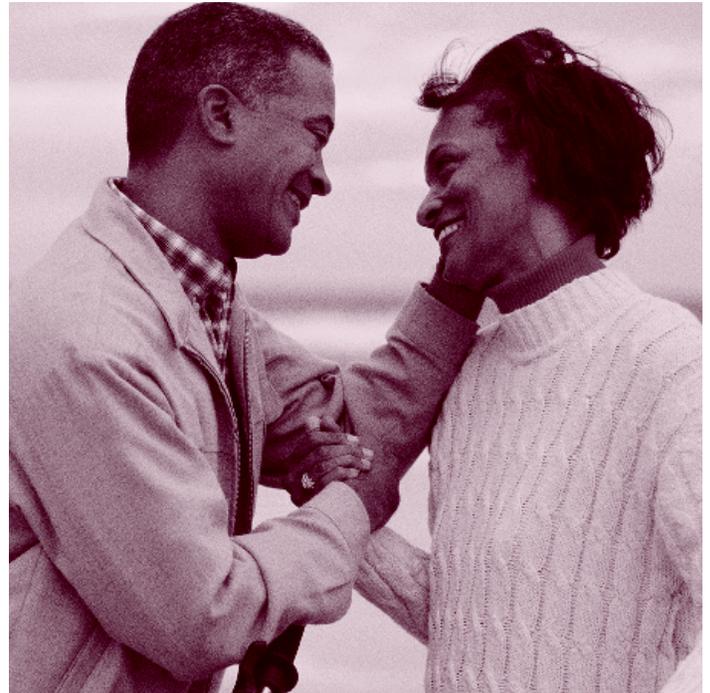


## Intimidade, sexualidade e câncer de mama

Em um mundo perfeito, toda relação ofereceria a intimidade e sexualidade que uma mulher precisa para sentir-se feliz e segura todo o tempo. No mundo real, o câncer de mama pode, às vezes, dificultar a intimidade ou sexualidade com outra pessoa. Algumas vezes, você pode querer apenas intimidade no seu relacionamento. Outras vezes, você pode querer ambos, ou nenhum. Está tudo bem, é natural. Ambos podem enriquecer sua vida e trazer proximidade para seu relacionamento.

*Câncer de mama não significa o fim da sexualidade e intimidade. Na verdade pode ser um novo começo.*



## Como falar com seu parceiro

Se foi difícil para você e seu parceiro falar sobre sentimentos em relação ao sexo antes de você ter câncer de mama, provavelmente ainda será difícil. Ao mesmo tempo em que não existe um momento perfeito para falar, alguns momentos são melhores que outros. Escolha um momento em que estiver sozinha e relaxada. Quando se sentir confortável, permita-se e permita ao seu parceiro falar sobre seus sentimentos, bons e ruins. Acima de tudo, seja honesta. Você pode querer tentar falar sobre:

- **Seus maiores medos** — Você pode temer que seu parceiro lhe rejeite ou lhe abandone por causa de seu câncer de mama. Seu parceiro pode temer machucar você fisicamente durante o sexo. Falar sobre os medos de ambos permite recuperar a segurança entre vocês.

- **Contraceção** — Um bebê que é concebido enquanto você estiver passando por terapia com radiação, quimioterapia ou enquanto estiver usando tamoxifeno pode ter defeitos de nascimento. É por isso que é importante falar com seu parceiro sobre contraceção. Após o tratamento, não assuma que está infértil, a menos que seu médico lhe diga que não há absolutamente nenhuma possibilidade de engravidar.
- **Sua “nova” vida sexual** — O câncer de mama pode mudar o que você gosta e como gosta de ser tocada durante o sexo. Você pode nem querer fazer sexo por um tempo. Seu parceiro pode não perceber isso. É por isso que você precisa falar sobre isso. Você provavelmente descobrirá que seu parceiro está disposto a fazer qualquer coisa para lhe fazer feliz.

