



# Intimité et sexualité

## Un guide pour les personnes atteintes de cancer et leurs partenaires

### Points importants

- Votre équipe de soins de santé peut répondre à vos préoccupations concernant votre bien-être sexuel.
- Des séances de counseling peuvent vous aider à mieux vivre les changements que subissent votre corps et votre vie sexuelle.
- Parlez ouvertement et franchement de sexualité avec votre partenaire et votre équipe de soins de santé.
- Il existe des solutions pour répondre à bon nombre de problèmes sexuels que vous pouvez rencontrer.

### Votre vie intime et votre vie sexuelle peuvent changer avec le cancer

- Avant, vous pensiez peut-être que la sexualité se résumait à de simples rapports sexuels. La sexualité, c'est aussi tout type de contact ou de rapport intime qui vous fait vous sentir bien et lié à votre partenaire.
- Le cancer et ses traitements vont changer votre corps.
- Votre vie sexuelle sera probablement différente après l'apparition du cancer. En y consacrant du temps et des efforts, vous pourrez un jour retrouver une vie sexuelle agréable.

### Composer avec les changements dans votre vie sexuelle

Lorsque votre corps change à cause du cancer et du traitement que vous recevez, vous pouvez ressentir de la peine ou un vide.

### Voici les changements qui pourraient influencer sur votre vie sexuelle :

- Perte d'une partie du corps, comme un sein ou la prostate
- Dysfonction érectile (difficultés à avoir ou maintenir une érection)
- Perte du plaisir lors des rapports en raison d'une douleur ou d'une gêne ressentie
- Perte de spontanéité ou de naturel lors des activités sexuelles, en raison du besoin d'utiliser des accessoires, comme des médicaments contre les troubles de l'érection ou des lubrifiants vaginaux
- Sécheresse ou plaies buccales

Donnez-vous du temps pour accepter les changements que subissent votre corps et votre vie sexuelle.

### Parler de sexualité

**Parler de sexualité avec votre partenaire et votre équipe de soins de santé est une première étape importante pour améliorer votre situation.**

Il peut être difficile ou gênant de parler de sexualité. La plupart des gens n'aiment pas en parler.

### Voici quelques conseils pour réussir à parler de sexualité avec votre partenaire :

- Si vous êtes nerveux ou mal à l'aise, commencez par mettre vos pensées par écrit.
- Parlez ouvertement à votre partenaire. Cela peut faire peur à première vue, mais si vous lui faites part de vos sentiments, vous pourrez surmonter tous les obstacles ensemble.
- Dites à votre partenaire ce que vous voulez et ce qui vous est agréable ou non.

## Voici quelques conseils pour réussir à parler de sexualité avec votre équipe de soins de santé :

- Ne soyez pas gêné de parler à vos fournisseurs de soins de santé de vos préoccupations en matière de sexualité. Ils ont l'habitude de discuter du fonctionnement de notre corps.
- Préparez une liste des questions ou préoccupations que vous voulez aborder afin de ne pas les oublier lors du rendez-vous. Si vous préférez, vous pouvez même transmettre cette liste à votre équipe de soins de santé au lieu d'en parler de vive voix.

## Des séances de counseling peuvent vous aider

### Un conseiller peut vous aider à comprendre et à surmonter les changements touchant :

- à votre plaisir sexuel;
- au fonctionnement de votre corps durant les rapports;
- à votre apparence et à ce que vous ressentez physiquement;
- à votre situation amoureuse.

Si vous avez un partenaire, il peut être bénéfique de participer à des séances communes pour surmonter vos problèmes sexuels et relationnels ensemble.

## Votre vie sexuelle et vos choix en matière de traitement

- Les différents traitements proposés peuvent influencer sur votre fonction sexuelle de différentes façons.
- Il est possible qu'il existe peu de traitements pour le cancer dont vous êtes atteint.
- Pour certains types de cancer, il existe plusieurs solutions de traitement.
- Posez des questions sur les répercussions qu'aura le traitement sur votre fonction sexuelle afin d'être préparé avant de commencer.

## Votre image corporelle

L'image corporelle représente la façon dont vous vous percevez et ce que vous ressentez à cet égard.

Lorsqu'un cancer change votre corps, vous pouvez être mécontent de votre apparence et vous inquiéter du regard des autres.

### Voici quelques conseils pour garder une image positive de votre corps :

- Souvenez-vous que même si votre corps est une des caractéristiques qui vous rendent unique, il s'agit seulement d'une petite partie de ce qui vous définit.
- Soyez indulgent envers vous-même. Vous êtes sûrement plus critique avec votre corps que les autres ne le sont.
- Certains changements subis par votre corps sont seulement temporaires et s'amélioreront avec le temps.
- Pour chaque chose négative que vous pensez au sujet de votre corps, trouvez une chose positive.

