

La intimidad, la sexualidad y el cáncer de seno

En un mundo perfecto, cada relación le daría a una mujer la intimidad y la sexualidad que necesita para sentirse feliz y segura todo el tiempo. En el mundo real, el cáncer de seno puede hacer difícil el gozar de la intimidad o relaciones sexuales con otra persona. Algunas veces usted puede desear sólo la intimidad en su relación. Otras veces puede desear ambas o quizás ninguna. Esto está bien y es completamente natural. Ambas enriquecen su vida y proporcionan más unión a su relación.

El cáncer del seno no tiene que significar el final de su sexualidad e intimidad. Es un comienzo nuevo.



Cómo hablar con su pareja

Si le era difícil a usted y a su pareja hablar de sus sentimientos y sexualidad antes de que tuviera cáncer de seno, probablemente todavía será difícil hacerlo. Aunque no existe un momento perfecto para hablar, algunos momentos son mejores que otros. Escojan un momento en el que ambos estén relajados y solos. Cuando se sientan cómodos permítanse hablar de sus sentimientos, tanto buenos como malos. Sobre todo, sea sincera. Usted podría tratar de hablar sobre:

- **Sus temores más grandes** – Las mujeres pueden temer que sus parejas las abandonen o las rechacen debido a su cáncer de seno. Los hombres pueden tener temor de lastimar físicamente a su compañera durante las relaciones sexuales. El hablar de los sentimientos que cada uno tenga les permitirá reafirmar su confianza mutua.
- **Control de la natalidad** – Un bebé que es concebido mientras usted está recibiendo radioterapia o quimioterapia, o mientras esté tomando tamoxifen, puede nacer con defectos. Por esto es importante hablar con su pareja sobre el control de la natalidad. Después del tratamiento, no asuma que usted es infértil, a no ser que su doctor le diga que no existe la más remota posibilidad de quedar embarazada.
- **Su vida sexual “nueva”** – El cáncer de seno puede cambiar lo que a usted le gusta hacer o cómo desea ser acariciada durante las relaciones sexuales. Puede ser que no desee tener relaciones por un tiempo. Su pareja puede no darse cuenta de esto. Por esto necesitan hablar del tema. Probablemente se podrá dar cuenta de que su compañero está dispuesto a hacer cualquier cosa que la haga feliz.

Por qué no...

Lo toma con calma

Introduzca el romance nuevamente en su vida. Prepare una comida tranquila a la luz de las velas. Dese un baño de burbujas y dedique tiempo para fomentar su sexualidad.

Va despacio

¿Quién dijo que usted tiene que tener relaciones sexuales cada vez que se sienta sexual? Los besos y las caricias pueden proporcionarle igual placer.

Va sintiéndose cómoda

Las relaciones sexuales pueden ser dolorosas si usted no tiene tanta lubricación natural como solía tener. Trate de usar un lubricante a base de agua, tal como Astroglide® o KY Jelly®.

Hace algo diferente

Cambie su rutina sexual. Experimente. Pruebe cosas nuevas. Diviértase.

Busca consejo

Considere la posibilidad de hablar con un consejero matrimonial o unirse a un grupo de apoyo. Usted puede ir sola o con su pareja.

Comparta esta lista de ideas con su pareja. El lograr la intimidad y sexualidad que necesita no debe ser sólo su responsabilidad.

Mirándose al espejo

El cáncer de seno puede o no cambiar la manera como usted se ve. Pero puede cambiar la manera como usted se siente y afectar su imagen de sí misma. Aunque la mayoría de las mujeres están de acuerdo en afirmar que sus senos son sólo una parte de lo que las define como una mujer, ellas se ven profundamente afectadas por la pérdida de un seno. El seno de una mujer simboliza muchas cosas positivas – maternidad, sexualidad y el ser mujer. Pero actualmente para algunas mujeres, los senos también representan cáncer. La mayoría de las mujeres y sus parejas necesitarán tiempo para lamentar la pérdida de un seno.

El unirse a un grupo de apoyo puede ayudarla a enfrentar todos los cambios en su cuerpo y en su imagen de sí misma. Algunas mujeres encuentran estos cambios difíciles de aceptar, mientras que otras encuentran fortaleza en su nueva imagen. Recuerde que el sanar toma tiempo. En algún momento, toda mujer con cáncer de seno se empieza a sentir más cómoda con su cuerpo. Aceptarse a sí misma tal y como es, es parte del proceso.

Recursos

¿Qué le sucede a la mujer que amo?
por Susan G. Komen for the Cure®, 2008.
1-877-465-6636, www.komen.org



Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Al hablar con su compañero
- Conseguir el apoyo que necesita
- Recursos para la salud de los senos

La lista de recursos está disponible solamente como una sugerencia. Esta no es una lista completa de los materiales o de la información disponibles sobre la salud de los senos o el cáncer de seno. Esta información no debe ser usada para autodiagnóstico o para reemplazar los servicios de un médico profesional. Además, Susan G. Komen for the Cure no respalda, recomienda, representa o da garantía alguna relacionada con la precisión, actualización, calidad o infracción de cualquier material, producto o información proporcionada por las organizaciones incluidas en la lista de recursos.

Datos para la Vida, una adaptación de la serie Facts for Life, fue desarrollada en colaboración con el laboratorio de investigación sobre comunicación de la salud (Health Communication Research Laboratory) en la Universidad de Saint Louis. ©2009 Susan G. Komen for the Cure. Item No. 806-400-SPA 2/09