



La salud sexual durante el el tratamiento del cáncer

La Salud Sexual Durante el Tratamiento del Cáncer

La salud sexual durante el tratamiento del cáncer, la perspectiva de un psicólogo clínico.

El sexo es esa palabra que puede significar y sentirse de forma tan diferente dependiendo del contexto de nuestras vidas.

Como jóvenes adolescentes, la palabra puede llenarnos de una sensación de intriga y excitación; como adultos que martillean por la vida, algunos de nosotros pueden encontrarlo como una fuente de placer mientras que otros pueden utilizarlo para fomentar el significado de una relación, y para algunos de nosotros puede servir como un medio para producir hijos. Aunque el significado y la importancia personal del acto natural del sexo pueden cambiar, lo que probablemente no lo hará es el impulso y la necesidad innata del sexo, que para la mayoría

de nosotros es casi tan importante como satisfacer el hambre, la sed o el sueño.

Aunque cada uno de nosotros practica el sexo por diferentes razones, nuestras actitudes sobre el sexo pueden ser muy diferentes, a menudo moldeadas por nuestras experiencias, identidad de género, preferencias sexuales, etc.

Sea cual sea nuestro significado del sexo, hay muchas situaciones que pueden afectar a nuestra salud sexual, y una de ellas es el cáncer. Afecta a todas las facetas de nuestro ser. El estado físico y mental de uno se ve afectado y eso puede tener consecuencias en la vida personal y familiar. Mientras que estos retos pueden ser reconocidos y discutidos abiertamente con los seres queridos, el tema del sexo es a veces tabú. Abordar el tema con un amigo de confianza, un ser querido o un médico puede parecer poco importante en comparación con los demás retos de la vida con cáncer. Expresar el deseo o la ausencia de deseo con su pareja puede parecer que debe estar al final de la lista de prioridades. ¿Se espera que los deseos naturales, los sentimientos y las necesidades físicas y emocionales que florecían antes del diagnóstico se guarden en un cajón para no volver a abrirlas?

Este artículo pretende abordar la multitud de experiencias y retos a los que se enfrentan los hombres con un diagnóstico de cáncer y las posibles formas de mantener o reavivar una vida sexual sana.

Entre los hombres, el cáncer de próstata es el más común y suele considerarse el dementor de la vida sexual. Es importante comprender el papel que tienen los diferentes tratamientos contra el cáncer en las distintas fases de la intimidad.

El cáncer y su diagnóstico y tratamiento pueden afectar al deseo y la respuesta sexual.

A menudo, después de un diagnóstico, las personas pueden informar de una disminución del deseo, ya que uno se centra en mejorar. Las condiciones asociadas, como la depresión y la ansiedad, también pueden disminuir el deseo sexual. Algunos tratamientos que alteran el equilibrio hormonal también pueden afectar a la excitación sexual.

El método de tratamiento utilizado también puede afectar a la capacidad de tener una erección, así como a su duración y fuerza. Algunos hombres pueden tener una erección, pero puede que no sea suficiente para la penetración. El tratamiento del cáncer puede interferir en la eyaculación al dañar los nervios que controlan la liberación del semen o, a veces, su producción, lo que puede dar lugar a orgasmos secos o a una eyaculación sin semen. Los orgasmos secos pueden no resultar en placer para algunos hombres, mientras que otros informan de un aumento de la sensibilidad. Sin embargo, la mayoría de estos efectos secundarios pueden minimizarse con los tratamientos disponibles.

Los efectos psicológicos de estos resultados pueden ser de gran alcance y a menudo se ignoran, y en la siguiente sección arrojaremos luz al respecto.

Feeling Blue: ¿Te sientes desanimado?

Las investigaciones demuestran que la intimidad y una sexualidad sana ayudan a las personas a afrontar mejor el cáncer y su diagnóstico. Los sentimientos y experiencias más comunes a los que se enfrentan las personas con cáncer y que a menudo se ven ensombrecidos por el peso del propio diagnóstico son los siguientes

Miedo, baja autoestima e impotencia:

El miedo a perder la capacidad de tener una vida sexual normal es la primera respuesta que un individuo puede sentir al pasar por un diagnóstico de cáncer y su tratamiento. Las siguientes preguntas pueden ser comunes:

"¿Perderé mi capacidad de rendimiento?"

