ET si on allait MIEUX !

LA SEXUALITÉ face au cancer

en parler pour comprendre et agir !

Sébastien Landry

• EDITIONS IN PRESS •

ÉDITIONS IN PRESS
99, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris
Tél. : 09 70 77 11 48
www.inpress.fr

Collection *« Et si on allait mieux ! »*, dirigée par Sébastien Landry.

Explorez tous les aspects de la santé, sans tabous et sans langue de bois sur **www.inpress.fr**

LA SEXUALITÉ FACE AU CANCER. EN PARLER POUR COMPRENDRE ET AGIR !
ISBN : 978-2-38642-696-4
ISSN : 2440-7799
©2026 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture : Lorraine Desgardin
Mise en pages : Lorraine Desgardin
Illustrations : p. 132, p. 145 – Lorraine Desgardin, p. 135 – OrlyDesign, Adobe Stock, p. 150 – Artemida-psy, Adobe Stock.

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1er de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

ET *si* *on allait* MIEUX !

La collection *Et si on allait mieux !* s'attache à exposer avec clarté des sujets de santé publique actuels, sans tabou. Dirigée par Sébastien Landry, ingénieur en APA-Santé et sexologue clinicien spécialisé en cancérologie et en clinique des violences sexuelles, et proposant les interventions de professionnels experts, elle promeut la santé sous toutes ses formes, y compris celles auxquelles on ne pense pas !

Sommaire

L'auteur **7**
Préface **9**
Introduction **11**

Partie 1

Quand le cancer bouleverse la sexualité de l'adolescent·e **15**
Une construction identitaire 17
Impacts des traitements sur l'intimité et la sexualité du ou de la jeune 29
Les différents traitements du cancer chez les jeunes 33
Effets secondaires sur l'intimité et la sexualité des traitements 37
Questions fréquentes de jeunes patient·es 45

Partie 2

Impacts des cancers et des traitements sur la sexualité **53**
Les traitements et leurs effets sexuels 55
Troubles sexuels les plus fréquents 85
Fertilité, parentalité et sexualité 95

Partie 3

Vivre sa sexualité pendant et après le cancer **99**
Le temps des traitements 101
Image corporelle et estime de soi 107

Impacts des traitements sur l'intimité et la sexualité du ou de la jeune

Pourquoi s'intéresser à la sexualité des jeunes patient·es ?

« La sexualité et les problèmes sexuels constituent l'un des domaines cachés dans le champ de la prise en charge du cancer et en particulier les cancers du sein, de la prostate, et les cancers gynécologiques. Les patients se sentent souvent incapables de communiquer sur des sujets sexuels avec l'équipe de cliniciens qui les prennent en charge et, même s'ils arrivent à le faire, ils sont confrontés à une absence de personnel compétent pour répondre à ces questions » (Giami *et al.*, 2007). Soulignons que tout adolescent·e ou jeune adulte traité·e ou ayant été traité·e pour un cancer est susceptible d'avoir des répercussions néfastes sur son intimité et sa sexualité. Même si les effets secondaires sur la sexualité ne sont pas systématiques et identiques pour tous les malades, il est important d'aider le jeune lorsqu'il s'y retrouve exposé. Une dysfonction sexuelle peut être l'origine d'une angoisse ou d'une dépression.

La sexualité reste possible pendant les traitements

Si certains aspects de l'intimité, de la sexualité, sont altérés, vivre une sexualité reste possible à condition d'effectuer quelques aménagements. Le ou la jeune en traitement peut continuer d'avoir une vie sexuelle, mais le cancer et ses traitements peuvent modifier les habitudes intimes, altérer la libido par exemple. Certains changements sont heureusement temporaires mais certains sont, hélas, permanents. Chez l'adulte, un désintérêt pour la sexualité le temps des traitements est souvent présent même si cela n'est pas toujours le cas. Mais chez

Partie 4

Le couple, le cancer et la sexualité 111
Le couple face au cancer 113
Communiquer autour de la sexualité 119
Et quand on est célibataire ? 121

Partie 5

Pistes de solutions et accompagnements 125
Les solutions médicales 127
Les approches sexologiques et psychothérapeutiques 153
Réinventer sa sexualité : au-delà de la norme, une exploration .. 167

Partie 6

La place des professionnel·les de santé 171
Pourquoi la sexualité est encore trop peu abordée 173

Partie 7

Les points essentiels 183

Conclusion 195
Bibliographie 199

L'auteur

Sébastien Landry est sexologue clinicien spécialisé en cancérologie et dans la clinique des violences sexuelles au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est co-directeur de deux DU : *« APA, Sport et Cancer »* et *« Conseiller en Santé Sexuelle »* et il enseigne également à Le Mans Université. Il est l'auteur de nombreux livres comme *Le désir sexuel – le retrouver, le stimuler, alimenter la flamme !*, *L'activité physique – une alliée contre le cancer, La fatigue liée au cancer – la connaître pour la combattre* et *La sexualité ne prend pas sa retraite !* (Éditions In Press).

