



SEXUALITÉ, INTIMITÉ ET CANCER
تأثير السرطان وعلاجه على الحياة الجنسية والحميمية



Pourquoi ce guide ?

Cette brochure a été conçue pour les patients atteints de cancer et leurs partenaires. Elle a pour buts de :

- Aider à comprendre l'impact du cancer et de ses traitements sur la sexualité.
- Offrir des solutions pour gérer ces difficultés.
- Faciliter l'abord de la sexualité avec les soignants, et rappeler qu'il est possible de communiquer autour de préoccupations normales et naturelles comme la sexualité.

Nous espérons que vous trouverez dans cette brochure un outil pratique pour vous aider à faire face à d'éventuels changements physiques ou émotionnels, et vous aider à trouver des réponses à vos questionnements.



هذا الدليل موجه للمرضى المصابين بالسرطان و شركائهم،
و يهدف إلى :
• المساعدة على فهم تأثيرات السرطان و علاجاته على
الحياة الجنسية.

• اقتراح الحلول المناسبة لتجاوز هذه الصعوبات.

• تسهيل فتح باب التعرض لهذه المسألة مع فريق العلاج،
و التذكير بأنه من الممكن التواصل حول مسائل عادية
و طبيعية مثل الجنس.

نرجو أن تجدوا في هذا الدليل أداة عملية لتساعدكم على مجابهة أية
تغييرات بدنية أو نفسية، و على إيجاد الأجوبة المناسبة لتساؤلاتكم.



Pourquoi est-il important de parler de sexualité ?

La sexualité est un besoin naturel. Elle est source de plaisir et porteuse de vie. Elle aide à favoriser la cohésion au sein du couple, répond au besoin d'aimer et d'être aimé. Elle améliore la qualité de vie, et l'estime de soi.

Dans le contexte de certaines maladies chroniques, notamment le cancer, la fonction sexuelle peut être altérée. Ainsi, la sexualité et ses difficultés doivent être un des points importants à soulever, pour améliorer le vécu des patients et de leurs partenaires face à la maladie.

En parler au sein du couple ou avec des professionnels de la santé est un choix personnel, parfois difficile à aborder (honte, pudeur, malaise...), mais pouvant être accompagné dans tous les cas.

لماذا من المهم التحدث على الحياة الجنسية؟



الجنس حاجة طبيعية، و مصدر للمتعة و هو حامل للحياة، يساعد على تمتين العلاقة بين الزوجين، و تقوية المحبة المتبادلة، كما يحسن من جودة حياة الفرد و من ثقته في نفسه.

في نطاق بعض الأمراض المزمنة، و منها السرطان، قد تتعرض الوظيفة الجنسية إلى تعكر، لذلك يجب التعرض للصعوبات الجنسية لمساعدة المرضى و أزواجهم على التعايش مع السرطان في أحسن الظروف الممكنة.

في بعض الأحيان، يتردد المرضى في الحديث عن الموضوع مع فريق العلاج، و ذلك بسبب الحياء أو الإحساس بالنقص...فريق العلاج يحترم دائما قرار المريض و يرافقه في كل الحالات.





Quel est l'impact du cancer et ses traitements sur la sexualité ?

Le cancer peut avoir des conséquences physiques, et psychologiques sur le patient.

■ **Aspects physiques :**

Les traitements des cancers entraînent des modifications corporelles, et par conséquent des répercussions sur la fonction sexuelle.

- Certaines thérapeutiques (par exemple l'hormonothérapie, la chimiothérapie ou la radiothérapie) peuvent perturber l'équilibre hormonal rendant l'acte sexuel douloureux, et/ou une baisse de la libido.
- La chirurgie peut avoir un impact direct par des modifications anatomiques. Par exemple, une ablation de l'utérus peut provoquer des lésions nerveuses modifiant les sensations de plaisir.
- Les traitements peuvent induire une fatigue ou des nausées, entravant la vie sexuelle.

يمكن للسرطان أن يحدث تأثيرات بدنية أو نفسية.

