

Sexo y cáncer de mama, ¿qué cambiará?

Si tienes cáncer de mama o lo has tenido, es normal que tu vida sexual se vea afectada, no solo por los cambios físicos que has podido experimentar, sino también por otros factores psicológicos.

Mar 15, 2022

Si tienes cáncer de mama o lo has tenido, es normal que tu vida sexual se vea afectada, no solo por los cambios físicos que has podido experimentar, sino también por otros factores psicológicos como la ansiedad o el estrés que están asociados a la patología.

No obstante, debes saber que muchas personas con cáncer de mama gozan de una sexualidad satisfactoria, por tanto, ten en cuenta que es normal experimentar cambios, pero es posible vivir una sexualidad plena con cáncer de mama o tras él.

Para ello es importante estar informada acerca de las consecuencias de los tratamientos y de la situación emocional que estás atravesando. Conocer a fondo cómo puede reaccionar tu cuerpo es el primer paso para prepararte y afrontarlo tanto física como emocionalmente.

Cambios que pueden afectar tu vida sexual con cáncer de mama

En el plano físico, puedes experimentar cambios como **cansancio, malestar o dolor** que pueden afectar directamente a tu deseo sexual.

Asimismo, los tratamientos como la quimioterapia pueden llevar aparejados efectos físicos como aparición de **sequedad vaginal, pérdida de elasticidad vaginal o dolor** que pueden dificultar tu capacidad para mantener una relación sexual satisfactoria.

Estos mismos cambios físicos pueden **reducir el deseo sexual** o incluso hacer que desaparezca. Muchas mujeres con cáncer de mama cuentan que tienen menos relaciones sexuales que antes de que se les diagnosticara la enfermedad porque, entre otros factores, la experiencia del cáncer de mama reduce la capacidad de respuesta del cuerpo².

Asimismo, la **sensación de pérdida del atractivo físico** o la percepción que tengas de ti misma tras todos los cambios por los que ha pasado tu cuerpo pueden afectar a tu autoestima y dificultar la aparición del deseo sexual.

Consejos que te pueden ayudar en tu vida sexual con cáncer de mama

A pesar de todos estos cambios que puedas esperar como consecuencia de la enfermedad, hay algunos consejos que puedes poner en práctica y te pueden ayudar a recuperar tu vida sexual.

- **Comunícate:** es fundamental que hables con tu pareja y compartas con ella como te sientes, tus miedos y preocupaciones para que también sepa por lo que estás pasando y entienda que necesitas tiempo.
- **Ayúdale a entender qué te gusta:** es importante que orientes a tu pareja sobre tus preferencias, puede

ser que determinadas caricias ya no sean tan satisfactorias como antes o que sientas molestias, o simplemente que ambos necesitéis más tiempo durante el acto sexual.

- Algunos problemas físicos tienen **soluciones sencillas**, que no sean un impedimento para vosotros. Los lubricantes vaginales, por ejemplo, pueden ayudarte con la sequedad vaginal. Tu médico conoce mejor que nadie los efectos de la enfermedad y te puede orientar e indicar qué es lo más apropiado en tu caso.
- No te obsesiones y **busca alternativas** si algo no te gusta o te incomoda. La sexualidad es fundamentalmente emocional y depende en gran parte de tu estado anímico, por tanto, prepárate para el momento y no focalices toda la atención en el coito. Las caricias, los masajes o los momentos de intimidad con tu pareja también forman parte del acto sexual y en ocasiones, pueden ser únicamente eso. Por tanto, buscad momentos y descubrid juntos nuevas formas de proporcionaros placer.

Muchas personas con cáncer de mama consiguen vivir una sexualidad satisfactoria y para ello es necesario vivir los cambios físicos con naturalidad y prestar atención a tus necesidades y a tus preocupaciones para que la enfermedad afecte lo menos posible a tus relaciones íntimas.

Source URL: <https://www.novartis.com/es-es/stories/sexo-y-cancer-de-mama-que-cambiara>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/stories/sexo-y-cancer-de-mama-que-cambiara>
- <https://www.novartis.com/es-es/historias-pacientes>
- <https://www.novartis.com/es-es/historias-cancer-de-mama>