## La vie sexuelle des partenaires

Lorsque votre partenaire sexuel est atteint d'un cancer, votre rôle en tant qu'aidant peut être déroutant et parfois contradictoire. Certains partenaires estiment que l'épreuve du cancer les a rapprochés, alors que d'autres trouvent que cela les a éloignés.

### Comportement à adopter lorsque votre partenaire sexuel est atteint d'un cancer :

- Faites ouvertement part de vos sentiments à votre partenaire.
- Soyez patient envers votre partenaire. Il peut avoir besoin de temps pour guérir ou se reposer avant de recommencer à voir le sexe comme quelque chose d'agréable.
- Discutez de vos envies et besoins sexuels avec votre partenaire. Vous avez le droit d'avoir des envies et des besoins même lorsque votre partenaire est malade.
- Prenez soin de votre propre santé. Mangez sainement, prenez des pauses, faites-vous aider pour certaines tâches ménagères comme la cuisine et assurez-vous de dormir suffisamment.

**Une activité sexuelle n'aggraver pas le cancer de votre partenaire.** Pour la plupart des personnes atteintes de cancer, le sexe peut être agréable et sans danger.

---

## Les problèmes physiques qui peuvent influencer sur la vie sexuelle

### Problèmes liés au pénis :

#### Dysfonction érectile

La dysfonction érectile est une difficulté à avoir ou à maintenir une érection.

Comment gérer une dysfonction érectile :

- Continuez à essayer d'avoir une érection. Tout type de flux sanguin vers le pénis vous aidera. Continuez les caresses, qu'elles soient données par votre partenaire ou par vous-même.
- Discutez avec votre médecin des traitements qui pourraient vous aider à avoir une érection. Les médicaments et les dispositifs comme les médicaments contre les troubles érectiles ou les pompes à érection peuvent vous aider.
- Essayez de profiter d'activités sexuelles qui ne sont pas centrées sur les rapports sexuels.
- Souvenez-vous que vous pouvez atteindre le plaisir culminant ou l'orgasme même lorsque vous n'êtes pas en érection.

#### Changements de taille ou de forme

- Certains traitements contre le cancer peuvent faire rapetisser ou raccourcir votre pénis. Cela peut être perturbant pour certaines personnes.
- Les changements de taille et de forme peuvent parfois être accompagnés d'une dysfonction érectile.

#### Comment gérer les changements de taille ou de forme :

- Continuez à essayer d'avoir une érection seul ou avec votre partenaire. Un apport en flux sanguin vers le pénis peut vous aider à éviter que votre pénis rapetisse.
- Discutez avec votre fournisseur de soins de santé des médicaments ou dispositifs qui peuvent vous aider à surmonter les changements de taille et de forme.

### Problèmes liés au vagin :

#### Rétrécissement du vagin (sténose vaginale)

Le rétrécissement du vagin peut rendre difficile ou impossible la pénétration.

Cela peut être entraîné par :

- des contractions des muscles des parois vaginales (vaginisme);
- la radiothérapie du bassin;
- une chirurgie du bassin.

#### Comment gérer le rétrécissement du vagin :

- Utilisez un dilateur vaginal pour assouplir et ouvrir le vagin lentement avec le temps.
- Un dilateur est un dispositif ou un ensemble de dispositifs que vous insérez à l'intérieur du vagin pour le garder ouvert pendant un certain temps.
- Utilisez le dilateur plusieurs fois par semaine jusqu'à 6 mois après la fin du traitement.
- Demandez à votre équipe de soins de santé à quelle fréquence vous devez utiliser le dilateur et quel type de dispositif vous devez acheter.

#### Sécheresse :

- Les traitements contre le cancer comme la chimiothérapie, la radiothérapie et la chirurgie du bassin peuvent entraîner une sécheresse vaginale.
- La sécheresse peut rendre les examens pelviens ou les rapports sexuels douloureux. Cela peut également créer un terrain plus propice aux infections vaginales.

## Comment gérer la sécheresse vaginale :

**Les hydratants vaginaux** peuvent vous aider à préserver l'hydratation de votre vagin au quotidien. Ils s'appliquent généralement à l'intérieur de votre vagin tous les deux jours de façon régulière.

Ils peuvent être sous la forme de :

- crèmes ou gels;
- suppositoires.

**Les lubrifiants vaginaux** se mettent à l'entrée ou à l'intérieur du vagin juste avant un rapport sexuel ou avant d'insérer un tampon ou un dilateur vaginal. Ils augmentent l'hydratation de votre vagin pour avoir des sensations plus agréables lors des rapports sexuels ou pour faciliter l'insertion d'un tampon ou autre.

Les produits suivants ne doivent pas être appliqués à l'intérieur du vagin :

- les produits à base de pétrole comme la Vaseline;
- les lotions pour le corps ou les mains;
- les huiles de massage.

## Autres problèmes

### Bouffées de chaleur

- Les bouffées de chaleur entraînent une sensation soudaine de chaleur extrême, vous êtes rouge et en sueur.
- Les rougeurs peuvent apparaître sur votre poitrine, dans votre cou ou sur votre visage.
- Vous pouvez avoir froid après une bouffée de chaleur.
- Les bouffées de chaleur peuvent toucher les hommes comme les femmes pendant un traitement du cancer.