■ الجوانب البدنية :

• يتسبب علاج السرطان في تغييرات على الجسم التي تؤثر على الحياة أو الوظيفة الجنسية.

• العلاج الهرموني، الكيميائي أو العلاج بالأشعة، تؤثر على التوازن الهرموني مما يجعل العلاقة الحميمة مؤلمة أو ينقص من الرغبة الجنسية.

• يمكن للجراحة أن تؤثر بطريقة مباشرة من خلال تغير الأعضاء.

• العلاج يتسبب في الإرهاق أو الغثيان، قد يؤثر سلبا على الحياة الجنسية.



■ Aspects psychologiques :

- Le diagnostic et le traitement du cancer constitue un choc psychologique et les nombreuses inquiétudes qui en découlent font que l'épanouissement sexuel passe en second plan.
- La baisse du moral peut entraîner un désintérêt pour la vie sexuelle.
- La modification de l'image de soi : certaines modifications physiques (ablation d'un sein, perte des cheveux...) peuvent perturber l'image de soi et devenir un obstacle au contact physique et sexuel.
- Certaines patientes se sentent directement atteintes dans leur féminité, perdent confiance en elles et n'arrivent plus à partager des moments intimes avec leur partenaire.



■ الجوانب النفسية :

- يشكل تشخيص السرطان صدمة نفسية ويؤدي إلى مخاوف عديدة، مما يعطي للحياة الجنسية أهمية ثانوية.
- قد يؤدي الإكتئاب أو الإحباط إلى فقدان الإهتمام بالجنس.
- قد تؤدي بعض التغيرات الجسدية كفقدان الشعر، استئصال الثدي إلى اضطراب الصورة الذاتية مما يشكل حاجزا أمام التقارب البدني و الجنسي مع الشريك.
- تشعر بعض المريضات باستنقاص أنوثتهن، مما قد يفقدن الثقة في النفس، و يؤدي إلى صعوبات في تقاسم أوقات حميمية مع الشريك.

4

Quelles solutions peut-on proposer ?

Certains troubles peuvent disparaître spontanément sitôt les traitements terminés. D'autres peuvent nécessiter une intervention thérapeutique.

Communication entre les partenaires

La compréhension des changements induits par le cancer passe par une communication claire et apaisée avec le partenaire. Le sujet de la sexualité devrait être abordé afin de retrouver un climat harmonieux.

Sécheresse vaginale

L'utilisation d'un gel lubrifiant peut être proposée en 1^{ère} intention. En cas d'échec, d'autres moyens peuvent être discutés avec votre médecin traitant (ovules d'acide hyaluronique...).

Douleurs lors des rapports sexuels

En cas de rétrécissement du vagin après radiothérapie ou chirurgie, un dilateur vaginal peut être indiqué.

La douleur peut être accentuée par la sécheresse vaginale.

Une relation sexuelle ne se résume pas à la seule pénétration, il est possible d'avoir du plaisir autrement.



Troubles de l'érection

Des médicaments facilitateurs de l'érection peuvent être prescrits par votre médecin.

Valoriser l'intimité et explorer différemment sa sexualité

Il est possible de concevoir une vie sexuelle et une vie intime de différentes façons. Il est donc adapté d'explorer d'autres façons de faire et d'autres pratiques sexuelles que celles habituelles.

Être intime avec une personne correspond à être proche de cette personne, aussi bien physiquement qu'émotionnellement. L'intimité veut dire : aimer et être aimé.e, montrer de l'intérêt pour une autre personne, valoriser cette personne et être valorisé.e en retour.

Même si vous n'êtes pas prêt.e pour avoir un rapport sexuel, cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas apprécier un moment de rapprochement. Soyez créatif.ve et créez des opportunités d'exprimer votre sexualité autrement. Embrasser, caresser, câliner, toucher votre partenaire, être nus ensemble peuvent être des moments satisfaisants.

تزول بعض الإضطرابات مباشرة بعد انتهاء العلاج، بينما تحتاج أخرى التدخل الطبي.

