

# Sexualité



« En fin de journée, j'étais vidée de toute énergie – l'intimité semblait hors de question. C'était difficile pour moi de vivre et d'accepter ma sexualité alors que mon corps subissait ces changements. »

**Aniko, diagnostiquée avec un cancer du sein**

## Comment cela m'affecte-t-il?

Le diagnostic de cancer et son traitement peuvent vous causer de l'incertitude, du stress ou de l'inquiétude. Votre corps pourrait être soumis à des changements affectant l'image que vous avez de vous-même, votre vie sexuelle ainsi que vos relations avec votre partenaire. Vos pensées et vos émotions face au cancer peuvent freiner votre intérêt à avoir des relations sexuelles.

Pendant vos traitements, certains changements physiques et émotionnels pourraient modifier votre sentiment à propos des relations sexuelles, de la sexualité et de l'intimité. En voici quelques-uns :

### Changements physiques :

- Baisse d'énergie ou fatigue
- Douleur ou inconfort pendant les relations sexuelles
- Sécheresse vaginale (femmes)
- Problèmes érectiles (hommes)
- Baisse ou manqué de désir/d'intérêt
- Sensibilité de la peau
- Incontinence urinaire
- Modification de l'orgasme

### Changements émotionnels :

- Colère
- Indifférence

- Embarras
- Anxiété
- Stress
- Peur de la récurrence
- Crainte
- Tristesse
- État dépressif
- Sentiment d'isolement
- Baisse de l'estime de soi



### **Que puis-je faire pour améliorer mon expérience sexuelle?**

Votre santé sexuelle fait partie de votre bien-être global. La santé sexuelle est un état de bien-être physique, mental et social dans le domaine de la sexualité. Bien que vous puissiez avoir de la difficulté à en parler pendant les traitements, il est important de ne pas l'ignorer. Notre société fait la promotion d'une vision idéalisée de la sexualité présentant des personnes en santé, en forme et actives. Vous pouvez ressentir inévitablement de la déception si vos attentes se basent sur ce stéréotype! Ce modèle entraîne des préoccupations chez les personnes atteintes de cancer pour répondre aux standards sociaux.

Envisagez de défier le cancer en vous rappelant de profiter de chaque jour! Parlez-en avec votre partenaire, c'est la première étape pour restaurer une vie sexuelle épanouie. Afin de maximiser votre satisfaction sexuelle, voici quelques stratégies qui pourraient vous aider.



### Planifiez du temps **de couple**

Lorsqu'on a reçu un diagnostic de cancer, qu'on a des horaires de traitements et qu'il faut gérer le travail et la vie familiale, il peut sembler impossible de trouver du temps pour les relations sexuelles. D'où l'importance de planifier des moments intimes avec votre partenaire.

- Maintenez des gestes affectueux et petites attentions. Réfléchir à ce qui existait déjà dans votre relation pour se retrouver dans l'intimité. Parlez de vos attentes et besoins concernant le couple, l'intimité, etc.
- Planifiez des mini-vacances d'une soirée ou d'un après-midi avec votre partenaire – ou même quelques heures lorsque les enfants sont au lit! N'essayez pas de planifier des vacances, ceci ne peut qu'ajouter une pression inutile.
- Mettez de côté votre vie quotidienne et appréciez la période de transition avant le début de votre mini-vacance, soit en lisant pendant une demi-heure ou en prenant un bain par exemple.
- Choisissez un moment et un endroit où vous ne serez pas dérangés. Éteignez votre téléphone et laissez le répondeur enregistrer les appels.



### Ouvrez-vous au plaisir

Peut-être que ce n'est pas possible pour vous d'avoir des relations sexuelles présentement, que ce soit à cause de votre cancer effets secondaires des traitements. Cependant, il existe d'autres façons de vous rapprocher de votre partenaire en ce moment.

- Parlez avec lui de vos attentes et besoins. Votre corps est une vaste zone qui peut être explorée à l'aide du toucher, des caresses et être une source de plaisir
- Essayez de redécouvrir les jeux intimes.
- Créer une ambiance sensuelle.
- L'exploration de votre corps vous permettra de savoir ce qui est bon pour vous. Vous pourriez découvrir que le toucher vous apporte des sensations différentes depuis votre diagnostic de cancer et le traitement. Vous pouvez guider votre partenaire sur la façon de vous toucher.



### **Parlez de vos attentes et besoins concernant votre vie sexuelle**

Certains couples ont de la difficulté à parler de leur vie sexuelle. Vous pourriez ressentir de l'embarras à cause des changements auxquels est soumis votre corps; cependant, il est important de parler ouvertement avec votre partenaire de la façon dont le cancer et les traitements affectent votre relation.

