

Si no tienes una relación

No es necesario que tengas una relación estable para que te plantees preguntas sobre cómo el cáncer puede afectar a tu vida amorosa o a las relaciones sexuales. Debes preguntar al equipo sanitario cualquier duda que te preocupe.

Si aún no estás seguro de quién te gusta

Descubrir quién eres y cuáles son tus preferencias sexuales forma parte de la vida. Muchas personas tienen un sentido claro de su género y de lo que les resulta atractivo. Otras personas necesitan tiempo para descubrirlo.

El cáncer y su tratamiento no cambian estos aspectos, que pueden suponer otra preocupación añadida a la enfermedad que estás pasando.

Tu entorno familiar y tus amigos pueden apoyarte en tus decisiones, pero a veces es normal tener dudas sobre cómo reaccionarán los demás. Si te resulta difícil hablar con las personas que conoces, puedes contar con la ayuda de profesionales sanitarios.

Todos los aspectos relacionados con las relaciones de pareja, la sexualidad y la anticoncepción son personales y muchas veces resulta difícil hablar sobre ellos abiertamente. Sin embargo, constituyen una parte muy importante de la vida de cualquier persona y hay especialistas que pueden ayudarte a resolver tus dudas y mejorar tu calidad de vida en este sentido. Si tienes preguntas o te preocupa cualquier aspecto no dudes en hablar con tu médico de referencia, ginecólogo/a, enfermero/a, psicólogo/a, o con cualquier persona de tu confianza.

SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN DURANTE EL CÁNCER

(Información destinada a adolescentes)

PARA MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.cancer.gov/>
<https://www.sefertilidad.net/>
<http://www.adolescentesyjovenesconcancer.com/>

Imprime: BOCM



Hospital certificado ISO 14001:2015



SEXUALIDAD Y CÁNCER

La sexualidad es el conjunto de las condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológicas que caracterizan a una persona. Dentro de la definición de sexualidad también se incluye el conjunto de los fenómenos emocionales y conductuales vinculados al placer sexual. Es un aspecto que nos concierne a todos y evoluciona a lo largo de nuestra vida. Por lo tanto, varía de una persona a otra y cada uno puede experimentarlo o encontrar placer de diferentes maneras.

La infertilidad hace referencia a la posibilidad de tener hijos en el futuro. Por otro lado, algunos de los tratamientos empleados contra el cáncer no implican falta de deseo o de satisfacción sexual, y no tiene nada que ver con la posibilidad de mantener relaciones sexuales.



¿Qué impacto tiene el cáncer y su tratamiento en la sexualidad?

El cáncer y su tratamiento (cirugía, quimioterapia, radioterapia, etc.) pueden influir en la sexualidad de diferentes formas, pero no tienen por qué implicar una desaparición del deseo ni una interrupción de la actividad sexual.

La libido o deseo sexual puede modificarse o estar disminuido durante el tratamiento o después del mismo. Este cambio puede deberse a síntomas como el cansancio, molestias digestivas, dolor, o estar relacionado con otros aspectos psicológicos (tristeza, ansiedad, apatía, etc.).

Los cambios físicos que pueden causar la enfermedad o sus diferentes tratamientos (aumento o pérdida excesiva de peso, pérdida de pelo, cambios en la piel, cicatrices, secuelas quirúrgicas, etc.) pueden hacer que te sientas menos deseable, con pérdida de confianza en ti mis-

mo, en tu atractivo corporal o en tus habilidades de seducir. Adaptarse y aprender a convivir con estos cambios forma parte del proceso de aceptación de la enfermedad, y recuerda que cuentas con apoyo psicológico para ayudarte también a afrontar estas cuestiones.

Es importante tener en cuenta que la sexualidad no se limita al acto sexual realizado y que existen diferentes maneras de vivirlo y de encontrar satisfacción. En ocasiones la percepción negativa del propio cuerpo y sus cambios es personal y no siempre compartida por los demás. La comunicación es fundamental en este sentido para adaptarte a tu nueva situación y mantener una vida sexual satisfactoria.

Otros efectos del tratamiento sobre tu cuerpo (llagas en la boca, sequedad de piel y mucosas, sangrado de mucosas, etc.) pueden hacer menos satisfactorias las relaciones sexuales, pero existen tratamientos que pueden ayudar a mejorar estos síntomas.