### Comment gérer les bouffées de chaleur :

- Portez des vêtements légers et évitez les boissons chaudes.
- Respirez profondément et lentement lorsque vous avez une bouffée de chaleur.
- Pour les femmes, les traitements hormonaux peuvent également aider, tant que vous n'êtes pas atteinte d'un cancer sensible à l'action des hormones.
- Pour les hommes, il existe d'autres médicaments qui peuvent vous aider.

## Baisse de la libido :

- Le traitement contre le cancer et ses effets secondaires comme la fatigue la nausée ou les douleurs lors des rapports sexuels, et même le cancer en soi, peuvent entraîner une baisse de la libido.
- La cause de votre baisse de la libido peut avoir des effets à court terme ou à long terme.

### Comment gérer une baisse de la libido :

- Pour les causes dont les effets sont à court terme, votre partenaire et vous pouvez vous contenter de contacts non sexuels, comme se tenir les mains, se prendre dans les bras, se faire des massages et des câlins.
- Pour les causes dont les effets sont à long terme, votre partenaire et vous pourriez avoir besoin d'un plan pour apprendre à vivre avec votre baisse de la libido. Un spécialiste en santé sexuelle peut vous aider.

## Incontinence :

Le cancer et ses traitements peuvent parfois entraîner une incontinence (une perte du contrôle de votre vessie ou de votre transit intestinal).

À cause de l'incontinence, le sexe peut vous sembler gênant, embarrassant ou stressant.

### Comment gérer votre vie sexuelle si vous êtes incontinent :

- Prévoyez d'avoir des rapports sexuels au moment de la journée où vous êtes le plus en forme. Les muscles qui contrôlent votre vessie et votre transit intestinal peuvent mieux fonctionner lorsque vous vous sentez en forme.
- Allez aux toilettes pour vider votre vessie ou vos intestins avant d'avoir un rapport sexuel.
- Faites des exercices de Kegel pour renforcer les muscles qui contrôlent votre vessie et vos intestins.

## Le sexe en toute sécurité pendant votre traitement

Au cours de votre traitement contre le cancer, il est possible que votre partenaire et vous deviez changer vos habitudes ou ne pas avoir de rapports sexuels pendant une courte période.

### **Voici quelques conseils de sécurité :**

- Portez un préservatif pendant le sexe jusqu'à 7 jours après votre dernière séance de chimiothérapie.
- Utilisez un contraceptif s'il y a un risque que vous ou votre partenaire tombiez enceinte. Demandez à votre équipe de soins de santé si votre traitement peut être néfaste au bébé à naître.
- Si vous avez subi une opération du bassin, attendez que votre médecin vous confirme que vous êtes suffisamment guéri pour avoir un rapport sexuel.
- Si vous pratiquez le sexe anal, utilisez un préservatif et essayez des positions douces avec votre partenaire. Demandez à votre fournisseur de soins de santé s'il y a d'autres préoccupations liées à la sécurité.
- Si vous pratiquez le sexe oral, utilisez un préservatif ou une digue dentaire.

### **Toutes les règles générales pour des rapports sexuels en toute sécurité s'appliquent toujours lorsque vous avez un cancer :**

- Utilisez des préservatifs pour éviter les infections transmissibles sexuellement.
- Utilisez un contraceptif si vous ne souhaitez pas tomber enceinte.
- Choisissez des partenaires sexuels avec lesquels vous vous sentez en sécurité.

### **Remerciements**

Nous tenons à remercier tout particulièrement les conseillers des patients et des familles et le Groupe consultatif clinique qui ont travaillé sur ce guide, ainsi que le Réseau universitaire de santé pour la diffusion de cette information aux patients.

Ce guide destiné aux patients a été créé par Action Cancer Ontario pour leur transmettre des renseignements sur l'intimité et la sexualité des personnes atteintes de cancer. Il doit être utilisé à titre informatif uniquement et ne remplace pas un avis médical. Ce guide ne contient pas toute l'information sur l'intimité et la sexualité des personnes atteintes de cancer. Si vous avez des questions ou des commentaires, parlez-en toujours à votre équipe de soins de santé. L'information contenue dans ce guide ne crée pas une relation médecin-patient entre vous et Action Cancer Ontario.

### **Vous voulez recevoir ces informations dans un format accessible?**

1-855-460-2647, ATS 416-217-1815, [publicaffairs@cancercare.on.ca](mailto:publicaffairs@cancercare.on.ca)

CPQ2687

## Où trouver plus d'information?

### **Société canadienne du cancer**

<http://www.cancer.ca/fr-ca/?region=qc>  
Sexualité et cancer

### **American Cancer Society**

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)  
Sexuality for the Man with Cancer  
Sexuality for the Woman with Cancer  
(en anglais seulement)