

Sexualidad y cáncer de hígado: 7 consejos para cuidar tu vida íntima¹⁻³



El cáncer de hígado puede afectar distintos aspectos de tu vida, incluida la sexualidad. Es normal que durante este proceso surjan dudas o preocupaciones, pero es importante recordar que **la vida íntima es una parte importante del bienestar general**. A continuación encontrarás algunas claves para cuidar tu sexualidad durante este proceso.

1

Mantener una comunicación abierta con tu pareja



Habla sobre tus sentimientos

Compartir cómo te sientes puede ayudar a reducir la ansiedad y fortalecer la conexión entre ambos. La honestidad es clave para mantener una relación íntima saludable.

Explora nuevas formas de intimidad

No siempre tiene que ser física. Abrazos, caricias y conversaciones profundas pueden **fortalecer el vínculo emocional**.



2

Ante la duda, consulta a tu equipo médico



No tengas miedo de preguntar

Tu equipo médico puede ofrecerte orientación específica sobre cómo manejar los cambios en tu vida sexual. No es un tema tabú y hablar de ello puede mejorar tu calidad de vida.

Conoce los efectos secundarios de tu tratamiento

Algunos tratamientos pueden afectar el deseo sexual o causar fatiga. **Saber qué esperar te permitirá estar preparado y buscar soluciones.**



3

Adapta tus expectativas



Escucha a tu cuerpo

Es posible que tus niveles de energía varíen, lo que puede influir en tu deseo sexual. **Respetar los días en los que te sientas cansado** y enfoca la intimidad en momentos en que te sientas mejor.

Sé flexible

La sexualidad puede cambiar, pero eso no significa que desaparezca. **Adapta tus expectativas y descubre nuevas maneras** de disfrutar la intimidad.



4

Cuida tu autoestima



Valora tu cuerpo

Los cambios físicos pueden afectar cómo te sientes contigo mismo. Practica la autocompasión y recuerda que **tu valor va más allá de la apariencia física**.

Practica la autoafirmación positiva

Refuerza tu autoestima con pensamientos positivos. Recuérdate a ti mismo que eres digno de afecto y que tu situación no te define como persona.



5

Explora nuevas formas de placer

Redescubre tu cuerpo

Explora nuevas formas de placer que quizás **no habías considerado antes**. El masaje, la estimulación suave o simplemente el contacto cercano pueden ser igualmente satisfactorios.

Explora el uso de ayudas si es necesario

No dudes en usar lubricantes u otros productos que puedan mejorar tu comodidad durante la intimidad.

6

Acepta el apoyo profesional

Valora contactar con un terapeuta sexual

Si sientes que necesitas apoyo adicional, **un especialista puede ayudarte** a explorar tus sentimientos y encontrar formas de mantener una vida sexual satisfactoria.

Contacta con grupos de apoyo como FNETH

Compartir experiencias con otras personas que están pasando por lo mismo puede ofrecerte perspectivas útiles y un sentido de comunidad.

7

Tómate tu tiempo

No tengas prisa

La recuperación física y emocional puede llevar tiempo. **No te presiones para volver a la normalidad** rápidamente. Tómate el tiempo que necesites para adaptarte a los cambios en tu vida sexual.

Disfruta del proceso

La sexualidad es un viaje, no un destino. Disfruta de cada paso del camino y **descubre lo que funciona mejor para ti**.

Y recuerda... no estás solo, no estás sola

La sexualidad es un aspecto importante de tu salud general. **No temas explorar, preguntar y adaptarte a los cambios**. La comunicación, la paciencia y el amor propio son fundamentales para mantener una sexualidad sana y satisfactoria durante el tratamiento del cáncer de hígado.

En caso de tener alguna duda te animamos a consultar con:

Tu equipo médico

Asociaciones como FNETH

rochepacientes.es

Conocer mejor el cáncer de hígado es el primer paso para evitarlo cuando sea posible, y mejorar su abordaje cuando haga su aparición.

Ligados
a ti

Con el aval de:

FNETH
Federación Nacional de Enfermos
y Trasplantados Hepáticos

M-ES-00013275

[1] American Cancer Society. "How Cancer and Cancer Treatment Can Affect Sexuality". Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects.html>. Último acceso septiembre 2024.

[2] Sociedad Española de Oncología Médica. "Manual para el paciente oncológico y su familia. Tercera parte. Adaptándonos a la situación: aspectos psicológicos. Vida en pareja". Disponible en: https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/manual_pacientes.pdf. Último acceso septiembre 2024.

[3] Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). "La sexualidad durante el cáncer". Disponible en: <https://blog.contraelcancer.es/sexualidad-cancer/>. Último acceso septiembre 2024.