroschüre die Scheu vor Fragen zu intimen Themen nehmen sowie Ängste und Sorgen abbauen. Haben Sie keine Hemmungen, diese Wünsche mit Ihrem Transplantationszentrum zu besprechen.

Auch transplantierte Patient\*innen können sich ihren Kinderwunsch erfüllen. Viele gesunde Kinder wurden in den letzten Jahren geboren. Bei einem Kinderwunsch sollten Sie stets frühzeitig mit Ihrem Transplantationszentrum Kontakt aufnehmen.

Eine gute Zusammenarbeit zwischen Ihnen und Ihren behandelnden Ärzt\*innen ist nach der Transplantation von besonderer Bedeutung. Gehen Sie achtsam mit sich um und melden Sie sich bei neu auftretenden Komplikationen bei Ihrem Transplantationszentrum. Bitte berücksichtigen Sie, dass nicht alle Hinweise in dieser Broschüre allgemein gültig sind und es zu individuellen Abweichungen sowie zentrumsbedingten Verfahrensweisen kommen kann.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit mit Ihrem neuen Organ.

Ihre Gesa Pamperin  
Vorsitzende – AKTX Pflege e. V.

## Impressum

# Inhaltsverzeichnis

Warum ist die Sexualität wichtig?	02
Wie wirkt sich eine Transplantation auf mein Sexualleben aus?	02
Gründe für eine Fehlfunktion der Sexualität bei Organtransplantierten	03
Kann sich eine Transplantation positiv auf meine Sexualfunktion auswirken?	04
Gibt es eine Möglichkeit, meine vaginale Trockenheit zu behandeln?	04
Gibt es Möglichkeiten, meine erektile Funktion wiederzuerlangen?	05
Welchen Einfluss hat eine Transplantation auf meine Zeugungsfähigkeit?	06
Welche Verhütungsmaßnahmen sollten getroffen werden, wenn ich nicht schwanger werden möchte?	07
Ist eine Schwangerschaft nach der Transplantation möglich?	08
Was ist für ein gesundes Sexualleben noch zu beachten?	10
Häufig gestellte Fragen (FAQ)	11
Glossar	12
Weiterführende Informationen	13

# Warum ist die Sexualität wichtig?

Die Sexualität erfüllt unser Grundbedürfnis nach Nähe, Berührung und Vergnügen und stellt einen wichtigen Faktor für die Lebensqualität dar.

Wenn es um die Gesundheit geht, wird die für uns wichtige Sexualität in der Regel zweitrangig. Doch spätestens nach der Transplantation stellt sich häufig die Frage: „Werde ich je wieder ein ‚normales‘ Sexualeben führen können?“



Mit dieser Broschüre informieren wir Sie darüber, welche Auswirkungen eine Transplantation auf Ihr Sexualeben haben kann, was Sie beachten sollten und wie Sie sich den Wunsch nach Kindern erfüllen können.



## Wie wirkt sich eine Transplantation auf mein Sexualeben aus?

- Ein Sexualeben ist nach der Transplantation ohne Bedenken praktizierbar.
- Sie sollten 4–6 Wochen nach der Operation mit dem Geschlechtsverkehr warten, bis Stabilität in Ihr Leben gekommen ist. Es ist wichtig, sich mit dem\*der Partner\*in über Ängste, Hoffnungen und Träume sowie über sexuelle Probleme auszutauschen.
- Transplantationsbedingte körperliche und psychische Einschränkungen können das Sexualeben und damit die Lebensqualität beeinflussen.
  - Sexuelle Fehlfunktion (sexuelle Dysfunktion) bzw. vermindertes Verlangen nach sexueller Aktivität (Libido) ist bei beiden Geschlechtern häufig.
  - Bei Frauen stehen Libido- und Zyklusstörungen im Vordergrund, bei Männern Erektionsstörungen.

# Gründe für eine Fehlfunktion der Sexualität bei Organtransplantierten

## Körperliche Einschränkungen:

- Nebenwirkungen durch Medikamente
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Unkontrollierter Blutzucker
- Bei Männern: Potenzstörung, Erektionsstörung, Impotenz (erektiler Dysfunktion)
- Bei Frauen: Vaginale Trockenheit, Hefe-Infektionen etc.

