



## Douleurs

Les rapports sont parfois rendus difficiles et douloureux par des sécheresses vaginales. 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. Vous pouvez aussi prendre un anti-douleur avant le rapport.

## Image du corps

L'ablation du sein peut avoir des conséquences importantes sur l'image de soi. 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.

## Fertilité

Une chirurgie et une radiothérapie dans la région du sein ne posent pas de problèmes pour tomber enceinte. Mais certains agents chimiothérapeutiques et l'hormonothérapie peuvent faire en sorte qu'il vous sera difficile de tomber enceinte après avoir reçu ces traitements. Il est possible que certaines femmes ne soient pas en mesure de tomber enceintes. Si vous pensez peut-être vouloir des enfants plus tard, discutez-en avec votre équipe de soins avant que les traitements commencent.

**Changements de votre apparence** – Si le traitement du cancer change votre apparence (gain ou perte de poids, perte d'un sein, cicatrices à cause de la chirurgie, perte des cheveux...), 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.

## Sein /féminité/sexualité

*Le sein est un organe particulier car il est à la fois le symbole de la féminité, l'origine de la lactation et une zone érogène majeure pour la sexualité des femmes (et des hommes)*  
N'oubliez pas que l'autre sein peut toujours être source de plaisir !

## 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

## 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 et retrouver peut-être du désir. Des lectures, des films...

## Anxiété, stress

Essayez le mindfulness, ou des techniques de relaxation

## La ménopause précoce

Certains traitements du cancer sein (hormonothérapie, ablation, irradiation des ovaires, chimiothérapie) entraînent une ménopause précoce. Les symptômes de la ménopause précoce sont les mêmes que ceux de la ménopause naturelle: bouffées de chaleur, transpiration excessive, sécheresse vaginale... Ils sont en général plus marqués car cette ménopause est brutale. Ces conséquences de la ménopause peuvent gêner les relations sexuelles. Des soins adaptés permettent la plupart du temps de les soulager. Il est donc important de signaler ces troubles à votre médecin ou à votre gynécologue.