ANTICONCEPCIÓN Y CÁNCER

Aunque la producción de óvulos y espermatozoides puede reducirse durante el tratamiento del cáncer, todavía existe la posibilidad de que se produzca un embarazo si no usas medidas anticonceptivas.

Los tratamientos frente al cáncer son en la mayoría de los casos muy perjudiciales para un embrión que se está desarrollando en el útero de una mujer, pudiendo causar enfermedades congénitas graves o la muerte del embrión. Por eso es muy importante evitar el comienzo de un embarazo utilizando métodos anticonceptivos cada vez que decidas mantener relaciones sexuales.

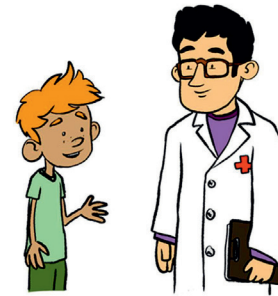
Aunque tus médicos te recomendarán cuál es el mejor método anticonceptivo en tu caso, el preservativo es en la mayoría de los casos el método idóneo ya que los anticonceptivos orales (hormonales) pueden ser menos efectivos durante el tratamiento oncológico.

Además, el preservativo te protege del contagio de infecciones de transmisión sexual y evita la exposición de tu pareja a pequeñas cantidades

de quimioterapia u otros medicamentos que pueden permanecer en los fluidos vaginales, esperma o en otros fluidos corporales resultando perjudiciales para la salud.

El empleo de preservativos con lubricante puede ayudar a mejorar la hidratación y prevenir daños o sangrado en la mucosa vaginal o rectal.

Es recomendable que evites el sexo oral si tienes llagas o cualquier otra lesión en la boca o mucosas genitales, ya que puede ser una vía de transmisión de infecciones.



RELACIÓN DE PAREJA DURANTE EL CÁNCER

Si tienes una relación de pareja el cáncer puede causar algunos cambios. A veces la relación se fortalece, pero en otros casos se produce un distanciamiento o se hace más difícil la comunicación.

Muchas personas no saben mucho sobre el cáncer o su tratamiento, y es posible que tu pareja no entienda por completo cómo te sientes o las nuevas situaciones por las que estás pasando. A veces es difícil para el otro comprender tus miedos o tus cambios de comportamiento, y puede resultar complicado entender cuál es su función y cómo puede ayudarte.

Aunque cada relación es diferente, es importante seguir hablando y escuchando, sacar tiempo para el otro, hacer cosas juntos, y aprovechar el tiempo que se comparte.

Si tu relación termina

Las relaciones de pareja no siempre son duraderas, y vivir una ruptura es una situación difícil para cualquier persona. Enfrentarse a una ruptura cuando se está pasando por un cáncer puede resultar especialmente difícil, aumentando la sensación de soledad y falta de apoyo.

En esta situación permítete estar triste, enfadado o incluso aliviado porque la relación haya terminado. Es necesario que te des tiempo para aceptar la nueva situación, las emociones que genera una ruptura se asientan y mejoran con el paso del tiempo. Trata de centrarte en aquellas cosas con las que disfrutas y te hacen sentir bien. Intenta buscar distracciones y apoyo en tus amigos.

Si estás empezando una nueva relación

Empezar una nueva relación puede resultar difícil durante el tratamiento de un cáncer. En ocasiones no es sencillo hablar sobre la enfermedad con una persona a la que acabas de conocer, puede que tu nueva pareja no entienda completamente cómo te sientes o por la situación que estás pasando. Es normal que en ocasiones sientas desconfianza o miedo al rechazo por tu enfermedad, a veces puedes necesitar más tiempo para sentirte cómodo hablando sobre esto con una nueva pareja.

Si conoces a alguien después de haber finalizado el tratamiento contra el cáncer, es posible que no quieras hablarle sobre tu enfermedad o que sientas que es demasiado pronto si la relación no está consolidada. Si el cáncer ha cambiado tu imagen corporal o ha podido afectar a tu fertilidad, es comprensible que te preocupe cómo reaccionará una nueva pareja.

Debes tener presente que sólo a ti te corresponde la decisión de cómo, cuándo y qué quieres compartir con una nueva pareja. Ten presente que las relaciones a menudo se fortalecen con comunicación y honestidad, y que permitir a tu pareja participar de tu enfermedad y tu tratamiento supondrá seguramente un apoyo importante. Piensa en cuánto quieres compartir y recuerda escuchar también, tu pareja puede tener diferentes preguntas o preocupaciones de las que quiere hablar.