



FECEC
Junts contra el càncer

 **aecc**
Contra el Càncer

CÀNCER I SEXUALITAT

Tot allò que voldries saber sobre la teva salut sexual però que no t'atreveixes a preguntar.

ECL ● PATIENT
SUPPORT
WORKING GROUP

Càncer, sexe i intimitat



El càncer en sí mateix i especialment els seus tractaments poden canviar molt la sexualitat i intimitat. Tot i així, a la pràctica, la majoria dels professionals sanitaris no parlen de manera proactiva dels temes sexuals amb els seus pacients.



Tot i que parlar de la sexualitat resulta difícil per a la majoria de pacients i les seves parelles, pot ser important demanar suport i informació sobre els possibles canvis a la teva vida sexual al teu equip mèdic. Un cop hagis tret el tema tu mateix, la majoria dels professionals sanitaris poden reaccionar de manera adequada fent que aquest tema sigui més fàcil de parlar durant les properes visites.



Atès que hauries de ser tu mateix qui iniciï la conversa sobre sexualitat amb els professionals, aquest fullotó et pot ajudar a abordar explorar aquest tema.



Segons la Carta Europea dels Drets dels Pacients, tens el dret de rebre tota mena de informació relacionada amb el teu estat de salut, els serveis sanitaris i sobre com utilitzar-los.



A més, tens el dret a la millor qualitat de vida, que inclou la funció sexual, independentment de la teva edat, estat civil i fase de la malaltia, així com a ser informat de manera entenedora respectant la teva privacitat i confidencialitat.

S'ha vist afectada la teva **salut sexual** pel diagnòstic de càncer i/o el tractament? No ets tu sol!

Els problemes sexuals formen part d'un dels efectes secundaris més comuns davant d'un diagnòstic de càncer i dels seus tractaments. Si estàs experimentant canvis físics, emocionals i socials que tenen un impacte a la teva salut sexual, no ets l'única persona.

Si et costa treure el tema de la sexualitat, comenta-li al teu professional sanitari. Saber que no ets l'única persona a qui li passa et pot ajudar. És possible que també els membres de l'equip sanitari tinguin dificultat per parlar-ne. Pensa quines paraules poden descriure com et sents o com ho estàs vivint, i sigues el més específic possible.

Quins són els reptes i canvis sexuals més comuns davant d'una situació de càncer?

El càncer i els seus tractaments poden afectar tant la teva salut física com psicològica. Tot seguit pots trobar una llista dels efectes secundaris físics i emocionals més comuns que poden afectar la teva salut sexual.

Efectes físics El càncer i els seus tractaments poden afectar la teva capacitat per tenir relacions sexuals. Alguns canvis físics i trastorns sexuals poden ser:



- **En dones:** sequedat vaginal, coit/relació sexual difícil o dolorosa, estretament o atrofia vaginal

En homes: disfunció erèctil, trastorns en l'ejaculació

Ambdós gèneres: cansament, pèrdua de fertilitat, pèrdua de desig, canvis en la sensibilitat i resposta sexual, coit dolorós, pèrdua de sensibilitat en els òrgans sexuals i pèrdua de la capacitat de tenir orgasmes i/o diferent qualitat de satisfacció, incontinència d'orina o fecal, ostomia, canvis en la imatge del cos.

Efectes psicològics Com a conseqüència de la malaltia o dels seus corresponents tractaments, alguns dels efectes psicosocials que pots sentir inclouen:



- Por i ansietat
- Malestar emocional i depressió
- Aïllament social
- Canvis en la imatge personal, autoestima i confiança en un mateix
- Diferents reaccions emocionals i sentiments (canvis d'humor, tristor, ràbia, culpa, vergonya, inseguretat i exclusió, incertesa)
- Canvis en la relació amb la parella

Com iniciar una conversa sobre sexualitat amb el teu metge/professionals de l'equip sanitari? Revisa les següents preguntes!

