



El sexo, la intimidad y la relación de pareja

El sexo y la intimidad después del cáncer de mama

Ya sea solteras, con una pareja o en una relación de largo plazo, las sobrevivientes de cáncer de mama pueden enfrentar problemas de intimidad después del tratamiento. El tratamiento para cáncer de mama genera cambios en tu cuerpo que pueden afectar a tus deseos y al placer que sientes durante el sexo. Los tratamientos de cáncer pueden causar una menopausia precoz o síntomas de menopausia que pueden contribuir a sequedad vaginal. Los sofocos pueden surgir durante momentos íntimos. Los antidepresivos pueden disminuir la libido. Si no estas cómoda conversando sobre el tema con tu oncólogo, visita un terapeuta sexual con licencia que se especializa en trabajar con pacientes de cáncer. El cuidado de los síntomas físicos puede resolver problemas que pensabas eran más difíciles de tratar. Aunque pueda resultar difícil, conversa con tu doctor acerca de los cambios en tu interés por el sexo y cualquier cambio físico que pueda dificultar tus relaciones sexuales. Los problemas con la sexualidad e intimidad pueden ser físicos, biológicos, psicológicos, sociales y/o espirituales.

Las principales inquietudes expresadas por jóvenes supervivientes que impactan en su vida sexual son:

SEQUEDAD VAGINAL: La sequedad vaginal puede provocar dolor durante las relaciones sexuales. ¡Lubrícate! Existen múltiples y variados tipos de lubricantes que se pueden usar durante las relaciones, y también hay cremas para humectar y reforzar las paredes de la vagina. Para obtener una eficacia óptima, recuerda usar lubricantes que tiene una base de agua o silicona, especialmente si estás usando métodos anticonceptivos de barrera. También hay algunos productos que te pueden permitir recuperar la elasticidad y la humedad del tejido vaginal. Cuando veas estos productos es importante asegurarte de que no tienen una base de estrógeno. También deberías evitar productos que contienen jalea de petróleo, glicerina o lubricantes con base de aceite, ya que pueden aumentar tu riesgo de infecciones vaginales de hongos o bacterias. Empresas como Pure Romance (pureromance.com) y Babeland (babeland.com), venden lubricantes, así como otros productos para ensalzar la sexualidad.

DOLOR VAGINAL: Ciertas quimioterapias pueden causar úlceras dolorosas en la vagina. Los esteroides y los antibióticos pueden aumentar la probabilidad de contraer infecciones vaginales de hongos. Bajos niveles de estrógeno pueden causar que las paredes vaginales adelgacen, se sequen y pierdan elasticidad. Si estás experimentando dolor durante las relaciones sexuales, consúltalo con tu médico.

IMAGEN CORPORAL: Las cicatrices, la pérdida de senos, cambios en las zonas erógenas y pérdida de peso también pueden contribuir a una sensación de ser poco atractiva o menos sexy. Recuerda que sentirte sexy está vinculado con tu autoestima, y que eso sólo puede surgir de tu interior. Familiarízate con las necesidades de tu cuerpo, ya que pueden ser nuevas o diferentes a las que tenías de antes de tu tratamiento. Concéntrate en tu propio bienestar, y convéncete de que mereces ser admirada, amada y capaz de experimentar placer íntimo. Si estás teniendo problemas para superar estos temas, puede que quieras acudir a un terapeuta con licencia para ayudarte a sobrellevarlos.

LIBIDO REDUCIDA: Es común que los sobrevivientes de cáncer de mama pierdan el interés en el sexo después de su tratamiento. Ten paciencia contigo misma. Practica las relaciones íntimas sin tener sexo. El acto de estar tan juntos, sin la presión del sexo, le permite a uno o a los dos relajarse y enfocarse en sentirse conectados de nuevo. Abre vías de comunicación. Toma tiempo para que ambos puedan hablar sobre sus temores, inquietudes, necesidades y deseos. El momento para hablar con tu pareja sobre sexo es afuera de la recámara. Es mejor no hablar de preocupaciones sobre la intimidad durante el contacto físico o cuando una pareja está intentando iniciar la intimidad. Cuando sientas que estás lista para las relaciones sexuales, progresa lentamente y recuerda decirle a tu pareja qué es lo que duele, qué se siente rico y cuándo se necesita lubricación. Recuerda que toma tiempo y práctica aprender nuevos comportamientos. Intenta abordarlo y experimentarlo con una mente abierta, paciencia y de una forma divertida.