Préface

Parler de sexualité lorsque l'on parle de cancer peut sembler secondaire voire peu important. C'est comme si la maladie devait tout balayer sur son passage, y compris le désir, le plaisir, l'intimité, la sensualité et la sexualité. Comme si la sexualité devait s'effacer devant l'urgence des soins, la peur, la fatigue et l'angoisse de l'avenir.

Et pourtant ! La sexualité ne disparaît pas avec un diagnostic, elle se transforme, parfois se fragilise, parfois se tait, mais elle continue d'exister. Le couple, quand la personne malade est en couple, ne disparaît pas ! La sexualité ne se résume pas à un acte physique ou à une idée de performance, mais elle touche à quelque chose de profondément humain comme le rapport aux corps, à l'autre, à soi. Le cancer bouleverse le corps, l'image de soi, la confiance et les repères, il impose des traitements lourds, des examens intrusifs et, souvent, une médicalisation de l'intime. Il peut provoquer des douleurs, une fatigue intense, des modifications hormonales, une perte de désir ou de plaisir. Hélas, ces bouleversements sont fréquents, légitimes, et pourtant encore trop peu nommés par les soignant·es. Beaucoup de patient·es n'osent pas en parler que ce soit par pudeur, par honte, par peur de déranger, ou parce qu'ils et elles pensent être les seul·es à vivre cela. Les proches, eux aussi, se sentent souvent démuni·es, ne sachant ni quoi dire, ni comment accompagner. Quant aux professionnel·les de santé, ils et elles manquent parfois de temps mais surtout de formation dans le domaine de la santé sexuelle.

Ce silence autour de la sexualité est une souffrance supplémentaire pour le ou la malade, et son couple. Une souffrance invisible, souvent minimisée, parfois intériorisée comme une fatalité. Or, la sexualité fait pleinement partie de la qualité de vie, de la vie simplement. Elle mérite d'être reconnue, entendue et accompagnée, au même titre que les autres dimensions de la personne et de la santé.

Ce livre est né de ce constat, d'une expérience de dix-sept ans en cancérologie. Il s'adresse aux personnes atteintes d'un cancer, quels que soient leur âge, leur genre, leur orientation sexuelle, leur situation relationnelle ou le stade de la maladie. Il s'adresse aussi aux proches, partenaires, aidant·es qui cherchent à comprendre et à soutenir. Il s'adresse enfin aux professionnel·les de santé désireux d'intégrer la sexualité dans une approche globale, humaine et respectueuse du soin. Vous n'y trouverez ni recettes miracles, ni injonctions à *« retrouver une sexualité normale »* car il n'existe pas de normalité sexuelle, encore moins après un cancer. Il existe des vécus singuliers, des rythmes propres, des chemins parfois chaotiques, mais aussi des ressources, des solutions et des possibles.

L'objectif de cet ouvrage est simplement d'informer sans médicaliser à outrance, rassurer sans minimiser et ouvrir des pistes de solutions sans imposer. Autoriser chacun·e à se poser des questions, à exprimer des doutes, à redéfinir sa sexualité selon ses propres termes. Parler de sexualité et de cancer, c'est parler de dignité, de respect et de qualité de vie. C'est redonner une place au désir, au plaisir, au lien, même lorsque le corps a été éprouvé. Si ce livre permet à une seule personne de se sentir moins seule, plus légitime dans ce qu'elle ressent, ou simplement autorisée à en parler, alors il aura rempli sa mission.

Par souci de clarté et de fluidité de lecture, l'écriture inclusive n'est pas utilisée de manière systématique dans cet ouvrage. Néanmoins, l'ensemble du texte se veut pleinement inclusif.

Introduction

« La santé sexuelle se définit comme étant la naissance, le développement, l'interaction et l'harmonisation de toutes composantes de la sexualité » (El Feki, 2010). **La santé sexuelle défend l'idée que la sexualité ne se réduit pas à la reproduction ni à la simple pénétration**. Celle-ci participe à une meilleure santé, au bien-être et à l'épanouissement de la vie intime. Ce concept s'inscrit dans le prolongement même du concept de santé défini dans la Constitution de l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 1946)[1], comme *« un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »*.

En cancérologie, les effets secondaires des traitements sur l'intimité et la sexualité des patient·es sont nombreux. **Bien qu'ils ne soient pas systématiques, ils peuvent être présents et s'installer durablement.** Ceux-ci se présentent de différentes façons chez la femme et chez l'homme. Il est ainsi courant de rencontrer chez les patient·es en traitement une diminution de leur libido et du désir sexuel pouvant aller jusqu'à un désintérêt total pour toute forme de sexualité. Une atteinte narcissique, de l'image de soi, avec un corps devenu un corps à soigner et parfois *« mutilé »* par les interventions chirurgicales peuvent être également rencontrées. La liste des effets secondaires est longue : dysfonctions érectiles, difficultés à atteindre l'orgasme,

1. Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la santé, New York, 19-22 juin 1946 ; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États (*Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé*, 2, 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.

sécheresses vaginales importantes, dyspareunies pouvant engendrer un vaginisme secondaire, etc. Il n'est pas rare de voir perdurer ces difficultés une fois les traitements terminés, lorsque le ou la patient·e est en rémission d'un cancer.

