



## Cáncer de Mama y Sexualidad

La sexualidad tiene distintos significados para cada persona, pero una cosa que sabemos con certeza es que los problemas sexuales son comunes tanto durante como después del tratamiento.

Sin embargo, existen muchas estrategias para hacer que la intimidad vuelva a ser placentera y excitante.

## Recomendaciones para sobrellevar los efectos que el tratamiento contra el cáncer puede tener sobre tu vida sexual:

Los tratamientos contra el cáncer pueden ocasionar sequedad e irritación vaginal generando dolor durante las relaciones sexuales, y cuando hay dolor durante el acto sexual, no resulta sorprendente que el interés sexual disminuya rápidamente.



### Lubricantes

Para evitar que las relaciones sexuales sean incómodas o dolorosas puedes utilizar un lubricante vaginal (como K-Y gel), ya que brinda una capa protectora temporal. El lubricante debe utilizarse inmediatamente antes de la relación sexual.

Debes de untar una cantidad considerable de lubricante alrededor y dentro de la vagina. Recuerda elegir uno a base de agua.



### Humectantes Vaginales

Los humectantes vaginales (como Replens) mantienen un balance del pH y proporcionan una capa suave de humectación que se adhiere al tejido vaginal. Se utiliza dos o más veces por semana.



### Ejercicios Pélvicos

Otro aspecto importante para evitar el dolor vaginal, es aprender a fortalecer y relajar el músculo pélvico mediante los ejercicios pélvicos (llamados ejercicios de Kegel), contrayendo y relajando los músculos vaginales.

Un ejercicio de Kegel es como fingir que usted tiene que orinar y luego contenerse. Usted relaja y aprieta los músculos que controlan el flujo de orina. Es importante encontrar los músculos correctos que va a apretar.

Este es un momento en el que puedes hacer muchos cambios en tu vida sexual, extendiendo el repertorio e innovando, como por ejemplo, mediante la utilización de la fantasía, técnicas de relajación e incrementando el juego previo para reconectarse con el deseo.

¡Mantente activa! Puedes realizar movimientos simples en forma regular como caminar, bailar o practicar yoga en forma suave para aumentar tu energía total y vitalidad sexual.



La pérdida de deseo es otro de los efectos del tratamiento contra el cáncer. Aunque también puede resultar de los cambios psicológicos. Para lidiar con la pérdida del deseo sexual te recomendamos:

Enfocarte primero en el placer, quitándole la presión al sexo y comenzando gradualmente a agregar placer sexual a tu vida diaria, como por ejemplo, mediante un masaje no sexual.

## Comunicación Efectiva

Si tienes o deseas encontrar una pareja, ten presente que una buena comunicación es esencial, sobre todo cuando la comunicación es recíproca. En ocasiones, tu pareja puede alejarse por temor a lastimarte al momento de tener relaciones sexuales o muchas veces ambos miembros de la pareja ocultan sus preocupaciones y sus emociones con la intención de protegerse, y esto solo conlleva a que cada uno sufra en silencio.

En cambio, una comunicación sincera y abierta entre ambos, favorece una mejor adaptación a todo el proceso de la enfermedad, incluyendo su vida sexual. Por ejemplo, si te sientes cansada, vulnerable o adolorida y deseas contacto físico, comunícaselo a tu pareja, puedes decirle si algún tipo de contacto te produce dolor, puedes guiar la manera en que tu pareja te acaricie, pueden descubrir nuevas posiciones que sean menos dolorosas o incómodas, pueden descubrir nuevas zonas erógenas, pueden aprender nuevas formas de dar y recibir placer.



## Precauciones y Orientación Profesional

La orientación profesional, ya sea individual o con la pareja, también puede ayudar. Ten la confianza de hablar abiertamente sobre aspectos sexuales con tu médico y resuelve las dudas que puedan ir surgiendo.

Ten precauciones o limita la actividad sexual cuando estés en proceso de recuperación de la cirugía. El tiempo que hay entre la recuperación de la cirugía y el reiniciar la actividad sexual variará en cada caso. Pregúntale a tu médico cuando es el momento oportuno para retomar la actividad sexual.

Tras la cirugía de la mama puede que sientas menor seguridad sobre tu esencia femenina, que percibas que tu imagen corporal está distorsionada o mutilada, que tengas dificultades para verte o que te vean desnuda, que tengas miedo al rechazo o abandono de tu pareja, o que tengas un gran desinterés o dificultad para reiniciar tu vida sexual.



Si te has identificado con estas situaciones, ten presente que tomará un tiempo asimilar los cambios que estás viviendo. Sé amable contigo misma e intenta familiarizarte más con tu nuevo cuerpo, y revisa los pensamientos que te dices a ti misma sobre qué tan atractiva o mujer eres.

Recuerda que los pensamientos pueden repercutir de manera positiva o negativa en cómo te sientas y en la manera de afrontar la enfermedad.

Ten presente que el placer y la satisfacción sexual son posibles incluso si algunos aspectos de la sexualidad han cambiado, y que independientemente del tratamiento que estés recibiendo y la etapa en la que te encuentres, siempre hay formas de mejorar tu vida sexual.



## Anticonceptivos Recomendados

Si una mujer tiene cese de sus periodos menstruales durante o después del tratamiento contra el cáncer, no necesariamente significa que sea infértil. Es muy importante que recuerdes esto, porque podrías quedar embarazada durante el tratamiento y los medicamentos que se emplean para el manejo del cáncer de mama se encuentran contraindicados para mujeres embarazadas.

Debes escoger un anticonceptivo sin hormonas, como DIU de cobre o procedimientos quirúrgicos definitivos (como ligadura de trompas o vasectomía en tu pareja) si es que ya no quieres tener más hijos en el futuro. Otro método menos seguro es el uso de preservativos. El coito interrumpido y el ritmo no se consideran métodos efectivos.



Recuerda consultar con tu médico sobre cuál tipo de anticonceptivo es el más adecuado y seguro para ti.

Es importante señalar que los anticonceptivos hormonales (píldoras, inyecciones, parches y el anillo vaginal) NO están indicados en mujeres con cáncer.

