

## Conseils

### Soutien par un-e psycho-oncologue

Le poids de la maladie sur le moral n'est pas toujours supportable sans aide professionnelle (urologue, gynécologue). Les psycho-oncologues sont des spécialistes qui, par des entretiens, vous aident, vous et vos proches, à gérer la maladie. Demandez à votre équipe soignante de vous conseiller quelqu'un.

### Informations sur la conduite à tenir pendant et après une chimiothérapie

La substance active de certaines chimiothérapies reste longtemps dans les liquides corporels comme le sperme ou les sécrétions vaginales. Demandez à votre oncologue pendant combien de temps. Protégez votre compagne/compagnon du contact direct avec ces liquides, par exemple en utilisant des préservatifs.

Une contraception est recommandée. Demandez l'avis de votre oncologue.

### Plus d'informations à ce sujet

- [«Cancer et sexualité au féminin»](#), Ligue Suisse contre le cancer
- [«Cancer et sexualité au masculin»](#), Ligue Suisse contre le cancer



## Modifications de la sexualité

### Bon à savoir

Le cancer et son traitement peuvent aussi avoir une influence sur votre sexualité. Observez vos (nouveaux) besoins, votre corps et prenez votre temps.

Il se peut que vous soyez plus pudique en raison de modifications de votre apparence physique. Pour s'y habituer et vivre avec, il faut de la patience, des entretiens, et parfois aussi le soutien de proches ou de professionnel·le·s.

Votre compagne/compagnon est également touché·e par la maladie et ses conséquences. Il est donc très important que vous puissiez parler ensemble de vos besoins émotionnels et physiques.

Ayez confiance, de nouvelles voies s'ouvriront à vous pour vivre l'intimité et la sexualité.

## Modifications de la sexualité

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Légères modifications</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il se peut que le traitement porte atteinte à votre fertilité. N'hésitez pas à poser vos questions à votre médecin sur la fertilité et la contraception. À la dernière page, vous trouverez plus de conseils à ce sujet.</li><li>• Essayez de stimuler vos sensations physiques, par exemple en ayant plus d'activité physique, par des massages ou du sport.</li><li>• Parlez avec votre compagne/compagnon, recherchez ensemble de nouvelles voies d'intimité.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sécheresse vaginale, absence d'érection</li><li>• Les modifications de votre apparence (chute des cheveux, opérations ou modification du poids) vous préoccupent</li><li>• Vous ne vous sentez pas sûr-e de vous lors de contacts sexuels, parce que vous ne vous sentez plus attirant-e ou « en forme »</li><li>• Forte baisse du désir</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisez un gel contre la sécheresse vaginale.</li><li>• Prenez vos incertitudes au sérieux et parlez-en avec des proches ou un-e professionnel-le.</li><li>• Faites-vous expliquer par l'équipe soignante les questions que vous posez sur les modifications de votre sexualité. N'oubliez pas de mentionner d'éventuels symptômes comme par exemple douleurs, nausées ou fatigue.</li><li>• Prévoyez les rapports sexuels pour des moments où vous avez en général le moins de symptômes.</li><li>• N'hésitez pas à faire appel à l'aide d'un-e professionnel-le.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Douleurs récurrentes, d'origine inconnue, lors des rapports sexuels</li><li>• Forts sentiments de tristesse et de rage</li><li>• Vous ne savez plus comment vous en sortir</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contactez l'équipe soignante.</li></ul>