

Intimidad y sexualidad

El cáncer y/o la terapia con medicamentos pueden haber afectado su sexualidad al causar cambios en su función sexual, deseo sexual (libido) o su capacidad para continuar la vida sexual que tenía antes de su diagnóstico. Incluso si la sexualidad fue una parte importante de su vida antes del tratamiento, es posible que usted o su pareja se sientan de manera diferente ahora.

Los proveedores de atención médica pueden pasar por alto las necesidades de intimidad y sexualidad. Discuta sus preocupaciones con su médico o enfermero(a). Aunque puede ser incómodo comenzar la conversación, valdrá la pena si aprende sobre formas de mejorar su relación y disminuir el estrés.

El cáncer y sus tratamientos pueden haber tenido un gran efecto en la calidad de vida tanto para usted como para su pareja.

Las preocupaciones sobre la intimidad y la sexualidad son normales

La sexualidad y la intimidad son aspectos importantes de la vida y el cáncer puede haber causado algunos cambios dramáticos en su sexualidad, funcionamiento sexual, relaciones, imagen corporal o sentido de sí mismo(a). Estos cambios pueden ser temporales o permanentes. Así como su apetito puede aparecer y desaparecer, su interés en tener sexo puede hacer lo mismo.

Es normal tener preguntas y es importante expresar sus inquietudes a su proveedor de atención médica. Mucha gente tiene preguntas sobre su vida sexual durante y después del tratamiento, pero solo unas pocas obtienen la ayuda que necesitan. En un estudio reciente con mujeres que tenían cáncer de mama o ginecológico, solo el 7% pidió consejo o ayuda médica para problemas de sexualidad. Sin embargo, el 42% quería ayuda o consejo.

Manteniendo y aumentando la intimidad

Después del tratamiento, algunas parejas informan tener más intimidad, un aumento en la cercanía física (sin relaciones sexuales), una mayor apreciación de su cónyuge y una relación más fuerte. La intimidad no siempre significa tener sexo. Muchas parejas han encontrado nuevas formas de intimidad, aprecian más a su pareja y han informado de una relación más sólida. Pasan tiempo de calidad juntos, se sienten más cerca el uno del otro y se sienten amados.

Trate de ver esto como una oportunidad para probar cosas nuevas y descubrir cómo usted y su pareja pueden encontrar placer e intimidad juntos.

- Dé y reciba buenos y largos abrazos todos los días.
- Tómense de las manos. Dense masajes el uno al otro.
- Pasen tiempo de calidad a solas y hablen sobre otras cosas además del cáncer.
- Tengan discusiones abiertas y sinceras sobre las preocupaciones de ambos.

- Acaricie, bese y toque.
- Si le da vergüenza mostrar una parte del cuerpo o una cicatriz, busque nuevas formas de cubrirlas. Pruebe diferentes posiciones que le hagan sentirse más cómodo(a).

Sexualidad

Si bien la sexualidad puede hacer maravillas con la imagen que usted tiene de sí mismo(a), su cuerpo y sus relaciones, recuerde que su 'nueva normalidad' puede significar que debe probar algo nuevo. He aquí algunas sugerencias de sobrevivientes que han mantenido o mejorado la intimidad en su relación.

- ✓ Haber sido diagnosticado con cáncer o haber pasado por un tratamiento no significa necesariamente que haya perdido interés en tener sexo, pero podría ocurrir. Es importante ser sincero(a) con su pareja.
- ✓ Usted o su pareja puede pensar que el sexo no debería importar ni ser deseado. Pero el sexo, y el amor y el cariño que lo acompañan, pueden reafirmar la vida.
- ✓ El deseo sexual puede variar desde no estar interesado(a) en absoluto hasta tener un deseo sexual muy activo. Varía de persona a persona y con el tiempo.
- ✓ El estrés, la fatiga, el dolor, los cambios hormonales y las náuseas pueden reducir el deseo sexual.
- ✓ Trate de ver esto como una oportunidad para probar cosas nuevas y descubrir cómo usted y su pareja pueden encontrar placer e intimidad juntos.
- ✓ Algunas parejas informan tener más intimidad, un aumento en la cercanía física (sin relaciones sexuales), una mayor apreciación de su pareja y una relación más fuerte.
- ✓ No se puede contraer cáncer por besar, tocar o tener relaciones sexuales con alguien que tiene cáncer. Tener sexo no hace que el cáncer crezca más rápido y no aumenta la posibilidad de que el cáncer regrese.
- ✓ Recuérdese a su pareja cuánto la ama y aprecia.
- ✓ Tómese su tiempo: apréciense y disfruten el uno del otro y el regalo de poder ser completamente abiertos.
- ✓ Establezca el ambiente: intente encender velas y tocar música.



Haciendo frente a los cambios físicos

- ✓ Tome una ducha o un baño tibio para ayudar a relajar su cuerpo.
- ✓ Si todavía siente fatiga, tome una siesta antes del coito para que se sienta menos cansado(a).
- ✓ Si necesita tomar medicamentos para prevenir las náuseas o el dolor, tómelos de 30 a 60 minutos antes de la actividad sexual. Tenga en cuenta que algunos de estos medicamentos pueden interferir con el desempeño sexual. Pregunte sobre los efectos secundarios, las alternativas y las opciones de dosificación.
- ✓ Algunos tratamientos pueden haber causado resequedad vaginal en las mujeres o disfunción eréctil en los hombres. Hable con su equipo de oncología sobre el uso de lubricantes vaginales y otras opciones para que las relaciones sexuales sean más cómodas o para ayudar a conseguir o mantener una erección.