



Guía para hombres sobre sexualidad durante y después del tratamiento para el cáncer

Durante y después de recibir tratamiento para el cáncer, los hombres de todas las edades, con enfermedades en estadio temprano y avanzado, tendrán inquietudes y preguntas acerca de la sexualidad y la actividad sexual. Es común que los hombres con diferentes tipos de cáncer luchen con su imagen corporal; tengan menos deseo de intimidad sexual y/o tengan un cambio en su capacidad para lograr o mantener una erección durante la actividad sexual o un cambio en el orgasmo o clímax. Aunque sus proveedores de atención médica no pregunten sobre este aspecto normal e importante de la salud, no debe dudar en hablar sobre sus sentimientos o hacer preguntas sobre el impacto de los tratamientos contra el cáncer en su salud sexual. Este artículo intenta responder preguntas comunes que surgen, pero sin duda no aborda todas las preguntas. Como con cualquier inquietud, hable con su proveedor de atención médica acerca de su situación particular.

¿Qué inquietudes podrían surgir?

Algunos hombres experimentan una pérdida del deseo sexual, una incapacidad para lograr o mantener una erección, incapacidad para alcanzar un orgasmo o tener un cambio en el orgasmo (duración, intensidad o eyaculación seca), dolor durante el coito o simplemente no encuentran placer sexual. La sexualidad es un factor importante en la calidad de vida de muchos hombres. Sepa que estas preocupaciones no son infrecuentes y el equipo de atención médica puede brindar orientación. Escriba sus preguntas e inquietudes para no olvidar consultar sobre ellas. Si su proveedor no puede ayudar, pida que recomiende a alguien que pueda hacerlo.

¿Puedo tener sexo durante el tratamiento?

Hay algunos factores que determinan si la actividad sexual es segura durante el tratamiento.

- En general, la actividad sexual es buena durante el tratamiento, ya que los niveles de interés, energía y comodidad la permiten. Si bien es posible que no tenga deseos de intimar sexualmente después de las cirugías o durante las terapias de quimioterapia y radiación; abrazar, besar, tomarse de las manos y recibir masajes puede ser agradable y reconfortante.
- Si se sometió a una cirugía en la zona pélvica (cáncer de próstata, cáncer testicular y peneano, cáncer colorrectal y anal), es posible que necesite más tiempo para la curación antes de tener sexo que implique estimulación peneana o penetración vaginal o rectal (con pene, juguetes, vibradores o dilatadores). Si recibe tratamiento por un cáncer oral, tome precauciones al realizar sexo oral.
- Si tiene un número bajo de glóbulos blancos o de plaquetas (debe preocuparse cuando el recuento de plaquetas no supera 50000), es posible que deba abstenerse de cualquier actividad sexual que implique penetración vaginal o anal. Esto se debe a que, cuando el número es bajo, hay un mayor riesgo de infección o sangrado.
- Si recibió braquiritoterapia para el cáncer de próstata (semen), asegúrese de seguir la guía del equipo oncológico sobre cómo limitar el contacto físico cercano para evitar exponer a su pareja a la radiación.

Consejos para una actividad sexual saludable y segura:

- Asegúrese de usar un método anticonceptivo seguro para prevenir el embarazo, incluso si cree que su semen fue afectado.
- La quimioterapia puede ser excretada en el semen durante 48 a 72 horas después de un tratamiento. Para evitar que su pareja se exponga a la quimioterapia durante este período, debe usar condón para el sexo oral o el coito. (Esto incluye

