



## Douleurs

Après la chirurgie, attendez la cicatrisation avant de reprendre tout rapport. Utilisez des lubrifiants à base d'eau, avoir recours à un hydratant peut aider à conserver les tissus vaginaux humides et soulager la sécheresse vaginale.

Prenez des bains chauds, massez-vous... Masser le vagin favorise la circulation sanguine et contribue à conserver la souplesse des parois (massage avec le doigt, par exemple en prenant un bain, ou avec un vibreur fin...)

Lors des rapports, essayez de vous concentrer sur les sensations de plaisir et d'excitation plutôt que sur la douleur. Cherchez une position plus confortable: par exemple, mettez un coussin sous le bassin.

Prenez un anti-douleur avant le rapport

## Image du corps

Il est important pour toute femme de se sentir belle et désirable. La prise ou la perte de poids, la perte des cheveux, les cicatrices... peuvent perturber votre image. N'hésitez à utiliser lingerie, maquillage, foulards...Rendez-vous plus sexy !Prenez du temps pour vous en prenant soin de votre peau, en la crémant, la massant, afin de reprendre du plaisir autour de votre corps. Tamisez la lumière.Vous pouvez aussi en parler avec la psychologue.

## Anxiété, stress

Essayez le mindfulness, ou des techniques de relaxation

Laurence Berg, psychologue-sexologue

18/05/18 SEXO 3-2

**Changements de votre apparence** – Si le traitement du cancer change votre apparence (gain ou perte de poids, perte d'une partie du corps, cicatrices à cause de la chirurgie ou présence d'une stomie par exemple), vous pourriez être gêné d'avoir des relations sexuelles ou inquiet de la façon dont votre partenaire vous voit.**Adaptation aux effets secondaires du traitement** – Si vous êtes épuisé en tout temps ou que vous ressentez de la douleur à cause du traitement, vous pourriez constater que la sexualité ne vous intéresse pas vraiment. Les nausées et les vomissements sont un autre effet secondaire qui affecte le désir sexuel selon de nombreux patients.**Changements de votre réponse sexuelle** – Le traitement du cancer peut modifier votre réponse sexuelle: désir, excitation, jouissance...**Adaptation aux émotions** – Les sentiments de peur, de colère, de culpabilité, de stress, d'anxiété et de tristesse font normalement partie de l'expérience du cancer. Mais ils peuvent affecter votre intérêt sexuel et votre capacité à vous sentir proche de votre partenaire.

## Désir

La perte de désir est fréquente et normale .Pour retrouver un peu de désir: pensez à créer des moments à deux, en dehors du cadre habituel, des moments de tendresse. Communiquez. Massez vous mutuellement, ce qui va déjà permettre détente et plaisir. Prenez votre temps. Prolongez les préliminaires. La sophrologie, la méditation ou toute forme de relaxation, peut vous aider à diminuer l'anxiété

## Troubles de la sexualité

Certains traitements peuvent provoquer des troubles sexuels qui rendent les relations sexuelles douloureuses ou difficiles. Une radiothérapie, par exemple, peut causer la sécheresse vaginale. La formation de tissu cicatriciel après une radiothérapie de la région pelvienne ou certaines chirurgies du cancer du col de l'utérus peuvent également engendrer le rétrécissement du vagin, aussi appelé sténose vaginale. Certains traitements sont susceptibles de provoquer une ménopause précoce chez la femme, soit une ménopause provoquée par le traitement.

**La santé sexuelle est un droit, n'hésitez pas à nous en parler, nous sommes là pour vous aider !**

## A SAVOIR

Le cancer n'est pas contagieux

Les traitements ne sont pas nocifs pour votre partenaire

Les rapports sexuels n'entraînent pas une rechute de votre cancer

## Troubles de la fertilité

Des troubles de la fertilité peuvent se manifester après une radiothérapie ou une chimiothérapie Si vous avez eu une hystérectomie vous ne serez pas en mesure de tomber enceinte. Avant de commencer tout traitement, discutez avec votre équipe de soins des effets secondaires qui risquent d'affecter votre capacité de porter des enfants après le traitement.Vous pouvez collaborer avec votre équipe de soins en discutant des options de traitements de l'infertilité et en les planifiant avant que débute le traitement du cancer.

**Nausées:** au besoin prendre un anti nauséeux 30à60mn avant rapport