- Informez votre partenaire de ce qui vous incommode et vous cause de la douleur. Vous pouvez discuter des différentes positions qui peuvent être plus confortables. Utilisez des oreillers et des coussins qui pourront également vous procurer soutien et confort.



### **Faites preuve de créativité**

Au fil des changements de votre corps, vous pourriez avoir besoin de changer ou de vous ajuster dans votre intimité :

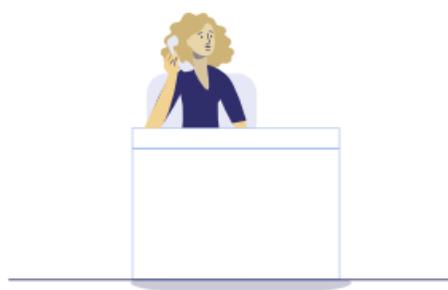
- En explorant de l'ouverture pour des activités et des techniques sexuelles différentes;
- En témoignant votre affection et votre intimité de façons différentes, comme par exemple manifester de la tendresse, vous tenir par la main ou vous faire des câlins.



## Gérez les effets secondaires du traitement

Les effets secondaires du traitement peuvent gêner tous les aspects de votre vie, y compris votre vie sexuelle. La gestion des effets secondaires qui nuisent à votre sexualité peut améliorer votre expérience.

- Certains traitements contre le cancer causent de la sécheresse vaginale chez les femmes, ce qui peut occasionner de la douleur ou de l'inconfort pendant les relations sexuelles. Les crèmes, les lubrifiants, les hydratants vaginaux peuvent rendre l'expérience plus agréable.
- Si la douleur ou la nausée vous empêche de ressentir de l'excitation ou d'avoir des relations sexuelles, parlez-en à votre médecin ou pharmacien pour savoir comment prendre vos médicaments pour mieux gérer ces symptômes lors de votre activité sexuelle. C'est difficile de se mettre dans l'ambiance si vous vous sentez misérable. Votre médecin ou pharmacien pourrait vous suggérer de prendre vos médicaments à un moment précis avant vos relations sexuelles.
- L'épuisement est un des effets secondaires les plus fréquents. Si vous ressentez une trop grande fatigue en fin de journée pour même seulement penser à la sexualité, prévoyez vos activités sexuelles en début de journée ou au moment où vous ressentez le moins de fatigue. Vous pouvez également essayer de faire la sieste avant d'avoir une relation sexuelle.
- Certaines femmes souffrent d'incontinence urinaire. Les exercices de renforcement du plancher pelvien peuvent améliorer la rétention urinaire.



### Quand devrais-je demander de l'aide?

Il est normal que les changements associés au cancer vous déstabilisent. Bien que les conseils dans les sections [Que puis-je faire pour améliorer mon expérience sexuelle?](#) et [Que puis-je faire pour prendre soin de moi?](#) puissent améliorer votre expérience et votre santé sexuelle globale, vous devriez contacter votre équipe de soins immédiatement si vous vivez une des situations suivantes :

- des saignements à la suite d'activités sexuelles (femmes);
- une douleur qui se déplace ou augmente pendant l'activité sexuelle;
- vous, ou votre partenaire, remarquez que la dépression s'installe;
- vous pensez être incapable de surmonter vous-même vos problèmes.



### Où puis-je trouver de l'aide?

Demandez de l'aide rapidement afin que vos inquiétudes liées à votre sexualité ne vous causent pas du stress ou de l'inconfort inutilement.

- Demandez à votre médecin de vous recommander un sexologue. Ce dernier pourrait vous aider à régler vos problèmes émotionnels et physiques liés à la sexualité et qui sont associés au cancer et au traitement.
- Prenez rendez-vous avec un sexologue ou une psychologue. Ces professionnels pourraient vous fournir des moyens concrets pour gérer les problèmes concernant vos relations sexuelles.
- Joignez un groupe de soutien. Il est facile d'oublier que vous n'êtes pas la seule personne avec des inquiétudes liées à la sexualité. Plusieurs couples et personnes célibataires font face à des problèmes similaires pendant les traitements contre le cancer et en parler avec d'autres personnes peut souvent vous procurer un bon soutien.
- La Fondation québécoise du cancer fournit un [répertoire de ressources](#) où vous pourrez trouver les organisations proches de chez vous qui offrent une variété de services, y compris l'aide à domicile, le logement, le transport ainsi que d'autres ressources de soutien.