## Psychische Einschränkungen:

- Geringes Selbstwertgefühl (verändertes körperliches Erscheinungsbild: Gewichtsverlust oder -zunahme, Ausdünnung der Haare)
- Depression und Angst
- Verlust der Intimität
- Libidoverlust

Bei sexuellen Problemen sprechen Sie mit Ihrem\*Ihrer behandelnden Ärzt\*in



# Kann sich eine Transplantation positiv auf meine Sexualfunktion auswirken?

- Im Allgemeinen verbessert sich die durch die Dialysebehandlung verschlechterte sexuelle Funktion nach einer Nierentransplantation, manchmal zeigt sich aber auch eine Verschlechterung.
- Eine Lebertransplantation sollte die sexuelle Aktivität von Männern wieder steigern; die erektile Funktionsfähigkeit ist aber häufig weiterhin durch Immunsuppressiva gestört.



# Gibt es eine Möglichkeit, meine vaginale Trockenheit zu behandeln?

- Zahlreiche hormonfreie Gleitcremes und -gele verringern die Reibung beim Geschlechtsverkehr. Der Mangel an Feuchtigkeit kann so ausgeglichen werden.



# Gibt es Möglichkeiten, meine erektile Funktion wiederzuerlangen?

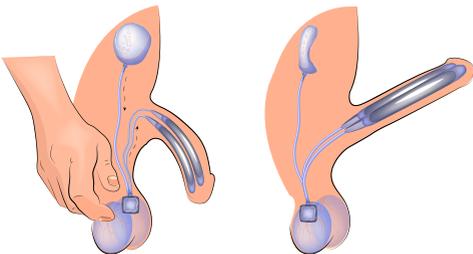
Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine erektile Dysfunktion zu behandeln:

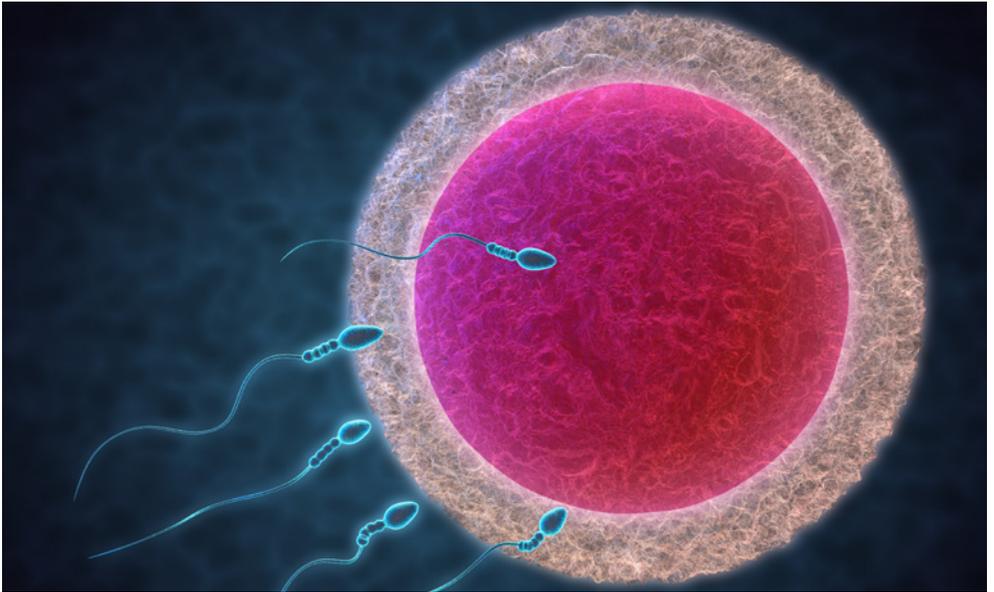
**5-Phosphodiesterase-(PDE-5-)Hemmer** sind Arzneimittel, die die Aktivität des Enzyms Phosphodiesterase hemmen und im Zusammenspiel mit sexueller Erregung eine Erektion ermöglichen. Durch die Einnahme von PDE-5-Hemmern kann die erektile Dysfunktion z. B. bei Nierentransplantierten verbessert werden, ohne die Wirksamkeit der Immunsuppressiva zu beeinflussen.

**Schwellkörperautoinjektionstechnik** bezeichnet Medikamente, die der Mann bei Bedarf selbst in den Schwellkörper spritzt oder in die Harnröhre einbringt.