## Por que você não...

### Torna-se romântica

Resgate um pouco de romance em sua vida. Planeje um jantar à luz de velas. Tome um banho de espuma. Dê tempo para nutrir sua sexualidade.

### Vá devagar

Quem disse que você precisa fazer sexo toda vez que se sentir com desejo? Beijar e tocar podem oferecer tanto prazer quanto.

### Pense no seu conforto

O sexo pode ser doloroso se você não tiver tanta lubrificação natural como antes. Tente utilizar um lubrificante à base de água.

### Faça algo diferente

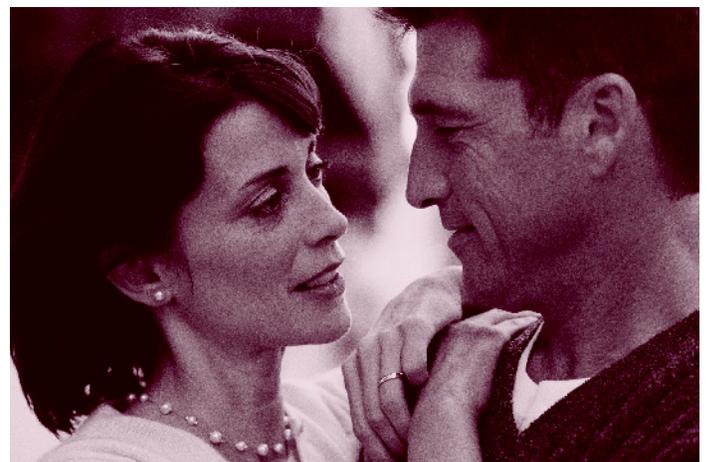
Mude sua rotina sexual. Experimente. Tente coisas novas. Divirta-se.

### Procure ajuda

Considere procurar por ajuda de um conselheiro matrimonial ou entrar para um grupo de apoio. Você pode ir com seu parceiro ou sozinha. Compartilhe esta lista de ideias com seu parceiro. Ter a intimidade e sexualidade que você precisa não deve ser apenas sua responsabilidade.

## Olhando no espelho

Câncer de mama pode ou não mudar sua aparência. Mas pode mudar a forma como você se sente sobre sua auto-imagem. Enquanto a maioria das mulheres concorda que seus seios são apenas parte do que as define como mulheres, elas ainda são profundamente afetadas pela perda de um seio. Os seios de uma mulher simbolizam tantas coisas positivas – maternidade, sexualidade e ser uma mulher. Mas para algumas mulheres, os seios também representam câncer. A maioria das mulheres, e seus parceiros, precisarão de tempo para digerir a perda de um seio. Entrar para um grupo de apoio pode ajudar você a lidar com todas as mudanças em seu corpo e auto-imagem. Algumas mulheres acham isto difícil, outras acham força em sua nova imagem. Lembre-se que a cura precisa de tempo. Em algum momento, você se tornará mais confortável com seu corpo. Aceitar você mesma como você é faz parte do processo.



### Facts for Lifes relacionados:

- Recursos de Saúde Mamária
- Conseguindo o Apoio Que Você Precisa
- Conversando Com Seu Parceiro

Facts for Life é uma série de publicações desenvolvida pela fundação Susan G. Komen For the Cure - [www.komen.org](http://www.komen.org)

A lista de fontes acima são apenas fontes sugerida e não uma lista completa de materiais ou informações sobre saúde da mama e câncer de mama As informações aqui contidas não devem ser usadas para auto-diagnóstico ou para substituir os serviços de um profissional médico.

Susan G. Komen For the Cure ([www.komen.org](http://www.komen.org)) não endossa, recomenda ou tras quaisquer justificativas ou representações com relação à precisão, integridade, conveniências, qualidade ou não-infringimento de qualquer um dos materiais, produtos ou informações fornecidas pela organização aqui citada. Traduzido, impresso e distribuído gratuitamente no Brasil pelo Instituto Espaço de Vida - [www.espacodevida.info](http://www.espacodevida.info) - 2009/2010