## Que puis-je faire pour prendre soin de moi?

En plus de gérer les effets secondaires associés à vos traitements, il existe un certain nombre de moyens qui peuvent également améliorer votre sexualité. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions :



### Écrire vos symptômes

Noter les effets secondaires de vos traitements et vos symptômes peut vous aider à comprendre ce qui nuit à votre sexualité. Un journal des symptômes vous permettra de discuter de leur gestion avec votre équipe de soins. Celui-ci devrait contenir des informations comme celles-ci :

- Qu'est-ce qui améliore ou aggrave votre symptôme?
- À quel moment apparaît-il habituellement?
- Quelle en est la durée?

## Adoptez de bonnes habitudes de sommeil

Un sommeil réparateur peut diminuer la fatigue et améliorer votre niveau d'énergie. Vous pourriez alors remarquer qu'il est plus facile de planifier du temps pour l'intimité et les relations sexuelles.

- Développez de bonnes habitudes de sommeil. Essayez de vous coucher et vous lever à la même heure tous les jours. Si vous faites la sieste pendant la journée, limitez-vous à 20-30 minutes.
- Si vous avez de la difficulté à dormir, essayez de faire une activité qui vous relaxe avant d'aller au lit, comme écouter de la musique, lire ou méditer.
- Évitez les boissons caféinées ou sucrées dans la soirée.
- Il est recommandé d'éteindre les ordinateurs et les tablettes au moins une heure avant l'heure où vous planifiez vous coucher—les écrans lumineux de ces appareils peuvent inciter votre cerveau à penser que c'est le jour et vous empêcher de vous endormir.



## Adoptez des stratégies de relaxation

Les stratégies de relaxation peuvent vous aider à détendre votre esprit et votre corps ainsi que réduire les sentiments négatifs entourant l'activité sexuelle. Vous pouvez essayer certaines de ces stratégies à la maison ou ailleurs. Pour de plus amples renseignements, consultez [Stratégies de relaxation](#) dans la section outils.

- **Méditation** : La méditation peut vous apporter un calme profond. La méditation consiste à calmer l'esprit, généralement en concentrant l'attention sur la respiration. Vous pouvez méditer en position assise, couchée ou même en marchant.
- **Imagerie mentale guidée ou visualisation** : Cette technique vise à imaginer ou à visualiser un endroit où vous vous sentez calme. Quelqu'un peut vous guider par le biais d'un enregistrement ou en personne.
- **Relaxation progressive des muscles** : Ceci implique la contraction et le relâchement d'un muscle, ou d'un groupe de muscles, un à la fois.
- **Exercices de respiration** : Cette technique se concentre sur la respiration lente et profonde. Seulement quelques minutes de respiration profonde peuvent vous apporter le calme.
- **Thermothérapie** : Si vous ressentez de la tension avant les relations sexuelles, essayez premièrement de prendre une douche ou un bain chaud pour vous détendre.

## Ressources

Pour de plus amples renseignements au sujet de la sexualité et de l'intimité associées au cancer, veuillez vous référer ci-dessous.

[Société canadienne du cancer - Sexualité et intimité](#)

[Société de leucémie et lymphome - Coping with cancer-treatment effects on sexuality](#)

[University Health Network - Your emotions, body image and sexual health](#)

[BC Cancer - Sexual health concerns and care](#)

[Coping Together - Guide for couples facing cancer - getting on top of symptoms](#)

[Ordre professionnel des sexologues du Québec](#)

[Info-aidant](#) est ouvert tous les jours, de 8 h à 20 h pour de l'écoute, de l'information et des références. [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org) 1 855 852-7784

## Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- BC Cancer. Sexual Health and Cancer. 2019.
- Société canadienne du cancer. Sexualité, intimité et cancer. 2018.
- Action Cancer Ontario. Intimité et sexualité : un guide pour les personnes atteintes de cancer et leurs partenaires. 2016.
- Coping Together. Getting on Top of Symptoms. 2013.
- Leukemia and Lymphoma Society. Sexuality and Intimacy Facts. 2016.
- Schover LR. Sexuality and fertility after cancer. 1997.
- University Health Network. Breast Cancer Your Emotions Body Image and Sexual Health. 2019.

## Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document ait été revu et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

## **Avis de non-responsabilité**

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical, ni ignorer un avis médical professionnel, à cause de l'information contenue dans ce feuillet. Avant de débiter tout traitement de santé, veuillez toujours consulter votre médecin. Nous avons fait preuve de la plus grande diligence afin de nous assurer que l'information contenue dans ce document soit exacte au moment de la publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages causés aux personnes ou aux biens découlant de ou liés à l'utilisation de ce feuillet d'information, ou notamment à cause d'erreurs ou d'omissions.

## **Note concernant la reproduction et droits d'auteur**

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce site est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenue en écrivant à [e-impaqc@mcgill.ca](mailto:e-impaqc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour : 27 mai 2022**