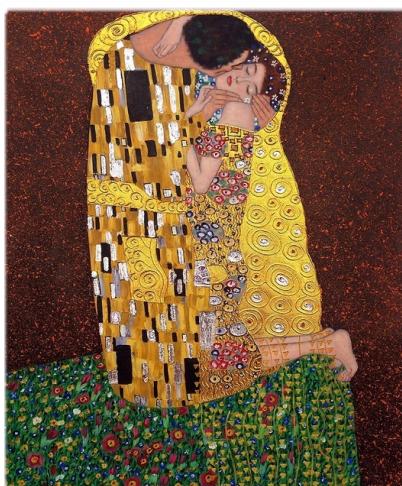




Communiquer

Première chose: dialoguez avec votre partenaire. Expliquez lui vos peurs, vos difficultés... parler est essentiel à la relation de couple. Partager les émotions avec son partenaire maintien le lien complice et tendre. La sexualité ne se limite pas au rapport sexuel ! Elle ne se résume pas à la seule pénétration, donner du plaisir peut se faire par des stimulations diverses avec les mains ou la bouche sur les zones érogènes (sein, sexe, ...) , les câlins, la tendresse, les caresses sont des éléments importants de la vie intime, il est essentiel pour le couple de les maintenir pendant ces temps difficiles.

Des discussions ouvertes et franches avec votre partenaire vous permettront de revenir à un certain niveau d'intimité avec de petits aménagements



Laurence Berg, psychologue-sexologue

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.

Anxiété, stress

Essayez le mindfulness (méditation pleine conscience) ou des techniques de relaxation

Désir

La perte de désir et 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. 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... érotiques peuvent parfois aussi raviver le désir.

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

Les rapports sexuels ne sont pas contre-indiqués en cas de cancer, ils font partie de votre qualité de vie.

*Mots-clés à retenir:
Communication, avec
votre partenaire, et
avec l'équipe médicale,*

Vous avez des douleurs, vous rencontrez un problème... parlez-nous en !