التواصل بين الأزواج

ينبغي تناول موضوع الجنس في إطار حوار واضح و هادئ بين الزوجين، مما يمكن من فهم الإضطرابات و يساعد على الحفاظ على مناخ من التفاهم و الإنسجام.

جفاف المهبل

يمكن استعمال كريمة مرطبة في مرحلة أولى. في حالة عدم التحسن، يمكن مناقشة وسائل علاجية أخرى مع طبيبك.

الألم أثناء العلاقة

في حالة تقلص المهبل إثر جراحة أو أشعة، يمكن إجراء تدخل طبي للتوسعة. الألم قد يكون ناتجا عن جفاف المهبل، و ينبغي التذكير بأن العلاقة الحميمية لا تتلخص في الإيلاج، بل يمكن الوصول إلى المتعة بطرق أخرى.





اضطرابات الانتصاب

يمكن للطبيب المباشر أن يصف أدوية مساعدة الانتصاب.

تثمين الحياة الحميمية و استكشاف الجنس بطرق أخرى

من الممكن تخيل الحياة الجنسية بطريقة مختلفة، لذلك ينبغي تجربة ممارسات مختلفة على الممارسات المعتادة. العلاقة الحميمية تعني أن يكون الزوجان متقاربين نفسياً و جسدياً. وهي تعني أيضاً الحب المتبادل، الإهتمام بالآخر و اعتزازه. في حالة الإحساس بعدم الجاهزية لعلاقة جنسية فهذا لا يمنع التقارب مع شريكك. يمكن ابتكار فرص أخرى للتعبير على الجنس، مثل تبادل القبل و المداعبات و الملامسات...

5

Quelques situations particulières



Le cancer du sein :

Le traitement du cancer de sein repose sur la chirurgie, la chimiothérapie, la radiothérapie et l'hormonothérapie. La chirurgie mammaire (ablation partielle ou totale du sein) peut affecter l'estime de soi et l'image du corps. Une prise en charge psychologique peut être nécessaire pour l'adaptation à cette nouvelle situation. Une reconstruction mammaire peut être discutée avec votre médecin traitant.



Les cancers gynécologiques :

- L'ablation des ovaires, quand elle est bilatérale, entraîne une ménopause. Cette dernière entraîne des symptômes pouvant gêner la vie sexuelle (sécheresse vaginale, atrophie vaginale...).
- La chirurgie pour cancer du col/vagin/vulve, entraîne des modifications anatomiques, rendant les rapports avec pénétration difficiles. Des techniques de reconstruction peuvent être discutées avec votre médecin traitant.



Le cancer de la prostate :

La chirurgie et/ou les traitements médicaux du cancer de la prostate ont parfois des répercussions sur la sexualité masculine, notamment une dysfonction érectile, troubles de l'éjaculation, baisse de la libido...

Un traitement symptomatique peut être proposé après avis d'un spécialiste.



Les cancers ORL :

La chirurgie du cancer du larynx peut nécessiter la réalisation d'un orifice au niveau de la gorge (trachéotomie) pour permettre au malade de respirer et de parler. Cela peut avoir un effet négatif notamment sur l'image et l'estime de soi et la qualité de vie. Une aide psychologique peut être proposée.



Vivre avec une stomie :

Une stomie est un orifice artificiel dans l'abdomen, provisoire ou définitif, pour évacuer les urines ou les selles, après certaines chirurgies des cancers colo-rectaux ou de la vessie. Elle altère l'image du corps, la confiance en soi et la vie sexuelle.

Des professionnels appelés stomathérapeutes peuvent vous aider à apprendre à vivre avec une stomie.

Des précautions peuvent être nécessaires avant un rapport sexuel : s'assurer que le sac est vide et étanche, recouvrir la stomie par une écharpe ou une ceinture en tissu, fixer le sac avec un ruban adhésif pour l'empêcher de bouger...



