

# Intimité & Sexualité troublées : **en THÉORIE**

- **La maladie et les traitements** chamboulent de nombreux aspects de l'existence : le corps, l'estime de soi, les relations aux autres, les projets de vie...
- **La sexualité et l'intimité** sont alors souvent « **laissées-pour-compte** »
- Même si cela peut paraître encore tabou, **il est essentiel d'en parler**
- **Cela aide à surmonter** certaines situations compliquées, que l'on soit en couple ou non



## Parler à votre équipe soignante

- Évoquer les difficultés rencontrées pour les prendre en charge au mieux

<b>CHIRURGIE :</b>	<b>CHIMIOTHÉRAPIE :</b>	<b>RADIOTHÉRAPIE :</b>	<b>HORMONOTHÉRAPIE :</b>
perte d'une zone érogène, cicatrices, raideur de l'épaule, prothèse, ...	nausées, chute de cheveux, fatigue, infections vaginales,...	douleurs cutanées, fatigue extrême, essoufflement,...	baisse de libido, sécheresse vaginale, bouffées de chaleur,...

## Échanger avec son (ou sa) partenaire

- Mettre des mots sur ce qu'on traverse physiquement et émotionnellement
- Demander à votre partenaire d'exprimer ses propres difficultés, sans chercher à faire semblant de ne pas être affecté
- Chercher à redéfinir ensemble les attentes en termes d'intimité et de sexualité

## Se faire accompagner par un onco-sexothérapeute\*

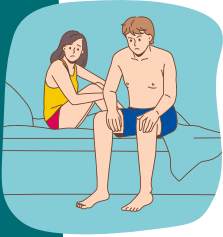
- Confier à un professionnel : la gêne qu'on ressent à se regarder ou à être regardée, la difficulté à toucher son propre corps ou à être touchée, l'appréhension de la douleur, la baisse de la libido, les pensées parasites, la fatigue extrême, la relation à l'autre modifiée par la maladie,...
- Ne pas sous-estimer l'intérêt de ce type d'accompagnement

## Partager son expérience avec d'autres patientes

- Discuter avec des personnes qui ont été confrontés aux mêmes challenges intimes et/ou sexuels
- Être boostée par la résilience et l'adaptabilité de ces femmes qui sont parvenues à retrouver un équilibre intime

\* ou psycho-onco-sexothérapeute.





# Intimité & Sexualité troublées : **en PRATIQUE**

## Le CORPS modifié

- Envisager de tamiser les lumières ou d'allumer des bougies
- Porter de la lingerie le temps de se familiariser avec les stigmates des traitements
- Chercher l'intimité sous forme de câlins, de caresses, de baisers
- Découvrir à 2 les changements de votre corps
- S'accorder du temps pour s'habituer à ce grand bouleversement



## La BLESSURE d'une zone érogène

- Explorer de nouvelles zones érogènes grâce à des caresses ou des massages
- Expérimenter seule ou ensemble

## La DOULEUR

- Être à l'écoute de son corps pour en atténuer ses douleurs
- Essayer différentes positions pour identifier les plus confortables



## L'INFECTION vaginale

- Se laver avec un produit d'hygiène intime, non agressif pour les muqueuses
- Bien sécher sa vulve après chaque douche
- Utiliser des ovules de probiotiques pour rééquilibrer la flore vaginale
- Porter des slips en coton

## La SÉCHERESSE vaginale

- Appliquer un hydratant vaginal (2 à 3 fois par semaine)
- Soigner les préliminaires et recourir à un lubrifiant
- Avoir des rapports régulièrement

## La LIBIDO en berne

- Demander conseil à votre oncologue, en cas de recours à des préparations aphrodisiaques (interactions possibles avec vos traitements)
- Ne pas croire à l'existence d'un médicament permettant d'augmenter la libido (pure légende)
- Retrouver des sensations grâce à la masturbation



## L'ORGASME perdu

- Ne pas se rajouter de pression inutile
- Faire des exercices de relaxation pour diminuer la tension nerveuse
- Trouver d'autres manières d'atteindre l'orgasme

Pour en savoir plus



[infomaidanslamain.fr](http://infomaidanslamain.fr)