

Relações íntimas

Caso esteja envolvida numa relação, essa relação poderá mudar. É importante lembrar-se que as alterações podem ser positivas ou negativas e que é mais fácil lidar com umas coisas do que com outras. Poderá ser difícil conversar com o seu companheiro sobre estas mudanças e poderá demorar algum tempo a resolvê-las.

É provável que a qualidade de uma relação, tanto a nível geral como sexual, antes do cancro da mama seja muito importante na forma como um casal lida com a experiência do diagnóstico e do tratamento. Nem sempre o cancro da mama poderá ser causador de problemas, mas, com frequência, poderá agravar problemas já existentes.

As mulheres que têm uma boa relação antes do diagnóstico verificam muitas vezes que a experiência as aproxima do seu companheiro. Juntos, têm a força e os recursos para prosseguir e superar as dificuldades que o cancro da mama possa trazer. Porém, nem sempre é assim e mesmo as boas relações podem ser postas à prova perante um diagnóstico de cancro da mama.

Lidar com uma doença como o cancro mudará uma relação no decurso da doença e poderá ser particularmente difícil se a relação for recente. Se estiver nas fases iniciais de uma relação, poderá ter de discutir assuntos importantes muito mais depressa do que gostaria. Se não estiver numa relação, poderá considerar assustadora a ideia de formar uma nova relação. Poderá já não sentir a mesma confiança em si própria e na forma como é vista por outras pessoas. O início de uma relação sexual pode ainda trazer sentimentos de ansiedade como, por exemplo, ter de falar com alguém sobre a cirurgia que fez para tratar o cancro da mama.

Qualquer que seja a sua situação, quer esteja sozinha, numa relação ou prestes a iniciar uma relação, o reinício de uma relação íntima poderá trazer-lhe muita ansiedade e dúvidas. Se já estava numa relação antes do diagnóstico, poderá estar preocupada com o facto do seu companheiro poder fazer comparações com a situação anterior. Se estiver numa nova relação, poderá estar preocupada com a forma como o seu companheiro irá reagir ao seu corpo. Poderá demorar algum tempo até que se sinta suficientemente bem, do ponto de vista físico, ou até que consiga lidar emocionalmente com qualquer forma de actividade sexual.

É importante relembrar que as relações sexuais e íntimas de cada pessoa são únicas. Voltar a ter relações sexuais será um processo gradual que deverá tentar e ter ao seu próprio ritmo.

Companheiros

Uma doença como o cancro da mama afecta não só a vida da pessoa à qual foi feito o diagnóstico, mas também a vida das pessoas que lhe são próximas, especialmente companheiros. Os casais que enfrentam o cancro podem ficar emocionalmente perturbados e, quando ambos os membros do casal estão em *stress*, a relação também fica sob tensão.

Tente conversar com o seu companheiro sobre como se sente, pois pode ajudar a que consiga depois explicar-lhe a si um pouco melhor como ele se sente. Poderão estar ambos a fazer suposições sobre como o outro se sente, sem que disso se apercebam. Ser honesto e falar abertamente pode ajudar a que se compreendam um ao outro.

Novos companheiros

Se não estiver numa relação na altura em que foi feito o diagnóstico ou se a sua relação tiver terminado após o diagnóstico, encontrar-se com alguém novo pode significar que terá de falar sobre o cancro da mama. A decisão de quando e como o fazer pode ser difícil. Poderá sentir que não há um momento certo para conversar sobre este assunto ou que não consegue encontrar as palavras certas. No entanto, à medida que conhece alguém e se sente mais

confortável com essa pessoa, será mais fácil falar sobre todos os aspectos da sua vida, incluindo o cancro da mama.

Voltar a ter relações sexuais

Mesmo apesar da sua actividade sexual poder ter diminuído ou parado na totalidade durante e após o tratamento, poderá querer tentar e manter um nível de proximidade com o seu companheiro. Poderá não lhe apetecer ter relações sexuais, mas poderá querer dar a mão, abraçar, beijar ou encontrar a sua própria forma de ser íntima. A realização alternada de uma massagem um ao outro ou tomar duche juntos pode ser uma forma agradável e afectiva de passarem tempo juntos. A actividade sexual também pode incluir o toque ou outros sinais de afecto que nem sempre conduzem ao sexo com penetração, mas que lhe darão, ainda assim, prazer.

É importante que sinta que ainda pode fazer parte de uma relação sexual sem comparar o modo como as coisas são agora e como eram antigamente. Pode precisar, ou o seu companheiro, de encontrar formas de se adaptar às alterações decorrentes do cancro da mama, o que poderá levar tempo e requerer paciência e esforço de ambos.

Para algumas mulheres, as mamas são uma zona muito erógena. Se a estimulação das suas mamas era uma parte importante da sua vida sexual, a perda ou alterações numa mama devido à cirurgia e radioterapia poderão ter um grande impacto na sua satisfação sexual. Esta sensação de perda pode ser partilhada pelo seu companheiro, caso obtenha prazer sexual a olhar ou a sentir as suas mamas. Poderão ter de mudar o centro da atenção para outras áreas do corpo e explorar outras áreas erógenas para ajudar a que sinta satisfeita do ponto de vista sexual. Algumas mulheres consideram os brinquedos sexuais, como vibradores e estimuladores do clítoris, úteis para descobrir o que lhes dá mais prazer.

Se a sua mama estiver sensível à palpação ou se tiver um cateter venoso central para quimioterapia, poderá desejar evitar posições em que você ou o seu companheiro estejam directamente um sobre o outro.

Caso a secura vaginal torne a penetração dolorosa, poderá considerar utilizar lubrificantes e olhar para outras formas de ter relações sexuais, como a masturbação mútua ou o sexo oral. Deverá ainda ter em consideração que a quimioterapia pode causar ulceração e dor bucal, assim como irritação vaginal durante o tratamento e várias semanas depois.

Masturbação

A masturbação e o toque sexual, com um companheiro ou sozinha, podem ajudar a dissipar a ansiedade associada ao sexo e ser um ponto de partida útil para retomar a actividade sexual. Apesar da masturbação ser muitas vezes tratada como um tabu, é inteiramente normal e extremamente comum.

A masturbação pode ser uma forma muito boa de perceber o que está bem e o que não está. Explore o seu corpo para descobrir onde e como gosta de ser tocada, descobrir o grau de resposta do seu corpo a certas sensações e perceber como se pode sentir sexualmente excitada. Se tiver um companheiro, poderá partilhar as suas descobertas com ele para que o sexo se torne o mais satisfatório possível.