Recursos para el sexo y la intimidad

BABELAND

866.525.1439

babeland.com

Ofrece una variedad de productos sexuales, apoyo y educación para promover la salud sexual y el placer de todas las mujeres. Babeland alienta la exploración sexual y el descubrimiento de nuevas formas de intimidad.

PURE ROMANCE

866.766.2623

pureromance.com

Ofrece una gama exclusiva de lubricantes y accesorios para la recámara, incluyendo productos que pueden mejorar la vida íntima para mujeres afectadas por cáncer de mama. Pure Romance está dedicada a empoderar a las mujeres con mensajes francos sobre la salud sexual, sus productos y la educación.

SEXY DESPUES DE CÁNCER

sexyaftercancer.com

Explora información de vanguardia y ofrece apoyo con herramientas innovadoras, consejos y procesos para una intimidad y sexualidad sana después de que el cáncer entre a formar parte de tu vida.

Relaciones románticas

Relaciones con parejas

Si estuviste casada o en una relación comprometida en el momento de tu diagnóstico, tu relación probablemente ha enfrentado retos que jamás habías esperado. También puede haber sido fortalecida de formas inesperadas. Los primeros años después de un diagnóstico a menudo se concentran en tratamientos, citas con doctores, asegurándote de que estás bien, y manteniendo los temas domésticos encaminados y las cuentas pagadas. Sin embargo, el cáncer de mama puede tener un impacto a largo plazo, así que puedes encontrar útil reexaminar las siguientes preguntas con tu pareja de tiempo en tiempo. ¿Cómo está nuestra vida sexual y la relación de pareja? ¿Podríamos usar ayuda? Normalmente los efectos secundarios sexuales de cáncer de mama mejoran con el tiempo, pero algunas mujeres continúan experimentando dificultades a largo plazo. El comienzo de la menopausia también puede causar una sequedad vaginal e irritación que torne las relaciones sexuales más difíciles y menos satisfactorias. Se trata de efectos secundarios comunes y normales. Si estás teniendo problemas, trabaja con un ginecólogo, un médico general y/o un terapeuta sexual con licencia o un consejero para encontrar soluciones.

Además, mantén involucrada a tu pareja con estas sugerencias:

Pregunta lo que él o ella están sintiendo y sé muy específica sobre los síntomas que te hacen ser reacia al sexo. Reconoce las necesidades de tu pareja mientras también informas a él/ella de lo que te está frenando. Si es sequedad vaginal, por ejemplo, prueba un humectante diario vaginal o un lubricante diseñado para el uso antes y durante las relaciones sexuales. Si se trata de fatiga durante la semana laboral, planifica citas íntimas durante los fines de semana. El tema no es la frecuencia del sexo, sino el esfuerzo para comunicarte abiertamente a fin de que se puedan recuperar los momentos satisfactorios.

Dedica tiempo a estar juntos. Agenda citas nocturnas con tu pareja y salidas especiales, solos los dos. Además, algunas parejas encuentran que abrazarse, besarse y tocarse sin la presión del sexo puede ser gratificante, y a la larga facilitar las relaciones sexuales. Hay que preguntar lo siguiente:

- ¿Estamos aún inquietos sobre el cáncer de mama? ¿Cuáles son nuestros desencadenantes? Las parejas tienen la tendencia de querer protegerse el uno al otro y alzar una fachada valiente. Igual que tú puedes tener desencadenantes que desaten la ansiedad años después del diagnóstico, tu pareja puede preocuparse sobre ti cuando te ves cansada, o te quejas sobre algún achaque o dolor, o cuando te vas a someter a una mamografía. Conversen sobre sus respectivos desencadenantes e intenten apoyarse durante esos momentos.
- ¿Queremos tener hijos o aumentar la familia? Si aún eres fértil, necesitas tener esta conversación ahora, ya que el cáncer de mama puede reducir la ventana de años fértiles. Si no lo eres, quizás quieras explorar la adopción o usar una madre sustituta para gestar el bebé. O quizás estás contenta con ser los dos solos, o con el tamaño de familia que tienes ahora. Son temas importantes para conversar de nuevo con tu pareja cuando pase tiempo.

