

Gebärmutterhalskrebs gehört zu den seltenen Krebsarten, die frühzeitig erkannt und behandelt werden können. Es ist deshalb wichtig, dass alle Frauen sich regelmässig gynäkologisch untersuchen und einen Abstrich machen lassen. Dabei entnimmt die Gynäkologin mit Hilfe eines Spatels oder einer kleinen Bürste Zellen aus dem Gebärmutterhals, um allfällige bösartige Veränderungen feststellen zu können. Die Entnahme verursacht keine Schmerzen und ermöglicht es, auch schon Vorläuferstadien von Krebs (Präkanzerosen) zu erkennen, die im Normalfall mit relativ sanften Methoden behandelt werden können.



Mädchen und junge Frauen können sich gegen bestimmte HPV-Typen impfen lassen. Die HPV Impfung schützt jedoch nicht vor allen HPV-Typen, so dass Vorsorgeuntersuchungen weiterhin nötig bleiben.

### Was tun?

- ▶ Nicht rauchen oder aufhören zu rauchen.
- ▶ Ein Abstrich (oder HPV-Test) alle 3 Jahre von 21 bis 70 Jahren durchführen lassen.
- ▶ Bei vaginalen Blutungen oder Schmierblutungen ausserhalb der Menstruation (zwischen den Regelblutungen, nach den Wechseljahren oder nach dem Sex) oder bei Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs soll die Ärztin aufgesucht werden.

### Ist es notwendig, mit der Ärztin über die sexuelle Orientierung zu sprechen?

Es liegt an euch, diese Frage mit der Ärztin zu besprechen oder nicht. Eure sexuelle Orientierung ist keine direkte Ursache für eine Krankheit, aber sie kann einen indirekten Einfluss haben. Wenn eure Ärztin über diese Information verfügt, kann sie ihre Ratschläge und Methoden entsprechend anpassen.

Diese Broschüre wurde von der ILGA (International Lesbian and Gay Association) verfasst, in Zusammenarbeit mit der „Fondation Belge contre le cancer“ und lokalen belgischen Gruppen. Ergänzungen kamen von der französischen Organisation „La Différence en Question“. Die vorliegende Version wurde von Santé PluriELLE, Fachgruppe der Lesbenorganisation Schweiz LOS, für die Schweiz angepasst und übersetzt.

Erhältlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch.

Eine Broschüre zur gynäkologischen Sprechstunde ist auch erhältlich.

Bestellungen:

[www.sexuelle-gesundheit.ch/shop](http://www.sexuelle-gesundheit.ch/shop)

Sexuelle Gesundheit:

[www.klamydias.ch](http://www.klamydias.ch) et [www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch)

Andere Informationen:

[www.sante-plurielle.ch](http://www.sante-plurielle.ch)



[www.ilga.org](http://www.ilga.org)



[www.los.ch](http://www.los.ch)



[www.sante-plurielle.ch](http://www.sante-plurielle.ch)

Auflage mit Unterstützung von:



[www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch)



[www.lestime.ch](http://www.lestime.ch)



[www.fonds-respect.ch](http://www.fonds-respect.ch)

2. aktualisierte Ausgabe: Juni 2018 – Layout: atelier chatty ecoffey



Gebärmutterhalskrebs  
Brustkrebs



Für alle Frauen,  
die Frauen lieben

## Warum betreffen euch diese Informationen?

Haben Frauen, die Frauen lieben, ein grösseres Risiko, an Brustkrebs oder Gebärmutterhalskrebs zu erkranken als andere?

Die alleinige Tatsache, lesbisch oder bisexuell zu sein, hat keinen direkten Einfluss auf die Häufigkeit dieser Krebsarten. Aber es gibt einige spezielle Risikofaktoren bei Frauen, die Frauen lieben. Deshalb ist es wichtig, sich zu informieren.

### Sich als Lesbe oder Bisexuelle zu akzeptieren heisst auch, auf sich aufzupassen und sich um seine Gesundheit zu kümmern!

- Aus Angst vor homophoben Reaktionen oder weil sie seltener Verhütungsmittel benutzen, gehen Lesben und bisexuelle Frauen seltener zur Ärztin und unterziehen sich seltener Vorsorgeuntersuchungen (Abstrich oder Mammographie), mit denen Gebärmutterhalskrebs oder Brustkrebs frühzeitig diagnostiziert werden können.
- Sie haben seltener vor dem 30. Lebensjahr Kinder.
- Gewisse Studien weisen darauf hin, dass durchschnittlich mehr Lesben und bisexuelle Frauen rauchen und zu viel Alkohol trinken als heterosexuelle Frauen.
- Als Folge von sozialem oder familiärem Druck können sie sich deprimiert fühlen und vernachlässigen infolgedessen ihre Gesundheit.

Bei Lesben und bisexuellen Frauen ohne diese Risikofaktoren ist die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, genauso hoch oder niedrig wie bei heterosexuellen Frauen.

## Warum betreffen diese Informationen auch Transmenschen?

Auch wenn das Krebsrisiko bei Transmenschen, die eine geschlechtsangleichende Hormontherapie durchführen, im Vergleich zu Cis-Frauen nicht erhöht ist, können sich an der Brust oder den Genitalorganen bösartige Tumoren bilden.

Transfrauen unter Östrogentherapie und Transmänner ohne Brustentfernung können an Brustkrebs erkranken. Deshalb ist es wichtig, dass sie sich wie Cis-Frauen untersuchen lassen. Auch nach einer Mastektomie bleibt ein gewisses Restrisiko für Brustkrebs.