"¿Tendré que someterme a una intervención quirúrgica que puede dejarme impotente?"

"¿Y si ya no puedo tener una erección?"

"¿Seguiré siendo una pareja deseable?"

Aunque nuestros temores exacerbados pueden afectar sin duda a nuestra capacidad para afrontar la situación que se nos presenta, es importante señalar que muchas de estas preocupaciones tienen muy poca evidencia médica de que se produzcan.

Sociedad

Se da mucha importancia al sexo y a su expresión. Si nos sentimos amenazados, podemos interiorizar la idea de que nuestro rendimiento sexual es la única medida por la que el mundo nos valora. Puede que nos encontremos haciéndonos preguntas como: "¿Seré atractiva o atractivo?" "¿Le gustaré a mi pareja?" "¿Podré volver a tener un orgasmo?" "¿Podré volver a tener una cita?"

El desconocimiento y la conversación tabú con el médico y la falta de atención normalizada a la salud sexual pueden hacer que uno se sienta indefenso. Esto puede manifestarse en forma de afirmaciones o preguntas como "Mi vida está acabada, no puedo hacer nada". "¿Qué voy a hacer?" "Creo que mi vida nunca volverá a ser la misma". Ya no soy yo, ¿qué está pasando? "¿Cuándo se acabará esto?" "¿Volveré a ser normal algún día?"

Deterioro de las relaciones y de la salud mental

Un diagnóstico que altera la vida, unido al miedo sobre el futuro y la baja autoestima, está destinado a afectar a la

comunicación con la pareja. Esto puede empezar como una falta de comunicación que lleve a un altercado incómodo que puede llevar a la incapacidad de experimentar la intimidad, la falta de placer o el calor de su pareja. Y esto puede llevar a un círculo vicioso, haciéndonos sentir solos en el único viaje en el que más queremos y necesitamos apoyo.

Estos sentimientos a veces pueden ser abrumadores y pueden dar lugar a importantes problemas de salud mental, que pueden inhibir la propia recuperación. También es importante tener en cuenta que el tratamiento en sí puede inducir muchos problemas de salud mental que luego pueden empeorar con problemas de autoestima y rendimiento sexual.

Como hombres, es posible que se hayan enfrentado a la ansiedad de rendimiento previamente en algún grado. Esto puede agudizarse durante el tratamiento o incluso después de su finalización, donde se cierne el temor constante de satisfacer a su pareja como antes. La ansiedad es en realidad un impedimento para tener una vida sexual sana. Si ya se tiene miedo y luego se añaden los efectos secundarios del tratamiento que merman la capacidad de rendimiento, nos hace más vulnerables a estas experiencias negativas. En algunos casos, puede provocar una aversión a la intimidad o una respuesta sexual deficiente que puede afectar al bienestar de la persona.

Estrategias para reducir los efectos del tratamiento en la salud sexual

Hablar con tu equipo de tratamiento:

El paso más importante para sentar las bases del curso del tratamiento es aflojar el estigma en torno a la salud sexual. Haz una cita con un miembro de tu equipo sanitario para hablar de los posibles obstáculos y las posibles soluciones en relación con la salud sexual antes del tratamiento, si es posible.

Hacer preguntas que sean importantes para ti es una parte crucial de la discusión a la hora de tomar decisiones sobre el tratamiento.

Comunicación con tu pareja:

Hablar con tu pareja sobre lo que puede cambiar o lo que ha cambiado en tu vida sexual establecerá expectativas razonables. A veces, puede ser útil empezar hablando con el otro de tus sentimientos, deseos o preocupaciones sobre temas no sexuales antes de empezar a hablar de sexo.

Las siguientes afirmaciones pueden ser útiles en la transición de la conversación a una sobre tu vida sexual "Tengo algo que decir, pero me resulta difícil hablar de ello". "Te habrás dado cuenta de que he estado evitando situaciones en las que podríamos acabar teniendo intimidad o sexo". "Últimamente no parece tener ganas de sexo. ¿Hay algo de lo que te gustaría hablar?" "¿Te has dado cuenta de que hemos caído en una

rutina cuando se trata de sexo? "¿Piensas alguna vez en que seamos más aventureros?"