- quimioterapia intravenosa y oral, incluidos los medicamentos de quimioterapia que se toman diariamente).
- Reflexione sin prejuicios sobre la actividad sexual, no necesariamente implica el coito o el sexo oral. También es posible besarse, tocarse o acariciarse para satisfacerse entre sí.
 - Sea abierto en la comunicación. Hable sobre lo que le agrada y lo que no; comuníquese con su pareja cuando se sienta cansado o incómodo.
 - La cirugía del cáncer puede ocasionar que una posición en particular sea dolorosa. Pruebe diferentes posiciones para encontrar lo que sea mejor para usted y su pareja. Por ejemplo, si ubicarse arriba durante la penetración es doloroso o requiere demasiado esfuerzo, ambos pueden acostarse en posición horizontal, o su pareja puede ubicarse arriba, y posiblemente sea más cómodo.
 - Hable con su equipo de atención médica sobre cómo enfrentar los cambios en su imagen corporal y salud sexual. Para algunos, hablar con otros hombres en un grupo de apoyo de hombres o en un foro de debate en línea puede ayudar. Otros pueden encontrar útil una ayuda más intensiva de un profesional de la salud mental, con experiencia en el trabajo con hombres con cáncer.
 - Algunos consejos prácticos para las inquietudes sobre la imagen corporal: ejercitarse, mantener un peso saludable y alimentarse bien puede ayudar a evitar la fatiga y mejorar el estado de ánimo y la autoestima. Si pierde el cabello, pruebe con un sombrero cómodo. Si tiene colostomía, usar una cubierta de colostomía como camuflaje puede ayudarle a no preocuparse por la posibilidad de que las personas noten la bolsa (haga una búsqueda en línea de cobertores de colostomía para hombres).

Efectos potenciales del tratamiento para el cáncer en la actividad sexual

Los diferentes tratamientos contra el cáncer pueden tener diferentes efectos sobre su función sexual. Esta visión general le dará una idea de los posibles problemas que un hombre puede experimentar. No obstante, usted debe hablar sobre su caso particular con los proveedores de atención. En muchas de estas situaciones, un hombre igualmente puede sentir placer y alcanzar el orgasmo. Si usted tiene problemas sexuales, es posible que deba consultar con un urólogo (un médico especializado en genitales y aparato urinario), que puede ofrecer tratamientos para la disfunción eréctil y otras inquietudes sexuales. Puede obtener más información sobre muchas opciones para el tratamiento de la disfunción eréctil en OncoLink.

Cirugía

- La cirugía pélvica puede provocar cambios en los nervios y en los vasos sanguíneos responsables de las erecciones. Esto puede ocasionar una disminución de la capacidad para obtener y mantener las erecciones. Incluso la cirugía con preservación neural ocasiona daños a los nervios. Para algunos hombres, puede llevar hasta dos años recuperar la función eréctil. Los expertos recomiendan comenzar “rehabilitación peneana” (lograr erecciones con la ayuda de medicamentos) poco después de la cirugía para lograr los mejores resultados.
- La cirugía puede afectar la eyaculación cuando implica la extirpación de ciertas partes o daños a los nervios que cumplen una función en la eyaculación. Esto provocará una eyaculación “seca”, donde el hombre alcanza el orgasmo, pero no se libera semen. El semen es reabsorbido por el cuerpo o desviado a la vejiga y excretado en la orina posteriormente.
- La cirugía para el cáncer de próstata también puede producir eyaculación “seca”, ya que la próstata y las glándulas seminales ya no están presentes y estas son las responsables de secretar el líquido que compone la eyaculación. Es importante recordar que esto no supone ningún peligro y el hombre todavía puede alcanzar el orgasmo sin eyaculación.

Radiación

- La radiación en el área abdominal inferior puede dañar los vasos sanguíneos o los nervios que participan en una erección. En algunos hombres, esto sucede lentamente durante un año o más después del tratamiento.
- La probabilidad de desarrollar disfunción eréctil a causa del daño provocado por la radiación aumenta con la edad, y los hombres mayores y los que tenían una mala función antes del tratamiento corren mayor riesgo. Además, otros problemas médicos pueden aumentar el riesgo, como diabetes, enfermedades cardíacas, presión arterial alta y algunos

medicamentos para tratar estas condiciones.