Für Transfrauen mit einer Neovagina wird empfohlen, regelmässige gynäkologische Untersuchungen durchführen zu lassen. Dabei sollte auch die Prostata untersucht werden, da diese bei der geschlechtsangleichenden Operation nicht entfernt wird. Transmänner, die noch ihre Eierstöcke oder Gebärmutter besitzen, sollten sich ebenfalls regelmässig zur gynäkologischen Vorsorge melden.

# Brustkrebs

## Risikofaktoren

- ▶ Eine Frau zu sein.
- ▶ Das Risiko steigt mit dem Alter. 80 % der Betroffenen sind bei der Diagnose über 50 Jahre alt.
- ▶ Ein oder mehrere Fälle von Brustkrebs in der Familie (Mutter, Schwester oder Tochter). Das Risiko steigt, wenn eine der erkrankten Verwandten bei der Diagnose noch nicht 50 war oder wenn mehrere Familienmitglieder betroffen sind.
- ▶ Kinderlosigkeit oder das erste Kind mit über 30 zu haben.
- ▶ Regelblutungen vor dem 12. Lebensjahr.
- ▶ Eintritt in die Wechseljahre nach dem 55. Lebensjahr.
- ▶ Einnahme von Hormonen (Östrogen/Gestagen Hormonersatz) über mehrere Jahre während und nach der Menopause.
- ▶ Alkoholkonsum.
- ▶ Übergewicht.
- ▶ Gewichtszunahme nach den Wechseljahren.
- ▶ Sitzende Lebensweise (wenig Sport, wenige körperliche Aktivitäten, ...)

Achtung: Brustkrebs tritt auch bei Frauen ohne diese Risikofaktoren auf. Hingegen erkrankt man nicht automatisch, wenn einer oder mehrere dieser Faktoren vorhanden sind!

## Was tun?

- ▶ Sich einen gesünderen Lebensstil aneignen: Für genügend Bewegung sorgen, Übergewicht vermeiden, Alkoholkonsum einschränken, nicht rauchen, sich mit vielen Früchten und Gemüse ausgewogen ernähren.
- ▶ Die Brust regelmässig selbst abtasten.
- ▶ Ab dem 50. Lebensjahr regelmässig Mammographien durchführen lassen (oder früher bei Frauen, die Risikofaktoren aufweisen).

## Selbstuntersuchung der Brust

- ▶ Monatlich unmittelbar nach der Mens oder, bei Frauen, die keine Mens (mehr) haben, 1x monatlich, z.B. immer am 1. des Monats.
- ▶ Aufmerksame Beobachtung der Brust.
- ▶ Durch das regelmässige Abtasten können Veränderungen in der Brust im Vergleich zum vorherigen Monat festgestellt werden.



Durch die regelmässige Untersuchung kennt ihr eure Brust besser und könnt Veränderungen feststellen. Geht zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt, wenn ihr etwas Ungewöhnliches wahrnehmt. Lasst einmal jährlich eure Frauenärztin oder die Hausärztin eure Brüste untersuchen (ansehen und abtasten).

## Vorsorgeuntersuchung

Sprecht ab dem 50. Lebensalter (oder früher, wenn eine familiäre Vorbelastung besteht) mit eurer Frauenärztin über eine Mammographie (Röntgen der Brust). Diese Untersuchung verhindert das Entstehen von Krebs nicht, aber sie ermöglicht es in den allermeisten Fällen, einen Tumor frühzeitig zu erkennen, das heisst, bevor er sichtbar oder ertastbar ist. Das erhöht die Chancen auf Heilung erheblich. Ein weiterer Vorteil: Die Entdeckung eines kleinen Geschwürs erlaubt meist die Erhaltung der Brust.

Immer mehr Kantone beteiligen sich an einem Programm zur Früherkennung von Brustkrebs, das für Frauen zwischen 50 und 69 (oder 74) Jahren alle zwei Jahre eine Mammographie vorsieht. Diese Untersuchungen werden von der Krankenkasse vergütet.

Mehr Informationen unter: [www.brust-screening.ch](http://www.brust-screening.ch)

# Gebärmutterhalskrebs

Fast alle Fälle von Gebärmutterhalskrebs gehen auf einen Virus zurück, das Human Papilloma Virus (HPV). Von den 100 HPV-Stämmen sind rund 15 krebserzeugend. Die zwei häufigsten finden sich bei rund 70% der Frauen, die an Gebärmutterhalskrebs erkrankt sind.

Das HPV wird bei Haut-zu-Haut-Kontakt oder beim Sex übertragen, auch bei lesbischem Sex. Schätzungsweise 70-80% der sexuell aktiven Männer und Frauen werden mindestens einmal im Leben mit HPV infiziert. Manchmal verursachen diese Viren Warzen an den Genitalien, dem After oder seltener im Mund. Aber meist verläuft die Infektion unbemerkt und verschwindet wieder ohne irgendwelche Folgen. Eine Frau kann Trägerin des Virus sein, ohne es zu wissen oder etwas Besonderes zu bemerken. In zwei bis drei Prozent der Fälle wird die Infektion jedoch chronisch. Der Virus nistet sich dann in den Zellen des Gebärmutterhalses ein und stimuliert die Zellteilung. Dieses Phänomen erhöht das Risiko, ein Vorläuferstadium von Krebs oder Krebs zu entwickeln.