La comunicación con tu pareja no debe limitarse a las conversaciones relacionadas con la intimidad, ya que incluir a tu pareja en cualquier decisión sobre terapias, tratamientos o dispositivos le permitirá convertirse también en un socio activo en tu cuidado. La cercanía emocional y el intercambio sexual son formas en que una pareja puede sentirse más cercana durante el estrés de una enfermedad. Es importante que tu pareja entienda los procedimientos y discuta cualquier temor o pregunta contigo y/o el equipo de atención médica.

Superar la ansiedad sobre el sexo y disipar los mitos sexuales:

Los síntomas relacionados con el cáncer o los efectos secundarios del tratamiento pueden afectar a tu capacidad para ser tan espontáneo como lo fuiste en el pasado. Lo más importante es hablar abiertamente del tema con tu pareja y asegurarte de que pasen un rato relajado juntos. La masturbación no es un paso obligatorio para reanudar la vida sexual, pero puede ayudar. También puede ayudarte a descubrir dónde puedes estar sensible o dolorida, para que puedas informar a tu pareja de lo que debes evitar. También puede ser útil preguntar "¿Qué hago que te gusta?" o "Déjame decirte lo que haces que me gusta" para mantener abiertos esos canales de comunicación.

Mitos sexuales comunes

- El sexo es sólo para los jóvenes, sanos y guapos.
- Las erecciones, la penetración y el orgasmo son necesarios para sentirse satisfecho sexualmente.
- El tratamiento del cáncer tiene efectos irreversibles.
- El sexo puede empeorar el cáncer o aumentar el riesgo de que reaparezca.
- El sexo interfiere con los tratamientos.

Mitos como estos pueden acabar afectando a tu perspectiva sobre el sexo y darte una visión distorsionada. Una visión saludable es la que considera el sexo como un acto de intimidad mutua y de vinculación emocional, en lugar de una obligación que debe cumplirse.

Actividad sexual empática con tu pareja

La buena noticia es que se puede aprender a sentir placer durante y después del tratamiento del cáncer. Resulta útil dedicar tiempo a conocer cuáles son los "interruptores de encendido y apagado" de la excitación sexual durante y después del tratamiento. Las zonas quirúrgicas, las áreas alrededor de las estomas y el tejido cicatrizal a menudo se sienten incómodos, adormecidos o incluso dolorosos. Volver a tener intimidad con tu pareja puede ayudarte a sentirte más seguro.

Además, modifique la actividad sexual para conservar la energía considerando diferentes posiciones, ayudas y masturbación como estrategias que pueden hacer que el sexo sea más cómodo y agradable.

La intimidad y el mantenimiento de la salud sexual pueden ser más difíciles en las personas solteras. Pueden vivir solas y/o lejos de la familia y los amigos y de cualquier forma de intimidad. Pueden estar saliendo con alguien o pensando en volver a salir con alguien. Esto puede hacer que se preocupen por cómo podría reaccionar una futura pareja cuando se enteren de su cáncer o de que le han extirpado una parte del cuerpo, o si hay problemas de fertilidad.

Es posible que estén solteros por primera vez después de haber mantenido una relación antes de su diagnóstico y/o tratamiento.

Empezar a salir de nuevo es una decisión personal que puede verse afectada por multitud de factores. Compartir su trayectoria o su historia de cáncer también es una elección personal y no hay decisiones correctas o incorrectas.

El sexo y la intimidad no lo son todo, pero son algo y todos nos merecemos un poco.

**Sharika Amin es una psicóloga clínica licenciada que trabaja en Cachemira con Médicos Sin Fronteras.*

Sharika recibió su MPhil en psicología clínica en el Hospital Dr. Ram Manohar Lohia (PGIMER) y un máster en asesoramiento clínico y psicología aplicada en la Universidad de Delhi. Agradecemos a Sharika su voluntariado y su ayuda a la comunidad de GRACE.