

# Sexualité & Cancer

et si on en parlait ?



**LILLY FRANCE** - 24, boulevard Vital Bouhot, CS 50004  
92521 NEUILLY-SUR-SEINE CEDEX. Tél. : 01 55 49 34 34. [www.lilly.fr](http://www.lilly.fr).  
Société par Actions Simplifiée - R.C.S. Nanterre B 609 849 153.

**Association Etincelle** - 37 bis rue des Trois Bornes  
75011 PARIS - [www.etincelle.asso.fr](http://www.etincelle.asso.fr)  
[assocetincelle@gmail.com](mailto:assocetincelle@gmail.com) - Tél. : 06 42 62 40 60

Brochure réalisée en partenariat

étincelle\*  
rebondir avec un cancer

Lilly

# Sexualité & Cancer

*et si on en parlait ?*

**E**n tant que présidente de l'Association Etincelle «*Rebondir avec un cancer*» mais surtout en tant qu'*onco-psycho-sexologue*, le sujet de la sexualité en cancérologie me tient particulièrement à cœur. En effet, l'Association Etincelle offre depuis 20 ans tout un éventail de soins de support aux femmes ayant ou ayant eu un cancer ainsi qu'à leurs proches.

Parmi ces soins de support, la sexualité tient une place prédominante car vous et vos conjoints(les) rencontrez souvent des problématiques sexuelles dues à la maladie et/ou à ses traitements, mais vous avez des scrupules à en parler. Cette brochure vous permettra, je l'espère, de vous familiariser avec le sujet.

**Catherine Adler Tal**  
*Onco-psycho-sexologue*

*Autorisez-vous le plaisir !*



# Sexualité & Cancer : un double tabou à lever !

L'annonce d'un cancer suivie des traitements viennent perturber la sexualité : que ce soit pour des raisons psychologiques (indisponibilité, angoisses, etc.) et/ou physiologiques (assèchement, douleur, fatigue, etc.). La sexualité est mise à mal et, trop souvent, la patiente et son (sa) conjoint(e) ont du mal à aborder le sujet, le corps médical ne l'abordant pas non plus (ou peu).

Pourtant, la sexualité fait partie de la qualité de vie d'où l'importance d'en parler.

## QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS LES PLUS COURANTES ?

- Perte de la libido.
- Image du corps altérée.
- Douleur à la pénétration (dyspareunie).
- Peur de ne plus plaire à l'autre.
- Indisponibilité psychique.



## Les idées clés

- Ne pensez pas à la place de l'autre mais **COMMUNIQUEZ !**
- La sexualité ne se limite pas à la pénétration : contacts physiques, caresses, main dans les cheveux, sexe oral, tendresse, érotisme, massages... font partie intégrante de la sexualité. Chaque millimètre de son corps peut être érotisé !
- La sexualité évolue avec le temps et les événements de vie ; donc il faut l'adapter !





# Les fausses idées



“ Je ne m'aime plus, comment peut-il encore m'aimer ? ”

Posez-lui la question ! Faites lui confiance ! L'image que vous avez de vous ne correspond sans doute pas à celle qu'il (elle) a.

“ L'orgasme est le but à atteindre ”

Non ! Le but à atteindre est le plaisir, la tendresse, la complicité.

“ J'ai un cancer, je n'ai pas la tête à ça... ”

C'est la double peine. Autorisez-vous le plaisir : ce n'est pas parce que vous êtes malade que vous n'avez plus le droit au plaisir ; bien au contraire ! Se sentir toujours désirée, séduisante, aimée dans le regard de l'autre renarcissise, aide à reprendre confiance en soi à un moment où l'on doute tellement de soi. C'est quasi-thérapeutique !

“ Je n'ai pas de sexualité, je ne suis pas normale ”

Faux ! La sexualité n'est pas un besoin vital. On peut très bien vivre sans... Le danger à éviter est la frustration. Si ni l'un ni l'autre n'êtes frustrés alors... pas de problème. Mais encore une fois : **COMMUNIQUEZ !**



# BONNE NOUVELLE : IL Y A DES SOLUTIONS... ...MAIS PAS DE SOLUTIONS MIRACLES !

## LES SOLUTIONS

### Médicales

- Un gynécologue qui connaît l'oncologie peut vous conseiller : gels, lubrifiants, crèmes, injection d'acide hyaluronique, laser, kynésithérapeute spécialisé en sexothérapie... Petit détail non négligeable : tout cela a un coût, pas toujours remboursé !



### Non médicales

#### ● SEULE

- Faites appel à vos fantasmes (très bons amis de la sexualité). Si vous êtes en panne de fantasmes, aidez-vous de la littérature érotique.
- Auto-érotisme : très efficace pour pallier le manque de libido.

#### ● À DEUX

- Echangez, parlez, communiquez, discutez !
- Trouvez ensemble une sexualité satisfaisante.
- Adaptez-la ! Explorez, découvrez, soyez curieux...

N'oubliez pas que chaque millimètre de votre corps peut-être érotisé !



Et si ça ne suffit pas, n'hésitez pas à consulter un(e) onco-sexologue qui vous aidera à trouver des solutions adaptées à la problématique du moment.



# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



# Sexualité & Cancer

et si on en parlait ?

Cette brochure rédigée par Mme Catherine Adler Tal, psycho-sexologue, est remise par le laboratoire Lilly à votre établissement dans le cadre d'Octobre Rose.

LILLY FRANCE - 24, boulevard Vital Bouhot, CS 50004  
92521 NEUILLY-SUR-SEINE CEDEX. Tél. : 01 55 49 34 34. [www.lilly.fr](http://www.lilly.fr).  
Société par Actions Simplifiée - R.C.S. Nanterre B 609 849 153.  
Information Médicale et Pharmacovigilance :

0 800 00 36 36 Service & appel gratuits | ou 01 55 49 32 51

PP-ON-FR-0918 - Avril 2024. © Lilly. Tous droits de reproduction réservés.

Brochure réalisée en partenariat

étincelle\*  
rebondir avec un cancer





**THIS PAGE LEFT INTENTIONALLY BLANK**

---