

## Sexualidad, intimidad y cáncer de seno

Cualquier enfermedad seria puede ocasionar dificultades en una relación. La sexualidad e intimidad con alguien puede ser difícil después de un diagnóstico de cáncer de seno. Quizá sienta que su cuerpo la ha decepcionado. Quizá no sienta el mismo placer de antes. Quizá desarrolle algunos problemas de imagen corporal que también afecten su perspectiva del sexo y de su propia sexualidad; esto es normal.



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

### Cómo hablar con su pareja

Después de tener cáncer de seno, hablar con su pareja sobre sexo puede ser difícil. Cuando se sienta cómoda, elija un momento en el que esté sola y relajada para hablar. Permítanse ambos hablar de sus sentimientos, tanto buenos como malos. Sobre todo, sean sinceros. El hablar juntos sobre sus temores permitirá reafirmar su confianza mutua. Tal vez deseen hablar sobre:

- **Sus temores más grandes** — Usted puede temer que su pareja le rechace o abandone. Quizá le preocupe que su pareja la encuentre menos atractiva. La mayoría de las mujeres y sus parejas necesitarán tiempo para lamentar la pérdida de su(s) seno(s).
- **Los temores de su pareja** — Su pareja puede tener temor de lastimarle físicamente durante las relaciones sexuales. Su pareja puede sentirse confundida o insegura sobre la mejor forma de mostrar apoyo y afecto. Quizá recurra a retraerse o a esperar recibir señales de usted sobre cuándo regresar al encuentro íntimo o sexual de la relación.
- **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; esto es normal. Su pareja puede no darse cuenta de esto a menos que usted lo mencione. Probablemente se podrá dar cuenta de que su compañero está dispuesto a hacer cualquier cosa que la haga feliz.

## Por qué no...

### Es romántica

Introduzca el romance nuevamente en su vida. Haga planes para cenar a la luz de las velas. Dese un baño de burbujas. Dedique tiempo para fomentar su relación.

### Va despacio

No sienta que necesita tener relaciones sexuales. Hay otras cosas que puede hacer que le den placer, como besarse y tocarse.

### Hace ejercicio

Para sobrevivientes de cáncer de seno, el ejercicio puede ayudar a mejorar la sexualidad, así como a mejorar la imagen corporal, reducir la ansiedad y la depresión.

### Hace algo diferente

Cambie su rutina. Pruebe cosas nuevas. ¡Diviértase!

### Participa en un grupo de apoyo

Considere unirse a un grupo de apoyo. Usted puede ir sola o con su pareja. Eso puede ayudarla a enfrentar todos los cambios en su cuerpo y la imagen de sí misma. Algunas mujeres encuentran estos cambios difíciles de aceptar. Otras encuentran fortaleza en su nueva imagen.

### Asiste a sesiones de consejería

Hay un tipo especial de consejería llamada terapia cognitiva conductual, que utiliza técnicas de relajación. La investigación sugiere que dicha terapia puede mejorar la sexualidad de sobrevivientes de cáncer de seno. También puede ayudar a los sobrevivientes de cáncer de seno a reducir la fatiga y el estrés.

## Tratamiento de los efectos secundarios y síntomas de la menopausia

Las relaciones sexuales ahora pueden ser dolorosas. Algunos tratamientos de cáncer de seno conllevan a sequedad vaginal, malestar, dolor y síntomas de la menopausia como bochornos y sudor nocturno. Hay medicamentos, algunos productos de receta médica y sin receta médica, que le pueden ayudar. Hay humectantes vaginales disponibles sin receta médica. Hable con su doctor acerca de sus opciones y de la manera correcta de usar los productos y medicamentos recomendados para usted.

## Una nota sobre el control de la natalidad

Es importante hablar con su pareja sobre el control de la natalidad. Se debe evitar el embarazo mientras se está bajo ciertos tratamientos de cáncer de seno, ya que algunos pueden causar defectos de nacimiento.

## Usted no está sola

Si ahora está teniendo dificultades, no está sola. La sexualidad e intimidad puede ser difícil para las mujeres después de un diagnóstico de cáncer de seno. Vale la pena abordar estos problemas desde el principio, para que pueda encontrar soluciones. Comparta esta información con su pareja. Conseguir el apoyo que necesita no debe ser sólo su responsabilidad.

## Recursos

Susan G. Komen®  
1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN)  
[www.komen.org](http://www.komen.org)

American Association of Sexuality Educators, Counselors and Therapists (AASECT)  
202-449-1099  
[www.aasect.org](http://www.aasect.org)

### Recursos educativos relacionados:

- Cómo obtener apoyo después del diagnóstico de cáncer de seno
- Hablar con su compañero
- ¿Qué me está sucediendo?

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

El símbolo del listón corriendo (Running Ribbon) es una marca registrada de Susan G. Komen®. Item No. KO2075 © 2019 Susan G. Komen® 1/19