

## Decálogo Cáncer de Mama y Sexualidad

1. La sexualidad es importante en el proceso de recuperación.
2. Recuperamos nuestra sexualidad cuando nos aceptamos.
3. No podemos tomar anticonceptivos durante el tratamiento.
4. Sexualidad sin sensualidad no existe.
5. Los tiempos y la intensidad los administras tú.
6. La comunicación sincera elimina todas las barreras.
7. ¡Si no estás lista, espera!
8. El contacto de nuestro cuerpo por otro nos ayuda.
9. Si no sabes cómo, pregunta.
10. ¡No pares hasta encontrarte a gusto!

**Recuerda: no estás sola**



Teléf.: 699 499 650  
E-mail: [info@fecma.org](mailto:info@fecma.org)  
[www.fecma.org](http://www.fecma.org)

## Cáncer de Mama Sexualidad Tómate tu tiempo



## Cambios en tu sexualidad

Sentirse sexualmente atractiva, capaz de expresar y gozar tu sexualidad después del cáncer de mama influye en el proceso de recuperación.

La pérdida de una mama no te hace menos atractiva ni excitante. Tu pareja se perturba más por tu vivencia del proceso y la remota posibilidad de perderte.

El cáncer no es contagioso. Ni los efectos secundarios de la quimioterapia ni de la radioterapia tienen efectos indeseables en tu pareja.

La pérdida de interés en la actividad sexual deriva muchas veces del cansancio y estrés de los tratamientos. Si no te encuentras con fuerzas para mantener una relación sexual vigorosa, puedes gozar de la intimidad con tu pareja con caricias, gestos o palabras.

La pérdida de interés y deseo sexual en algunas mujeres tiene que ver con la testosterona y los estrógenos. Pide a tu médico revisar estos niveles.

Sexualidad y sensualidad van inexorablemente de la mano. La búsqueda de la segunda nos lleva a la primera. Disfruta de colores, olores, sabores, sonidos, música, masajes, baños relajantes, etc.

La excitación derivada de la caricia de tus pezones se ve alterada por la mastectomía bilateral y la radiación local. Es sorprendente observar cómo otras zonas asumen este papel erógeno siendo igualmente placenteras.

Algunos medicamentos utilizados en la quimioterapia suprimen la producción de estrógenos y pueden interrumpir las funciones reproductivas y sexuales, temporal o definitivamente.

La menopausia prematura causada por la quimioterapia trae los mismos cambios que la menopausia natural, pero de forma más abrupta. Sus síntomas se alivian con ungüentos de vitamina A y D, lubricantes, e incluso cremas que contienen estrógenos.



## Regreso a la actividad sexual

Tómate el tiempo y la atención que necesites para gozar tu sexualidad sintiéndote a gusto y segura.

¡Si no estás lista, espera!

Si no te encuentras a gusto completamente desnuda, mantén el nivel de privacidad que desees utilizando tu ropa parcialmente o luces tenues o indirectas.

Si no tienes relaciones amorosas, siéntete a gusto con tu cuerpo. Los masajes periódicos reducen el estrés. El que otra persona entre en contacto con tu cuerpo ayuda a que te aceptes más rápidamente.

Tu pareja puede tratar de retomar las relaciones sexuales anticipadamente para demostrarte que te quiere y que te sigue encontrando atractiva o reprimirse por miedo a causarte molestias o dolor. Es importante el establecer una buena comunicación.

En algunas parejas adaptarse a estos cambios puede ser tenso. Sobre todo donde había problemas previos que no se resolvieron anteriormente, haciendo el proceso del cáncer más doloroso.

Cuenta con los demás para solucionar los problemas. Nuestra pareja, nuestros amigos, un médico, un psicólogo, una enfermera, un grupo de mujeres que hayan pasado por lo mismo nos pueden ayudar.

¡No pares hasta encontrarte a gusto!