

# Cáncer, Sexo y Sexualidad

American Cancer Society

www.cancer.org

**Es** probable que la primera vez que le informaron que tenía cáncer haya pensando principalmente en sobrevivir. Pero después de un tiempo, puede que otras preguntas hayan comenzado a surgir. Tal vez se esté preguntando “¿Qué tan ‘normal’ puede ser mi vida incluso si mi cáncer está bajo control?” O tal vez “¿Cómo afectará el cáncer mi vida sexual?” Es importante saber que usted puede conseguir ayuda en caso de experimentar problemas de índole sexual tras el tratamiento contra el cáncer. Existen muchos tratamientos adecuados a su disposición.

El sexo y la sexualidad son partes importantes de la vida diaria. La diferencia entre sexo y sexualidad es que el sexo es visto como una actividad, algo que usted hace con su pareja. La sexualidad en cambio, está más asociado con la manera en que usted se siente como mujer, y se relaciona más con su necesidad de cariño, intimidad y contacto físico.

Los sentimientos sobre sexualidad afectan nuestro entusiasmo por vivir, la imagen que tenemos de nosotros mismos y nuestras relaciones con los demás. No obstante, los pacientes y médicos a menudo no hablan sobre los efectos que el tratamiento contra el cáncer ejerce sobre la vida sexual de la mujer y de la manera en que ella puede sobrellevar dichos problemas. ¿Por qué? Puede que una persona se sienta incómoda al hablar de sexo con su doctor, con algún profesional médico e incluso con su pareja sexual. Muchas personas se sienten avergonzadas y expuestas cuando hablan sobre sexo.

La información aquí contenida es para todas las mujeres que tienen y han tenido cáncer, independientemente de cuál sea su orientación sexual. No podemos responder a cada pregunta que pudiera tener, pero buscamos brindarle suficiente información que permita que usted y su pareja puedan hablar abiertamente sobre su intimidad y vida sexual.

Para más ideas acerca de hablar con su médico y su equipo de atención médica o para una lista de otros lugares para obtener ayuda ir a [www.cancer.org](http://www.cancer.org).

## Alimento para el Pensamiento

Tenga en cuenta que el tocarse sensual y/o sexualmente entre usted y su pareja es algo que siempre podrán hacer, sin importar el tipo de tratamiento que haya recibido contra el cáncer. Puede que esto le sorprenda, especialmente si se siente con pocos ánimos y no ha tenido contacto ni actividad sexual por algún tiempo. Pero es verdad: su capacidad de sentir placer a través del tacto permanece siempre.

El primer paso es hablar sobre el tema de su vida sexual con su doctor o algún otro integrante de su equipo de atención contra el cáncer. Así como usted requiere saber cómo su tratamiento afectará su alimentación, cuánto dolor podría llegar a sentir y su capacidad para regresar al trabajo, también tiene el derecho a saber cómo su tratamiento podría afectar la función seual.



**Infórmese tanto como pueda sobre los posibles efectos que su tratamiento contra el cáncer puede tener sobre su vida sexual.**

Hable con su médico, enfermera o cualquier integrante de su equipo de atención médica. Cuando sabe lo que puede esperar, puede planear cómo podría manejar dichas situaciones.



# Formas de preservar la vida sexual a pesar del tratamiento contra el cáncer

Hay algunos puntos clave que hay que tener en cuenta a medida que continúa su vida sexual durante o después de haber recibido el tratamiento contra el cáncer.

**Infórmese tanto como pueda sobre los posibles efectos que su tratamiento contra el cáncer puede tener sobre su vida sexual.** Hable con su médico, enfermera o cualquier integrante de su equipo de atención médica. Cuando sabe lo que puede esperar, puede planear cómo podría manejar dichas situaciones.

**Tenga en cuenta que, sin importar el tipo de tratamiento contra el cáncer que esté recibiendo, aún conservará su capacidad de sentir placer a través del tacto.** Pocos tratamientos contra el cáncer (que no sean aquellos que afectan las regiones del cerebro y la médula espinal) dañan las terminales nerviosas y los músculos involucrados en la sensación de placer al contacto físico y en lograr un orgasmo. Por ejemplo, la mujer cuya vagina sea lo suficientemente estrecha o reseca como para causar dolor, a menudo puede lograr el orgasmo a través de frotar sus senos y partes externas de sus órganos genitales. Para las personas con cáncer, el contacto físico sexual es a menudo gratificante. El placer y la satisfacción son posibles incluso si algunos aspectos de la sexualidad han cambiado.

**Procure mantener una mente abierta sobre las formas en que siente placer sexual.** Algunas parejas conservan una visión estrecha sobre lo que la actividad sexual debe ser. Si ambas partes en una pareja no pueden lograr el orgasmo a través o durante la penetración, puede que esto les resulte frustrante. Pero para las personas que están bajo tratamiento contra el cáncer, puede que haya ocasiones en que el coito (penetración) no sea posible. Estos momentos pueden ser la oportunidad de aprender nuevas formas de dar y recibir placer sexual. Usted y su pareja pueden ayudarse mutuamente a lograr el orgasmo a través del tacto y de las caricias. A veces, el solo acurrucarse y abrazarse puede resultar placentero. También puede dar continuidad al placer al tocarse a sí misma. Eviten discontinuar la oportunidad de sentir placer solo porque la rutina normal haya cambiado.

**Trate de tener conversaciones claras y recíprocas sobre el sexo con su pareja, al igual que con su doctor.** Si siente mucha vergüenza de preguntar a su médico sobre si tener actividad sexual está bien, puede que nunca logre saberlo. Hable con su médico sobre el sexo, y cuénteles a su pareja lo que le haya dicho. De otro modo, su pareja podría temer que el sexo pudiera lastimarlo. Una comunicación adecuada es la clave para adaptarse a su rutina sexual cuando se experimenten los cambios en su cuerpo debido al cáncer. Si siente cansancio o debilidad y quiere que su pareja tenga una participación más activa al tocarle, dígaselo. Si alguna parte de su cuerpo está muy sensible o adolorida, puede guiar la forma en que su pareja esté tocando para generar mayor placer y evitar el malestar.

**Refuerce su autoestima.** Recuérdese sus virtudes. Si su cabello empieza a caer, puede que opte por usar una peluca, sombrero o pañuelo si esto le hace sentirse más cómoda. Algunas mujeres prefieren no usar nada en la cabeza. Puede que use una forma de seno (prótesis) en caso de extirpación de uno de los senos. Haga lo que sea que le haga sentir mejor sobre sí misma. Comer bien y hacer ejercicio también puede ayudar a mantener su cuerpo fuerte y con energía.

## Otros Temas para Explorar con su Médico, Enfermera, o Equipo de Tratamiento del Cáncer

- Cambios corporales
- Pérdida de cabello o parte del cuerpo
- Actividad sexual después del cáncer
- Sentido de la feminidad Atracción de pareja (o socio potencial)
- Dolor / malestar físico durante la actividad sexual
- Intimidad
- Placer sexual
- Hablando con pareja acerca de las preocupaciones de la sexualidad
- Cambios sexualidad relacionados con el tratamiento