



## Sexualidad, intimidad y cáncer de seno

Cualquier enfermedad seria puede ocasionar dificultades en una relación. El sexo y la intimidad pueden volverse difíciles después de un diagnóstico de cáncer de seno. Es posible que usted sienta que su cuerpo la ha defraudado. Puede que no sienta el mismo placer que antes. Los problemas de imagen corporal también pueden afectar su forma de ver el sexo y su propia sexualidad. La ansiedad y la depresión pueden afectar su sexualidad. Todo esto es normal.

## Cómo hablar con su pareja

Después de un diagnóstico de cáncer de seno, hablar con su pareja sobre el sexo puede ser difícil. Cuando se sientan bien y estén solos y tranquilos permítanse hablar sobre sus sentimientos, tanto buenos como malos. Sobre todo, sean sinceros. Hablar entre ustedes sobre sus temores les permitirá reafirmar su confianza mutua.

Es posible que deseen hablar sobre:

- **Sus mayores temores.** Es posible que usted se preocupe de que su pareja la encuentre menos atractiva o que incluso la deje. La mayoría de las mujeres que se someten

a una mastectomía (y sus parejas) necesitan tiempo para lamentar la pérdida de sus senos.

- **Los temores de su pareja.** Es posible que su pareja tema lastimarla físicamente durante las relaciones sexuales. Su pareja puede sentir confusión o inseguridad sobre la mejor forma de mostrar apoyo y afecto. Puede retraerse o esperar que usted le dé señales sobre cuándo reanudar una relación íntima o sexual.
- **Su “nueva” vida sexual.** El cáncer de seno puede cambiar lo que le gusta hacer y cómo le gusta que la toquen. Es posible que no desee tener relaciones sexuales por un tiempo. Esto es normal, pero es posible que su pareja no lo sepa a menos que usted lo mencione. Es posible que descubra que su pareja está dispuesta a hacer cualquier cosa que la haga feliz.

### Es posible que desee:

#### Hacer ejercicio

El ejercicio puede ayudar a las mujeres que han tenido cáncer de seno a mejorar su sexualidad y su imagen corporal, y a reducir la ansiedad y la depresión.

### Recursos para buscar un especialista capacitado en problemas de salud sexual para personas que han tenido cáncer

#### Susan G. Komen®

1-877 GO KOMEN  
(1-877-465-6636)

[komen.org](http://komen.org)

#### Asociación Estadounidense de Educadores, Consejeros y Terapeutas en Sexualidad (American Association of Sexuality Educators, Counselors and Therapists, AASECT)

202-449-1099

[aasect.org](http://aasect.org)

#### Sociedad Internacional para el Estudio de la Salud Sexual de la Mujer (International Society for the Study of Women's Sexual Health)

952-683-9025

[isswsh.org](http://isswsh.org)

### Recursos relacionados en línea:

- [Apoyo después del diagnóstico de cáncer de seno](#)
- [Hablar con su pareja](#)
- [El cáncer de seno durante el embarazo](#)

#### Buscar un terapeuta

La terapia cognitiva conductual permite poner en práctica técnicas de relajación. La investigación ha mostrado que esta terapia puede mejorar el deseo sexual y reducir la incomodidad durante las relaciones sexuales en mujeres que han tenido cáncer de seno. También puede reducir la fatiga y el estrés.

#### Aumentar el romance

Recupere el romance en su vida. Organice una cena a la luz de las velas. Dese un baño de burbujas. Dedique tiempo para fomentar su relación.

#### Ir despacio

No sienta que necesita tener relaciones sexuales. Hay otras cosas que dan placer, como besarse y tocarse.

#### Hacer algo diferente

Cambie su rutina. Pruebe cosas nuevas. Diviértase.

#### Inscribirse en un grupo de apoyo

Considere inscribirse en un grupo de apoyo. Puede hacerlo sola o con su pareja. Esto ayuda a sobrellevar los cambios de su cuerpo y de su imagen de sí misma. A algunas mujeres, estos cambios les parecen difíciles; a otras su nueva imagen de sí mismas las fortalece.

### Use tratamientos contra los efectos secundarios y los síntomas de menopausia

Las relaciones sexuales pueden volverse dolorosas. Algunos tratamientos contra el cáncer de seno causan sequedad vaginal, malestar, dolor y síntomas de menopausia, tales como bochornos y sudores nocturnos. Hay productos y medicamentos con y sin receta que pueden aliviar estos efectos y síntomas. Hay humectantes vaginales sin receta. Hable con el médico sobre sus opciones y la manera correcta de usar los productos y medicamentos recomendados para usted.

### Nota sobre control de la natalidad

Es importante hablar con su pareja sobre el control de la natalidad. Se debe evitar el embarazo mientras se estén tomando medicamentos contra el cáncer de seno, como el tamoxifeno, que puede causar defectos de nacimiento.

### Usted no está sola

Si tiene dificultades, no se sienta sola. El sexo y la intimidad pueden ser difíciles después de un diagnóstico de cáncer de seno. Los problemas pueden aumentar con el tiempo, por lo que es importante abordar estos problemas desde un principio. Hable con su pareja y pídale el apoyo que necesita.

Este contenido provisto por Susan G. Komen® está diseñado solamente con fines educativos y no es exhaustivo. Por favor consulte a su médico personal.