

# Leben mit Tamosex

Robert Glattau

*Ein Standardpräparat bei der Nachsorge von östrogenabhängigem Krebs ist Tamoxifen beziehungsweise Nolvadex. Es wird auch Männern verschrieben, die an einem derartigen Brustkrebs erkrankt waren. Zu den möglichen Nebenwirkungen zählt auch Libidoverlust. Das kann ich bestätigen.*

## Meine eigenen Erfahrungen

Schweigen, in Gedanken versunken und abgeschottet sein war meine Reaktion auf die Diagnose Brustkrebs Mitte 2011, mit 51 Jahren. Die sechs quälenden Tage zwischen dem Biopsieergebnis »bösartig« und der erlösenden Computertomografie mit dem Ergebnis, dass der Tumor nicht gestreut hatte, war die grenzwertigste Erfahrung meines Lebens.

In den folgenden neun Monaten durchlief ich die klassischen Therapien: Operation der betroffenen Brustdrüse, acht Chemo-Zyklen und Bestrahlungen. Dann war Antihormontherapie angesagt: fünf Jahre lang täglich eine Tablette Tamoxifen und drei Jahre lang monatlich eine selbstverabreichte Spritze Zoladex, ein GnRH-Analogon.

Ich hatte schon bald beim »Netzwerk Männer mit Brustkrebs« – das im August 2010 unter dem Dach der »Frauenselbsthilfe nach Krebs« gegründet wurde – angedockt und viel wertvolle Unterstützung erfahren. Ein Thema waren dort die Nebenwirkungen der Antihormontherapie wie Hitzewallungen, Libidoverlust oder Stimmungsschwankungen. Erst glaubte ich nicht, dass es mir auch so ergehen würde. Immerhin hatte ich die Chemos mit Bravour absolviert, hatte nicht einmal Haarausfall unter Taxotere. Ich glaubte an die Kraft der inneren Einstellung und an ein paar komplementäre Methoden.

Doch ich irrte. Nach wenigen Wochen verabschiedete sich mein sexuelles Lustempfinden völlig. Dafür konnte ich alle paar Stunden intensivst schwitzen – dieselben Symptome, wie sie von Frauen im Wechsel berichtet werden. Meine damalige Partnerin war zwar sehr unterstützend, doch dass ich zu Sex weder geneigt noch imstande war, nagte (auch) an unserer Beziehung. Wir trennten uns 2014.

Nun kam meine Stehaufmandlerl-Qualität zum Zug. Das medikamentös bedingte Unvermögen ließ mich eine mutige und weise Entscheidung treffen: Ich wollte sehen, was noch möglich ist, und buchte eine Serie von körperorientierten Workshops (Neo-Tantra, [www.tantra.at](http://www.tantra.at)), bei denen man auch sanfte Berührungen, Nähe, absichtslose Zärtlichkeit und schließlich auch erotische Begegnungen erlebt. Ich kannte Tantra schon von ganz früher und wusste, dass ich nur gewinnen konnte. Und so war es dann auch. Im Laufe des Jahrestrainings

machte ich auf vielerlei Arten ganz zarte und unpektakuläre Erfahrungen. Prickeln, statt Ekstase, Nähe, Wärme und Vertrauen spüren, statt wildem Sex. Ich hatte den »Tamosex« für mich erfunden. Und meine Zaubershakti kennen und lieben gelernt. Aber das ist eine andere Geschichte.

### Dasselbe Symptom, verschiedene Formen des Umgangs damit

Dass Tamoxifen der Libido zuwiderläuft, bestätigen auch Männer des »Netzwerks Männer mit Brustkrebs«. Die Intensität, aber auch der Umgang damit, ist jedoch sehr unterschiedlich.

Ein 28-Jähriger (alle Altersangaben beziehen sich auf den Zeitpunkt der Brustkrebsdiagnose) beschreibt es als »Libidokiller erster Güte«, er wurde leicht reizbar und gehemmt.

Ein Mann mit 44 Jahren merkte zuerst kaum etwas, zumal er und seine Frau ein »sehr ruhiges Sexualleben« führten. Doch zwei Jahre später bekam er verschiedene Metastasen und in der Folge das GnRH-Analogen Zoladex: »Die jetzigen Nebenwirkungen sind der absolute Hammer: [...] und totaler Libidoverlust.« Mit Schaudern erinnert er sich an zwei Aussagen von Ärzten: »Was wollen Sie, damit werden in den USA verurteilte Sexualstraftäter ruhiggestellt« und »Libidoverlust sollte ihr kleinstes Problem sein«. Mittlerweile ist Ruhe eingekehrt, nur manchmal träumt er schlecht: »dass meine Frau mit meinem Libidoverlust nicht klarkommt und mich verlässt. Dann wache ich schweißgebadet auf, höre ihren Atem neben mir und sage mir: Alles ist gut.« Und er wünscht sich, dass Ärzte mit dem Thema sensibler umgehen würden.

Ein anderer Mann, 52, machte die gleiche Beobachtung, wie auch ich: »Selbst optische Reize, die mich früher ansprachen, sind heute eher wirkungslos.« Genau das hatte mich ja am meisten überrascht. Dass ich mich nur daran erinnerte, was ich empfunden hatte,

aber nun rein gar nichts spürte. Mein Kollege ging noch ins Detail: »Die Erektion ist deutlich schwächer und hält nicht mehr lange an. Sexueller Verkehr ist möglich, aber die Angst zu versagen beziehungsweise nicht durchzuhalten, steuert noch zusätzlich dagegen.« In noch einem Punkt haben wir eine Gemeinsamkeit, auch er machte, dank seiner einfühlsamen Ehefrau, eine ähnliche Erfahrung, wie ich auf den Tantra-Workshops: »Ich verspüre heute Zärtlichkeit ganz anders, körperliche Nähe, Berührung, ohne direkt an Geschlechtsverkehr zu denken.«

Während bei einem 67-jährigen Mann »die Potenz vollkommen abhanden war« und er auch nach eineinhalb Jahren keine Verbesserung merkte, berichtet ein 68-Jähriger, dass sein Lustgefühl erst nach zwei Jahren Tamoxifen-Einnahme schwand: »Danach ging es etwas langsamer beziehungsweise nicht mehr so hart. Mag auch etwas an meinem Alter liegen.«

Kaum über Libidobeeinträchtigung hingegen klagt der 63-jährige Mann, der nur Schlaf- und Appetitlosigkeit bekam. Er führt das abnehmende Lustgefühl in erster Linie auf sein Alter zurück – und ist auch um Abhilfe nicht verlegen: »Es gibt ja Medikamente die so etwas positiv beeinflussen.«



**Robert Glattau**, Jahrgang 1957, ehemals Journalist und Seminarhotelbetreiber, ist seit 2008 Privatier in Purkersdorf, Österreich. Er ist ehrenamtlicher Projektleiter in der lokalen Flüchtlingshilfe und Kontaktperson des »Netzwerks Männer mit Brustkrebs« für Österreich.

E-Mail: [r.glattau@brustkrebs-beim-mann.at](mailto:r.glattau@brustkrebs-beim-mann.at)

#### Hinweise

Netzwerk Männer mit Brustkrebs e. V.  
Höhenstraße 4  
75196 Remchingen  
E-Mail: [kontakt@brustkrebs-beim-mann.de](mailto:kontakt@brustkrebs-beim-mann.de)  
Websites: [www.brustkrebs-beim-mann.de](http://www.brustkrebs-beim-mann.de),  
[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)