- ¿Estamos satisfechas con nuestros respectivos papeles domésticos? Todas las parejas tienen que negociar papeles que incluyen el sostén de la familia, las tareas domésticas, la mecánica, la contabilidad, el cuidado de niños y los paseos del perro. El cáncer de mama puede haber forzado a tu pareja a asumir más de esta carga. Con el paso de los años tiene sentido reexaminar la división de labores y ver lo que tiene más sentido para ustedes como pareja. Si tu carrera se ha descarrilado desde tu diagnóstico, puede que quieras pasar más tiempo en el trabajo para encarrilarlo de nuevo, requiriendo que tu pareja haga más en la casa. Quizás tu pareja aún está intentando cuidarte y podría beneficiarse con dedicarle un poco más de tiempo a su carrera. Cada situación es diferente, y cambia con el paso del tiempo.
- ¿Necesitamos terapia profesional? El cáncer de mama puede ser un reto incluso para las relaciones más fuertes, y puede ser especialmente devastador para las parejas jóvenes que recién están comenzando su vida en común. Sentirán el impacto en la relación muchos años después. Un terapeuta de parejas puede ofrecer la perspectiva objetiva que necesitas para ordenar tus problemas y preocupaciones. El curso natural de cualquier relación de pareja no suele tomar en cuenta la crisis de una enfermedad importante. Aunque a todos nos gusta la idea de la promesa “en salud y en la enfermedad”, la verdad es que una enfermedad grave nos vuelca las vidas.

El trauma de un diagnóstico de cáncer puede ser algo de lo cual uno o ambos miembros de la pareja son incapaces de superar. Para algunas supervivientes el final de una relación es una realidad triste, pero real. Lo más importante es recordar que, si eso ocurre, no debes culparte con pensamientos como “si sólo no hubiera...” (tú completa lo que falta, con “padecido cáncer” al principio de la lista). Las relaciones pueden llegar al final, y te alentamos a que seas suave contigo misma, ámate y sigue adelante... abriendo la posibilidad de que el amor entre de nuevo a tu vida.

Sin pareja y saliendo con alguien: las relaciones con posibles parejas futuras

No importa cuánto tiempo ha pasado desde tu diagnóstico, salir con una persona nueva representa ciertos retos: cuándo decirles, cómo decirles, qué decirles. Algunas mujeres encuentran que son más selectivas con quien salen y más cautelosas al involucrarse con una pareja nueva. Es importante adquirir confianza en alguien durante algunas citas antes de compartir tu historia. Sí tienes cicatrices visibles de la cirugía o la reconstrucción, algún efecto secundario debido a una menopausia precoz, o la pérdida de la fertilidad, es probable que quieras hacer esto antes de comenzar una relación físicamente íntima.

Estos consejos te ayudarán a preparar el camino:

- Dale tiempo. Deja que la persona te conozca antes de mencionar tu historia. No te define el cáncer de mama.
- Practica lo que vas a decir. Ensáyalo con una amiga o frente de un espejo. Sé simple y directa sobre el diagnóstico, el tratamiento y cómo estás ahora.
- Dale a tu pareja tiempo para digerir la noticia. Puede ser difícil enterarte de que alguien que te está empezando a gustar tuvo una enfermedad grave o quizás no pueda tener hijos biológicos. Imagínate a un varón como pareja diciéndote que no puede tener hijos debido a un cáncer testicular o que tiene problemas con la función sexual debido al cáncer de próstata. Eso te puede ayudar a entender las cosas desde la otra perspectiva.
- No avances si tu pareja reacciona mal. La reacción de tu pareja te dirá mucho sobre si la relación es la adecuada para ti.
- Si estás ansiosa por tener hijos propios y estás preocupada de que la ventana de fertilidad se esté cerrando, puede ser muy difícil tener paciencia. Si te encuentras entrando en una relación seria con tu pareja, puede que quieras asegurarte de que él o ella están en la misma página. Sé honesta y directa sobre tus sentimientos e inquietudes.

Los sobrevivientes que se identifican como **lesbianas, bisexuales o transexuales (LBT)** pueden enfrentar un conjunto de preguntas únicas y sin respuestas en sus relaciones personales. Encuentra más información o conéctate con otros sobrevivientes en los foros de comunidad de la página LBT de la Coalición de Supervivencia Joven o a través de la red nacional de cáncer LGBT (National LGBT Cancer Network).

© 2016 Young Survival Coalition