- La radioterapia para el cáncer de próstata también puede producir una eyaculación “seca”, ya que la próstata y las glándulas seminales están dañadas y no pueden secretar el líquido que compone el eyaculado. Es importante recordar que esto no supone ningún peligro y el hombre todavía puede alcanzar el orgasmo sin eyaculación.

Quimioterapia y terapia hormonal

- La quimioterapia no suele causar disfunción eréctil, pero puede afectar el deseo de actividad sexual. Su deseo puede fluctuar durante el curso del tratamiento.
- La terapia hormonal para el cáncer de próstata está diseñada para disminuir los niveles de testosterona o para evitar que su cuerpo utilice testosterona. Esto puede ocasionar pérdida del deseo sexual, disfunción eréctil y dificultad para alcanzar el orgasmo, lo cual tiende a desarrollarse lentamente durante los primeros meses de la terapia hormonal.

Cómo comenzar

Usted pasó un período sin tener sexo y ahora se siente listo para reavivar su vida sexual, pero ¿cómo debe empezar? Cree el clima adecuado, ¿qué despertaba el romance en usted y su pareja antes del cáncer? ¿Música, una comida romántica o una salida nocturna? Relájense y no se presionen a sí mismos para tener sexo en el primer intento. Tómense su tiempo, disfruten uno del otro y, sobre todo, comuníquense.

La sexualidad después del cáncer

La sexualidad abarca mucho más que el sexo; incluye los aspectos físicos, psicológicos, emocionales y sociales del sexo. En el mundo real, esto significa cómo se ve a sí mismo, cómo lo ve su pareja, cómo conoce personas después del cáncer, cómo satisface su necesidad de tener relaciones sexuales después del cáncer y mucho más.

La manera en que el cáncer afecta la sexualidad es diferente para cada persona. Algunos encuentran el apoyo que necesitan a través del equipo de atención médica, de su pareja, los amigos o pares sobrevivientes. Usted puede encontrar el apoyo que necesita para volver a conectar con su propia sexualidad a través de un grupo de apoyo o un amigo cercano. Hay algunos grupos en línea que albergan foros de discusión donde puede “hablar” sobre preocupaciones con alguien que atravesó la experiencia.

Para quien le resulta más difícil, un proveedor de salud mental puede ayudarle a enfrentar el trauma físico y emocional que el cáncer provoca y determinar cómo avanzar, ya sea con una pareja o en la búsqueda de una pareja. Busque un terapeuta con experiencia en el trabajo con personas con cáncer y/o problemas sexuales y de relaciones.

Recursos y material para leer más sobre el tema

- The American Cancer Society's section about [Sexuality for the Man with Cancer](#) and the [Look Good. Feel Better For Men](#) (program to help you cope with how cancer treatment affects your appearance – many know the program for women, but they also have one for men!).
- NCI's "[Self Image and Sexuality](#)," "[Sexuality and Fertility Problems](#)," and "[Facing Forward: Life After Cancer](#)" (Includes good information on communicating with your partner).
- Articles from CURE magazine (curetoday.com): [Finding Sensuality After Cancer](#) and [Under the Sheets](#).
- "[When Cancer Affects Your Sexual Life](#)," by Mindy Schiffman, PhD., Coping with Cancer magazine
- Article from CURE magazine (curetoday.com): [Sex and Intimacy After Cancer](#).
- Us TOO Prostate Cancer Education & Support – [Post-Treatment Issues](#) – Check the "related links" on the right side for more information and the "prostate cancer & intimacy" email list. This is a good resource for all men, not just prostate cancer survivors.
- [Testicular Cancer Resource Center](#): Sex and Testicular Cancer
- [LIVESTRONG: Male Sexual Functioning After Cancer](#).
- [StupidCancer.org](#)- a group geared toward the issues facing young adults with cancer.

Oncolink is designed for educational purposes only and is not engaged in rendering medical advice or professional services. The information provided through Oncolink should not be used for diagnosing or treating a health problem or a disease. It is not a substitute for professional care. If you have or suspect you may have a health problem or have questions or concerns about the medication that you have been prescribed, you should consult your health care provider.