**Penisvakuumpumpensysteme** sind Penisaußsätze, die einen Unterdruck erzeugen. Dadurch wird ein Blutstau und folglich eine Erektion hervorgerufen.

**Schwellkörperimplantate** werden operativ in den Penis eingesetzt und ermöglichen eine Erektion.





## Welchen Einfluss hat eine Transplantation auf meine Zeugungsfähigkeit?

- Frauen erlangen eine normale Menstruationsfunktion und Fruchtbarkeit sowie eine Stabilisierung des Hormonspiegels schon ein paar Monate nach der Transplantation wieder.
- Einige Immunsuppressiva reduzieren jedoch die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern.

Halten Sie Rücksprache mit  
Ihrem\*Ihrer Ärzt\*in!

# Welche Verhütungsmaßnahmen sollten getroffen werden, wenn ich nicht schwanger werden möchte?



- Für Transplantierte ist die Empfängnisverhütung mit Kondomen oder Diaphragmen die sicherste Option.
- Die Einnahme von niedrigdosierten oralen Empfängnisverhütungsmitteln („Pille“) ist möglich. **ABER:** Lassen Sie sich über ein ggf. erhöhtes Risiko für Blutgerinnsel, Bluthochdruck, Magen-Darm-Probleme, Herzkrankheiten und Depression sowie den fehlenden Schutz vor Geschlechtskrankheiten aufklären. Die Pille wirkt unter Immunsuppression nicht vollständig, daher wird immer zusätzlich die Verhütung mit einem Kondom empfohlen.





## Ist eine Schwangerschaft nach der Transplantation möglich?

- Generell sollte frühzeitig mit dem Zentrum über einen Kinderwunsch gesprochen werden, da einige Immunsuppressiva (z. B. Mycophenolatmofetil, Everolimus/Sirolimus) Fehlbildungen des Fötus fördern und bei Männern vor allem ein erhöhtes Risiko für Fehlbildungen der Spermien besteht. Bei einem Kinderwunsch muss die Immunsuppression durch **das Zentrum** entsprechend angepasst werden. Eine erfolgreiche Schwangerschaft ist nach Leber- und Nierentransplantation trotz potenziell toxischer Wirkungen von immunsuppressiver Therapie möglich.
- Da eine vollständige Organfunktionsfähigkeit gewährleistet sein muss, sollte eine Schwangerschaft in den ersten zwölf Monaten nach der Transplantation vermieden werden.

## Medizinische Voraussetzungen für eine Schwangerschaft:

- Guter Allgemeinzustand
- Stabile Organfunktion (keine akuten oder kürzlich erfolgten Abstoßungsreaktionen)
- Unauffälliger Ultraschallbefund des Transplantats
- Stabile Immunsuppression
- Normaler Blutdruck oder gut therapierter hoher Blutdruck
- Gute Nierenfunktion
- Kein Eiweiß im Urin
- Normaler Harnabfluss
- Normaler Blutzuckerspiegel oder gut eingestellter Diabetes
- Eine enge Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Fachärzt\*innen und dem Transplantationszentrum ist für die Planung einer Schwangerschaft notwendig

Einige Immunsuppressiva werden in der Muttermilch angereichert, daher sollte das Stillen mit dem\*der behandelnden Ärzt\*in abgeklärt werden (Risiken und Vorteile).



# Was ist für ein gesundes Sexualeben noch zu beachten?

Die tägliche Intimhygiene ist das A und O, um das Risiko für bakterielle, virale oder durch Pilze hervorgerufene Infektionen zu verringern (z.B. zur Vorbeugung von aufsteigenden Infektionen über die Harnwege).

Folgende Schutzmaßnahmen können Sie treffen:

- Waschrichtung von vorne nach hinten (um zu vermeiden, dass Darmkeime in die Harnwege gelangen)
- Hygienische Waschhilfsmittel (über 60°C waschen oder Einmalwaschlappen verwenden)
- Gute Hygiene von Dauerkathetern
- Gründliche Intimhygiene auch bei dem\*der Partner\*in
- Bei Infektionen ggf. Behandlung beider Geschlechtspartner\*innen notwendig: wechselseitige Ansteckungsgefahr
- Verwendung von Kondomen mit Spermiziden
- Vermeidung von wechselnden Sexualpartner\*innen
- Vermeidung von Geschlechtsverkehr bei erhöhter Infektionsgefahr durch Ihren\*Ihre Partner\*in



Sollten Sie Anzeichen von Infektionen (Rötung, Juckreiz, Brennen beim Wasserlassen) haben, konsultieren Sie Ihren\*Ihre Ärzt\*in!

# Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Themen, die Sie mit Ihrem\*Ihrer Ärzt\*in oder Gesundheits- und Krankenpfleger\*in vor Ihrer Organtransplantation diskutieren können:

## Frauen/Männer:

- Wann kann ich nach der Transplantation wieder Sex haben?
- Muss ich damit rechnen, dass nach der Transplantation sexuelle Probleme auftreten?
- Was ist, wenn sich meine sexuellen Probleme nicht so verbessern, wie ich es mir erhofft habe?
- Muss ich beim Sex irgendetwas beachten?

## Frauen:

- Ist eine Schwangerschaft nach der Transplantation möglich?
- Wann ist der beste Zeitpunkt für eine Schwangerschaft?
- Sind Immunsuppressiva problematisch für mein ungeborenes Kind?
- Kann ich nach einer Transplantation die Pille nehmen?

## Männer:

- Ist meine Erektionsfähigkeit nach der Transplantation gestört?
- Bin ich nach der Transplantation noch zeugungsfähig?
- Muss ich ein Kondom tragen?



# Glossar

- **Dialyse bzw. Hämodialyse:** bezeichnet ein spezielles Dialyseverfahren, bei dem das Blut durch eine halbdurchlässige, künstliche Membran außerhalb des Körpers geleitet wird, um bestimmte Stoffe zu entfernen. Diese Therapiemöglichkeit wird bei akutem und chronischem Nierenversagen als Nierenersatzverfahren angewandt.
- **Diaphragma (Scheidendiaphragma, Scheidenpessar):** beschreibt ein mechanisches Hilfsmittel zur Empfängnisverhütung. Es besteht aus einer flexiblen Gummikappe und wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide der Frau eingeführt. Durch den Verschluss des Muttermundes wird das Eindringen von Spermien verhindert.
- **Erektile Dysfunktion (Erektionsstörung, Potenzstörung, Impotenz):** ist eine Störung der Sexualfunktion des Mannes, bei der über einen längeren Zeitraum die Peniserektion nicht für eine sexuelle Aktivität ausreicht.
- **Immunsuppressiva:** sind Medikamente, welche die Funktion der natürlichen Abwehr vermindern.
- **Intimhygiene:** bezeichnet die Reinigung des äußeren Genitalbereichs.
- **Libido:** beschreibt das sexuelle Verlangen.
- **Sexuelle Dysfunktion (siehe auch erektile Dysfunktion):** ist eine sexuelle Funktionsstörung, die körperlichen oder psychischen Ursprungs sein kann.
- **Spermizide:** bezeichnet Mittel, die Spermien abtöten.

# Weiterführende Informationen

AKTX Pflege e. V.

<https://www.transplantationspflege.de/>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

<https://www.bzga.de>

Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e. V.

<https://www.bgv-transplantation.de/danach.html>

Deutsche Leberstiftung

<https://www.deutsche-leberstiftung.de>

Deutsche Stiftung Organtransplantation

<https://www.dso.de>

Deutsche Transplantationsgesellschaft e. V.

<https://www.d-t-g-online.de>

Eurotransplant

<https://www.eurotransplant.org>

International Transplant Nurses Society

<https://www.itns.org>

Junge Nierenkranke Deutschland e. V.

<https://juniev.de/>

KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V.

<https://www.kfh.de>

Lebertransplantierte Deutschland e. V.

<https://lebertransplantation.eu>

Onkopedia

<https://www.onkopedia.com/de/onkopedia-p/guidelines/ernaehrung-von-patienten-mit-geschwaechtem-immunsystem>

Robert Koch-Institut (RKI)

<https://www.rki.de>

Stiftung „Für das Leben“

<http://www.stiftung-fuer-das-leben.de>

Transdia Sport Deutschland e. V.

<https://transdiaev.de/>



[www.transplant-wissen.de](http://www.transplant-wissen.de)

0500009324 07/2021