سرطان الثدي :

يعتمد علاج سرطان الثدي على الجراحة، العلاج الكيميائي، الهرموني و العلاج بالأشعة، من شأن جراحة استئصال الثدي جزئيا أو كليا، أن تؤثر على الثقة في النفس والصورة الجسمانية، وقد تحتاج دعما نفسيا خاصا. يمكن استشارة الفريق المعالج على إمكانية جراحة ترميم الثدي.



سرطانات الجهاز التناسلي عند المرأة :

ينجر عن استئصال ألمبيضين انقطاع نهائي للعادة الشهرية و يؤدي إلى أعراض سن اليأس، مع اضطرابات خاصة جفاف المهبل و نقص الرغبة، تتسبب جراحة أورام المهبل، الفرج و الرحم، في تغييرات في تركيبه الأعضاء مما يجعل الإيلاج صعبا أو مؤلما. يمكن استشارة فريق العلاج على إمكانية الجراحة الترميمية.



سرطان البروستاتا

تؤثر الجراحة و العلاج الطبي على الحياة الجنسية للرجل بضعف الانتصاب، اضطرابات القذف، و نقص الرغبة. يمكن استشارة طبيب مختص.



سرطان الحلق و الحنجرة :

في بعض الحالات، يتطلب علاج سرطان الحلق و الحنجرة إحداث ثقب أسفل الحلق لإمكان المريض من التنفس و التكلم، مما يتسبب في تأثير سلبي على الصورة الذاتية و نقص من الثقة في النفس و جودة الحياة، وهو ما يستلزم دعماً نفسياً.



فغر القولون أو الإحليل :

في بعض الحالات، تتطلب جراحة أورام القولون أو المثانة، إحداث ثقب على مستوى جدار البطن لإفراز البراز أو البول، بصفة مؤقتة أو نهائية، مما يؤثر سلباً على الصورة الذاتية و الثقة في النفس والحياة الجنسية، هناك ممرضون مختصون يساعدون على التعايش مع هذه الوضعية، من المستحسن اتخاذ بعض الإحتياطات قبل العلاقة الجنسية مثل إفراغ الكيس، التأكد من أنه محكم الإغلاق، تثبيته بشريط لاصق و تغطيته بقماش أو بحزام.



Questions-Réponses et idées fausses autour du cancer et la sexualité

**Le cancer
est-il contagieux ?**

Non, le cancer n'est pas transmissible, ni par voie orale, ni sexuelle.

**Pendant un traitement par
chimiothérapie ou
radiothérapie, dois-je éviter
les rapports sexuels ?**

Non, une activité sexuelle normale est possible 48h après une cure de chimiothérapie. Utiliser une contraception mécanique (préservatif, diaphragme) peut être conseillée par votre médecin traitant.

La radiothérapie de certains organes (prostate, rectum, pelvis...), entraîne une irritation locale, une inflammation et une sensibilité de la peau et des organes génitaux. Votre médecin vous conseillera d'éviter les rapports sexuels pendant le traitement.



Généralement, 4 à 8 semaines sont suffisantes pour reprendre une activité sexuelle normale après une chirurgie. Certaines chirurgies demandent un temps plus long pour la cicatrisation, votre médecin vous conseillera.

Combien de temps dois-je attendre avant d'avoir des rapports sexuels, après une chirurgie ?

Est-ce qu'une activité sexuelle peut aggraver le cancer ?

Non, les rapports sexuels n'ont aucune influence sur l'évolution du cancer. La pratique d'une activité sexuelle permet d'avoir un bien-être physique et émotionnel, qui pourrait améliorer la compliance au traitement et de mieux appréhender la maladie et la prise en charge.

Est-ce qu'il est normal de penser à la sexualité quand on a un cancer ?

La sexualité est un besoin physiologique, au même titre que le besoin de manger, de boire... Il est donc normal de continuer à éprouver des envies d'avoir une activité sexuelle. Il est important d'en parler à son (sa) partenaire.



