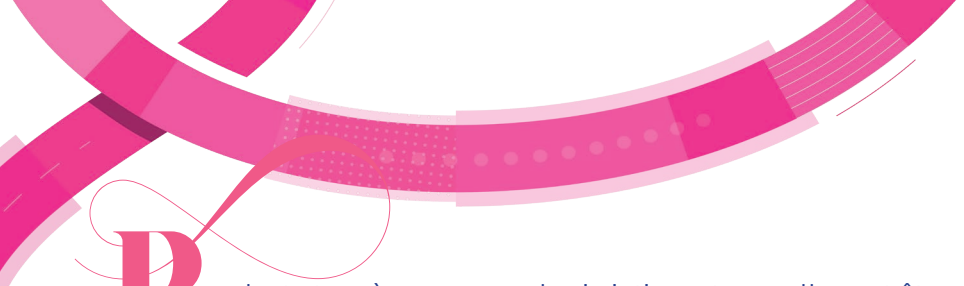


Sexualité & Cancer

et si on en parlait ?



Dans le cadre d'Octobre Rose, votre établissement a prévu d'organiser un atelier Sexualité & Cancer. En complément de cet atelier, cette brochure a été rédigée pour vous par Mr Sebastien Landry Psycho-sexologue pour aborder cette thématique. Bonne lecture !



Pendant et après un cancer, la vie intime et sexuelle peut être bouleversée. Il existe différentes raisons à l'origine de ces troubles sexuels. Parmi elles, on peut retrouver l'angoisse, la baisse de l'estime de soi, les traitements, le stress ou encore la fatigue. Il est important d'en parler pour trouver des solutions.

*Le premier organe sexuel
est le cerveau !*



Comment avoir envie d'avoir des rapports sexuels quand vous n'avez plus de désir ou si vous êtes épuisée ? Pourquoi tout d'un coup, vous avez des douleurs lors des rapports sexuels ? Pourquoi votre sexualité est également altérée depuis la pose du diagnostic ?

TÉMOIGNAGE DE CHARLOTTE, 32 ANS TRAITÉE POUR UN CANCER DU SEIN

“ Je ne comprends pas ce qui m'arrive, j'aime mon copain, mais depuis quelques semaines je suis comme verrouillée et c'est douloureux.

“ J'ai l'impression que mon corps a changé, j'aime vraiment Thomas, mais comment lui parler du fait que je n'ai plus envie de faire l'amour...”



Charlotte présente d'importantes sécheresses vaginales ce qui entraîne des rapports sexuels douloureux. Ce qui arrive à Charlotte est courant.

Quelques conseils

Si vous rencontrez cette situation, qui peut arriver à tout le monde, voici quelques conseils pour y faire face.

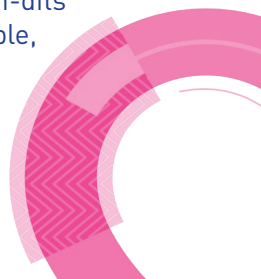
Le conseil le plus important :

La **COMMUNICATION** dans votre couple !



C'est la clé. Parler avec votre partenaire de vos difficultés, de l'impact de la maladie sur votre corps et la vision que vous en avez. Votre regard sur vous-même a possiblement changé mais pas celui de votre partenaire, il ou elle vous aime comme vous êtes. Ensemble, et peut être avec l'aide d'un spécialiste, vous retrouverez, ou vous construirez, une sexualité épanouissante. Il ne faut surtout pas garder ces difficultés pour vous, les non-dits

sont potentiellement néfastes pour votre couple. Si par exemple, vous n'avez plus envie de faire l'amour, votre partenaire ne vous en voudra pas, il peut comprendre ce qu'il vous arrive. Ne négligez pas vos sentiments qui sont le fondement de votre couple.



L'objectif d'un rapport sexuel est uniquement le plaisir !

Oubliez l'idée de performance, l'objectif est le plaisir. Bien souvent pendant et après les traitements d'un cancer, ce n'est pas la sexualité mais la pénétration qui est douloureuse. Des rapports sexuels moins physiques avec de la tendresse et des caresses peuvent être un moyen d'y remédier. L'échange, le partage, l'amour ne devraient pas répondre à des stéréotypes, c'est votre couple, votre intimité qui importent. Faire l'amour suppose une construction, une adaptation de votre couple face à la maladie. Votre sexualité n'est plus forcément la même qu'avant mais cela ne veut pas dire qu'elle est moins bien si vous la construisez à deux.



En pratique, quelques solutions !



Concernant les sécheresses vaginales, il est possible de les compenser en utilisant un hydratant vaginal disponible en pharmacie sans prescription médicale. Il existe également des solutions médicamenteuses nécessitant l'accompagnement d'un médecin. Certains traitements pourraient être proposés comme l'apport d'hormones locales (sous forme d'ovule vaginale), les injections d'acide hyaluronique directement dans le vagin ; le laser et la radiofréquence. N'hésitez pas à en parler à votre médecin et votre pharmacien.

Une autre aide pour booster le désir sexuel : les lectures de livres érotiques. Ces lectures permettront au cerveau de se créer des images.



Cette brochure rédigée par Mr Sébastien Landry 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.
S.A.S au capital de 375 713 701 €. 609 849 153 - R.C.S. Nanterre.
Information Médicale et Pharmacovigilance :

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

PP-ON-FR-0641 - Janvier 2023. © Lilly. Tous droits de reproduction réservés. Crédit photo : gettyimages

Lilly