

LA SEXUALITE PENDANT LE CANCER



La **sexualité** fait partie intégrante de **la santé globale**.

L'OMS la définit comme « *un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social en relation avec la sexualité, et pas seulement l'absence de maladie ou de dysfonction* ».

Quand un cancer survient, l'attention se porte d'abord sur les traitements et la survie.

Pourtant, la vie intime continue d'exister, avec ses besoins de désir, de tendresse et de complicité.

Ce guide propose un regard complet : comprendre les effets du cancer sur la sexualité, explorer des solutions concrètes et découvrir l'apport de la sexothérapie.

Impact du cancer sur la sexualité

Dimensions physiques

Les soins contre le cancer, **quelle que soit sa localisation**, peuvent avoir des répercussions importantes sur l'intimité et le désir :

- **Chirurgies mammaires** : ablation ou reconstruction, cicatrices, perte de sensibilité, transformation de l'image corporelle.
- **Prostatectomie** : risques de troubles érectiles ou d'éjaculation modifiée.
- **Cancers gynécologiques** (utérus, ovaires, vagin) : période de convalescence où la pénétration est parfois contre-indiquée, sécheresse ou douleurs.
- **Chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie** : fatigue, nausées, ménopause précoce, baisse de la libido, troubles de l'érection, sécheresse vaginale.
- **Dispositifs médicaux** : cathéters, stomies ou poches, sources de gêne et d'appréhension.
- **Alopécie et cicatrices** : impact sur l'estime de soi, le sentiment de féminité ou de masculinité.

Ces effets ne sont pas systématiques, mais ils montrent combien **tous les types de cancer** et leurs traitements peuvent toucher le corps, l'image de soi et la vie intime.

Dimensions psychologiques

Le cancer agit comme un véritable séisme intérieur :

- **Choc du diagnostic** : annonce brutale, sentiment d'irréalité, perte de repères

- **Anxiété et peur** de la récurrence : pensées récurrentes qui grignotent l'énergie et le désir.
- **Estime de soi fragilisée** : changement du corps, impression de ne plus être désirable.
- **Fatigue émotionnelle** : dépression, irritabilité, difficultés de concentration.
- **Inquiétudes socio-économiques** : peur de perdre son emploi, stress financier, difficulté à assumer son rôle familial.
- **Isolement** : sentiment de ne pas être compris, même entouré.

Toutes ces préoccupations : travail, argent, regard des autres, viennent naturellement toucher l'intimité. Quand l'esprit est traversé d'angoisses, le désir a du mal à trouver sa place.

Dimensions relationnelles

La maladie bouscule la dynamique du couple et de la famille :

- **Silence protecteur** : chacun veut ménager l'autre, ce qui empêche de partager peurs et besoins.
- **Crainte de blesser** : peur d'avoir un rapport qui fasse mal, ou de demander trop.
- **Malentendus** : le partenaire peut interpréter la baisse de désir comme un désintérêt affectif.
- **Rôle soignant du partenaire** : lorsqu'il devient aidant, la relation peut perdre sa dimension érotique.
- **Réorganisation de la vie familiale** : enfants, emploi, organisation quotidienne bouleversés.
- **Nouvelles formes de lien** : certains couples découvrent une complicité plus profonde grâce à l'écoute et la tendresse.

La communication devient alors essentielle. **Oser parler** : de ses peurs, de ses besoins, de ses limites, peut rétablir la complicité et même faire évoluer le couple vers une intimité plus profonde, différente, mais tout aussi vivante.

Pistes et solutions : avancer pas à pas

Retrouver une sexualité satisfaisante après un cancer est un processus progressif :

Prendre le temps : moments de tendresse sans objectif de performance, caresses, gestes simples, rythme lent.

Explorer autrement : toucher, massage, sensualité, jeux sensoriels.

Adapter : lubrifiants, positions plus confortables, coussins, horaires adaptés.

Communiquer : exprimer peurs, envies, limites, par la parole ou l'écriture.

Se reconnecter à soi : respiration consciente, relaxation, visualisation, rituels d'auto-bienveillance.

Chaque étape permet de recréer une intimité, même quand le corps a changé.
Ne pas hésiter à en parler avec un professionnel de santé.

La sexothérapie : un accompagnement spécialisé

La sexothérapie **n'est pas une pratique sexuelle**, mais une **démarche thérapeutique complète qui relie le corps, les émotions et la relation de couple**.

Un espace d'écoute sécurisé : confidentialité, absence de jugement, possibilité de parler de tout.

Comprendre et éduquer : explications sur le corps, effets des traitements, solutions disponibles.

Exercices psycho-corporels : respiration, visualisation, relaxation guidée, reconnexion sensorielle.

Accompagnement du couple : restaurer la communication, exprimer envies et limites, retrouver complicité.

Soutien global : intégration du vécu psychologique, familial et social, coopération avec l'équipe médicale.

En résumé, la sexothérapie **n'est pas une pratique médicale au sens strict**, c'est un accompagnement thérapeutique qui **relie le corps, le cœur et l'esprit**, pour que la sexualité **reprenne toute sa place dans la santé globale**, même pendant et après un cancer.

L'objectif final est de redonner à chacun la **liberté de sentir, d'explorer et de se réjouir de l'intime, à son rythme**.

Exercice de réflexion personnelle

Je vous propose un petit aperçu de mon travail.
Installez-vous confortablement... Prenez une grande inspiration... puis relâchez doucement.

Portez maintenant votre attention sur quatre espaces de vous-même :
votre tête, votre cœur, votre corps, votre sexe.

Pour chacun, laissez venir un mot ou une phrase qui décrit ce que vous

ressentez à cet instant.
Pas besoin de parler, c'est juste pour vous.

Un mot pour la tête...
un mot pour le cœur...
un mot pour le corps...
un mot pour le sexe...

Puis, demandez-vous :

- De 1 à 10, comment j'évaluerais ma satisfaction sexuelle aujourd'hui ?
- De 1 à 10, comment va la communication dans mon couple ou dans ma vie intime ?
- Quelles sont les choses qui me plaisent dans ma sexualité ?
- Qu'aimerais-je améliorer ou explorer ?
- Qu'est-ce qu'être épanoui·e sexuellement signifie pour moi ?
- Quelles parties de mon corps ai-je du mal à aimer ou à montrer ?
- Y a-t-il des envies que je n'ai jamais osé partager ?
- Est-ce que je me sens écouté·e et compris·e dans ma vie intime ?
- De quoi suis-je déjà fier·e dans mon parcours intime ?

Prenez encore une grande respiration...
et quand vous êtes prêt·e, rouvrez doucement les yeux.

Pour conclure, La sexualité peut rester une **source de vitalité**, même après un cancer.

S'informer, parler, explorer et parfois se faire accompagner sont des pas essentiels pour retrouver confiance et plaisir.

« L'avenir appartient à ceux qui croient en la beauté de leurs rêves. » – Eleanor Roosevelt

CONTACT

Sandra Frieden – Infirmière & Sexothérapeute
Consultation individuelle et couple (Présentiel & Visio)

Les locaux l'Envie de soi

Chaque 2eme Jeudi du mois
Consultations financées par l'Envie de soi et la Ligue contre le Cancer

Réservez votre créneau

En ligne : <https://calendly.com/sandrafrieden-sexotherapeute>

Par mail : sandrafrieden.sexotherapeute@gmail.com

Téléphone : 06.58.95.39.99

Conseils et Informations Sexo

Site : www.sandra-frieden-sexotherapeute.com

Facebook : Sandra Sexothérapeute PRO

Instagram : Sandra Sexothérapeute

Pinterest : SandraSexo