Questions-Réponses et idées fausses autour du cancer et la sexualité



**Est-ce que je peux parler
de sexualité avec mon
médecin traitant ?**

**Est-il possible d'apprécier
les rapports sexuels
quand on a un cancer ?**

Le rôle de votre médecin est de vous soigner, mais aussi de prendre soin de vous. Il peut vous être utile pour vous écouter, mais aussi pour vous conseiller et vous orienter s'il ne peut pas vous trouver de solutions. Même si ce sujet peut vous rendre mal à l'aise, il vous est conseillé de l'aborder avec votre médecin.

Apprécier un moment d'intimité ou un rapport sexuel dépend de plusieurs facteurs : physiques, psychologiques, facteurs liés à la maladie, ou aux traitements. Il est tout à fait possible d'adapter sa vie intime et sexuelle aux conditions médicales. A cause de la maladie et des traitements, il se peut que certaines routines ou habitudes sur le plan sexuel ne soient plus possibles (à cause de douleurs, de séquelles chirurgicales, certaines positions...), il est toujours possible d'explorer d'autres façons de faire.

أسئلة وأجوبة ومفاهيم خاطئة حول السرطان والحياة الجنسية



لا، السرطان ليس معديا لا عن طريق الفم أو العلاقة الجنسية

هل السرطان معدي؟

يمكن ممارسة الجنس بطريقة عادية وذلك **48** ساعة بعد تلقي حصة العلاج الكيميائي. قد يتسبب العلاج بالأشعة على منطقة الحوض بالتهابات تستوجب استشارة طبيبك

أثناء تلقي العلاج الكيميائي أو الأشعة، هل يجب تجنب العلاقة الجنسية؟

في الغالب يتطلب إلتئام الجرح **4** إلى **8** أسابيع. لكن بعض الحالات تستوجب مدة أطول أو أقصر، لذا يجب إستشارة الجراح

ماهي المدة التي يجب إنتظارها لإقامة علاقة جنسية بعد الجراحة؟



لا، ليس لممارسة جنس تأثير
على تطور المرض. بل بالعكس،
فإن الحياة الجنسية تعزز ثقة
المريض بنفسه و يكون حافزا له
للمضي قدما و تلقي العلاج
لمقاومة المرض.

**هل العلاقة الجنسية
تؤدي إلى تعكر السرطان؟**

**هل من الطبيعي
أن يفكر المريض في الجنس
وهو مصاب بالسرطان؟**

الجنس رغبة طبيعية تماما مثل
الرغبة في الأكل و الشرب مثلا،
لذلك من الطبيعي أن يشعر
المريض بهذه الرغبة و من
المهم التحدث و التواصل مع
شريكه.



أسئلة و أجوبة و مفاهيم خاطئة حول السرطان و الحياة الجنسية



**هل بإمكانني التحدث
مع طبيبي المباشر
حول حياتي الجنسية؟**

مهمة طبيبك المباشر لا تقتصر على
مداواتك، بل أيضا الإهتمام بمشاغلك و
الإستماع إليك. سيقوم طبيبك بنصحك
أو بتوجيهك إلى مختص إذا لم يكن له
الحل المناسب. رغم الإحراج، حاول
التواصل مع طبيبك المباشر.

**هل من الممكن الاستمتاع
بالعلاقة الجنسية
كمريض بالسرطان؟**

الاستمتاع بالعلاقة الجنسية و الحميمة
تعتمد على عدة عوامل بدنية، نفسية و
كذلك عوامل متعلقة بالمرض ومخلفات
العلاج. ينبغي محاولة التأقلم مع
الوضعية الصحية و محاولة استشفاف
طرق مختلفة للاستمتاع.

Groupe de rédaction

Dr Hedi Khlif, Psychiatre
Dr Soumaya Labidi, Oncologue
Dr Houda El Benna, Oncologue
Dr Houda Belfekih, Oncologue
Dr Hela Skhiri, Oncologue

Traduction

Dr Amine Masmoudi, Oncologue

*Avec tous nos remerciements au Consulat Général
de Monaco en Tunisie et au Gouvernement Princier de Monaco
qui a permis la réalisation de ce guide.*