

# LA SEXUALITE PENDANT UN CANCER

Mardi 16 Septembre 2025 - Villers - le - Lac

Sandra Frieden - *Infirmière & Sexothérapeute*

Retrouver l'intime, autrement, malgré et avec la maladie



# MERCI

Je remercie la Ligue contre le cancer et l'association L'envie de soi pour leur confiance et leur accueil.



# QUI JE SUIS

Infirmière depuis 2011

Sexothérapeute depuis 2023

Santé – Corps – Intimité

Écoute & bienveillance

Maman – Nature – Voyages





# LA SEXOTHERAPIE

C'est :

- Espace d'écoute & de parole
- Accompagnement individuel ou en couple
- Intimité – Désir – Confiance en soi
- Éducation sexuelle & affective
- **Objectif : retrouver équilibre & plaisir**

# MON METIER, C'EST

- Accueillir sans jugement
- Écouter & accompagner
- Aider à se réconcilier avec son corps
- Favoriser la communication dans le couple
- Redonner une place au désir & au plaisir



# Impact du cancer sur la sexualité



## Physique

fatigue – douleurs –  
cicatrices – sécheresse –  
ménopause induite –  
troubles de l'érection



## Psychologique

perte de confiance – peur  
du rejet – sentiment de ne  
plus être désirable



## Relationnel

silence – distance –  
incompréhensions dans le  
couple



# Pistes & solutions

- Prendre le temps → redonner une place aux caresses & à la tendresse
- Explorer autrement → sensualité hors pénétration, massage, toucher
- Adapter → lubrifiants, positions douces, confort du corps
- Communiquer → exprimer besoins, limites, envies
- Se reconnecter à soi → respiration, miroir, rituels de confiance

# EXERCICE PRATIQUE





# Rôle de la sexothérapie dans le cancer

- Briser le silence → parler de sexualité sans tabou
- Apprivoiser le corps → se réconcilier avec ses cicatrices & son image
- Soulager les difficultés → douleur, sécheresse, baisse de désir
- Renforcer le couple → communication, complicité, intimité retrouvée
- Redonner une place au désir & au plaisir

# Comment prendre rendez-vous ?

- Consultations individuelles ou en couple
- En présentiel ou en Visio
- Téléphone : 06 58 95 39 99
- Site internet : [sandra-frieden-sexotherapeute.com](http://sandra-frieden-sexotherapeute.com)





“

L'avenir appartient à  
ceux qui croient en la  
beauté de leurs rêves.

Eleanor Roosevelt

MERCI pour votre écoute