Tant si tens parella estable com si no en tens, és important demanar informació i suport relacionat amb la teva salut sexual. És especialment recomanable preguntar abans de que comenci el tractament, ja que determinarà quin enfocament és el millor per tu. **Abans d'anar a la teva visita, pensa en els teus problemes específics i escriu les teves preguntes i preocupacions.**

- És normal tenir canvis a la sexualitat degut als tractaments?
- Quins efectes secundaris és probable que pugui tenir jo durant i després del meu tractament?
- És normal que els tractaments que m'han recomanat afectin el meu desig sexual?
- Tornaré a tenir desig?
- Què puc fer si sento sequedat vaginal/difunció erèctil?
- Què puc fer si sento dolor durant la relació sexual/coit?
- Què pot fer la meva parella per fer-me sentir més còmode?
- Com pot afectar el càncer a la meva imatge corporal i a la meva vida sexual?
- Amb qui podria parlar d'aquests aspectes i preocupacions amb més detall?
- La meva parella i jo podem rebre ajuda professional pels problemes sexuals? A quin lloc?
- On podem trobar informació pertinent/important per internet?



Tens algunes preguntes sobre sexualitat? Aquí pots trobar més informació i buscar assessorament!

Amb quins professionals sanitaris hauries de parlar?

La majoria de professionals sanitaris poden oferir assessorament i tractaments que poden ajudar-te o derivar-te a algú que et pugui ajudar a entendre i afrontar els teus sentiments i canvis. El més important és que t'adrecis a algú del teu equip professional amb qui tinguis confiança i amb qui et sentis còmode. Si vols parlar d'aspectes relacionats amb els efectes secundaris, pots començar amb el teu metge de capçalera, l'oncòleg o la infermera. En cas que necessitis suport emocional i social, pots sol·licitar una derivació al terapeuta sexual, psicooncòleg/psicòleg o treballador social.

Has de tenir present que la disponibilitat dels diferents especialistes i la cobertura d'assegurança relacionada dependrà de com està organitzat el sistema sanitari del teu país.

Tingues en compte que la majoria de problemes sexuals apareixen només un temps després del tractament. En aquest cas, el teu metge de capçalera es el primer que pot ajudar-te i derivar-te a l'especialista adequat en funció del teu problema. Pot passar que no sempre trobis la persona experta que sigui prou sensible, i amb la que no resulti agradable parlar de la teva intimitat i sexualitat. En aquests casos, és important que ho parlis amb el professional i que trobis algú en qui puguis confiar i et sentis còmode.

Quines societats mèdiques o entitats ofereixen informació fiable?

Les societats mèdiques, entitats de suport als pacients, i hospitals solen facilitar amplia informació de qualitat i, sovint de manera gratuïta, una atenció online i/o telefònica conduïda per experts. També pots mirar pàgines web de terapeutes sexuals i de parella i de psicooncòlegs/psicòlegs especialistes.

Si et resulta difícil trobar informació fiable a nivell online, demana ajuda als teus professionals de referència. Pots començar amb pàgines web locals de:

- Associacions de càncer
- Associacions/entitats de suport als pacients
- Hospital
- Portal d'informació del càncer de professionals i associacions mèdiques

7 aspectes clau a tenir en compte

1. La sexualitat significa coses diferents per a cada persona, i cada persona expressa la seva sexualitat segons el seu tarannà.
2. La sexualitat i la necessitat sexual no desapareixen quan una persona és diagnosticada de càncer, però poden passar a tenir diferents significats al llarg del procés de tractament i pot requerir un ajustament durant les diferents fases del procés (fase de diagnòstic/ fase de tractament/ fase de després del tractament). Fins i tot durant la fase de cures pal·liatives les persones continuen essent éssers sexuals i poden necessitar un contacte íntim o sexual.
3. La malaltia i els seus tractaments poden provocar alteracions i canvis en la teva salut sexual. Alguns d'aquests poden ser temporals però d'altres poden tenir una llarga durada.
4. És important tenir cura de la teva intimitat al llarg del procés oncològic. La masturbació juntament amb el fet de parlar, escoltar, tocar, abraçar i acariciar als altres poden millorar la teva salut psicològica i facilitar la teva activitat sexual.
5. Pot ser una bona idea convidar a la teva parella a la consulta mèdica i a aquelles sessions en les que tens previst parlar de la teva salut sexual i d'aquests tipus de problemes.
6. Els teus amics, familiars i altres pacients que han superat aquesta malaltia et poden ajudar a alleugerir les dificultats emocionals.
7. És important la teva salut sexual i tenir-ne cura. Està bé demanar informació relacionada amb temes de sexualitat i rebre assessorament pràctic i suport emocional dels professionals.