Le **concept de Santé Sexuelle** est apparu en 1974 lors d'une conférence réunie à Genève sous les auspices de l'OMS (groupe professionnel des sexologues). Le concept de Santé Sexuelle de l'OMS, développé en 1975, se définit comme *« l'intégration des aspects somatiques, émotionnels, intellectuels et sociaux du bien-être sexuel en ce qu'ils peuvent enrichir et développer la personnalité, la communication et l'amour. La notion de santé sexuelle implique une approche positive de la sexualité humaine. L'objectif de la santé sexuelle réside dans l'amélioration de la vie et des relations personnelles et pas uniquement dans le counseling et les soins concernant la procréation ou les MST (maladies sexuellement transmissibles). »* La définition de la santé sexuelle s'inscrit de plain-pied dans le cadre du concept de santé.

Pour autant la sexualité est, hélas, encore peu abordée dans les centres de soins alors que chaque professionnel·le peut avoir un rôle important et utile pour le ou la patient·e présentant des difficultés sexuelles (médecins, infirmier·es, aides-soignant·es, psychologues, sexologues, éducateur·trices, etc.). Aujourd'hui, certains médecins, qui ne sont pas toujours formés pour aborder ce type de sujet, considèrent que cela ne relève pas de leurs compétences ou pensent, à tort, que tout reviendra à la *« normale »* une fois les traitements terminés. Bien souvent, le temps leur manque pour s'attarder sur la vie intime et sexuelle de leurs patient·es étant donné leur nombre important de consultations quotidiennes. De leur côté, les malades ou les anciens malades ne posent guère de questions non plus. Cela peut s'expliquer, soit par de la pudeur, soit parce qu'ils ont peur de passer pour des *« obsédé·es »* alors qu'ils ou elles sont

en lutte contre une maladie grave. J'entends par *« obsédé·e »* le mot familièrement utilisé par un grand nombre de personnes, car il met en avant publiquement un intérêt pour la sexualité. Je ne parle pas d'obsession d'un point de vue psychologique. Et pourtant, parler de leur sexualité les aideraient à traverser cette épreuve, à préserver et à entretenir le lien affectif. **Une sexualité seul·e ou en couple est une source de plaisir non négligeable qui peut aider à faire face à des traitements qui mettent à mal le corps et l'esprit.**

Je souhaite, à travers ce livre, aborder les difficultés rencontrées face au cancer et aux possibles répercussions intimes et sexuelles que celui-ci peut engendrer. En aucun cas ce livre n'a pour objectif de se substituer à un·e professionnel·le, il est là pour aider les patient·es à comprendre certaines choses et apporter quelques pistes de réflexions. Le deuxième objectif de ce livre est d'apporter des connaissances aux professionnel·les de santé afin de les aider à aborder la sexualité avec les patient·es. L'information est pour moi une étape importante afin d'engager un cycle de changement. **Pour se prendre en main, faire le nécessaire pour aller vers un mieux-être, il est primordial de comprendre ce qui nous arrive mais aussi de savoir qu'il existe des solutions.**

ET si on allait MIEUX !

Le cancer, cette « longue maladie », reste encore **taboue** dans bien des contextes. Si l'image sociale des personnes malades est heureusement en train changer, leur sexualité reste un sujet difficile à aborder.

Cet ouvrage constitue en cela **une véritable révolution culturelle**. Sexologue spécialisé en cancérologie, l'auteur accompagne au quotidien des patient·es confronté·es aux difficultés intimes et sexuelles que peut engendrer le cancer. Avec ce livre, il partage son expérience, informe, propose des solutions, délie la parole.

À qui s'adresse ce livre ?

- aux **patient·es** pour les aider à mieux comprendre ce qu'ils et elles traversent : reconstruire son image du corps, renouer avec la séduction, connaître les dernières innovations médicales, gérer les douleurs… avoir une sexualité épanouie.
- aux **soignant·es** pour les sensibiliser à la question centrale de la sexualité, leur fournir des connaissances, leur permettre de mieux comprendre les interrogations des patient·es et de répondre aux questions qui émergent : inhibition du désir, dysfonctionnements, anorgasmie, fertilité, enfants…

L'information est une étape essentielle pour engager le cycle du changement. Pour aller vers un mieux-être, il est primordial pour les patient·es comme les soignant·es de mieux comprendre. Et de savoir qu'**il existe des solutions**.

Sébastien Landry est sexologue clinicien spécialisé en cancérologie et dans la clinique des violences sexuelles, conférencier et enseignant à l'Université de Poitiers et du Mans. Il co-dirige le diplôme « Conseiller en santé sexuelle » à Poitiers et a écrit de nombreux livres promouvant la santé sexuelle.

ISBN : 978-2-38642-696-4
14,90 € TTC – France
Visuel de couverture :
©Oksana - Adobe.stock.com
www.inpress.fr
• EDITIONS IN PRESS •