

# Sexualité

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 25

PDF erstellt am: **16.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Comment lutter CONTRE LES COMPLEXES?

«J'ai été opérée d'un cancer du sein voilà cinq ans et depuis je n'ai plus de désir pour mon mari car j'ai peur de me montrer nue, je me sens moche et ne

me perçois plus comme une femme. Mon mari est soutenant, mais j'imagine que sa patience aura des limites.»

**Claire, Bulle (FR), 61 ans**



**Antoinette Liechi Maccarone**, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Chère Claire,

Le cancer du sein est une maladie qui touche souvent au sentiment de féminité car le sein revêt une valeur affective, psychique et sexuelle importante. En fonction de l'atteinte, les médecins doivent parfois effectuer une ablation du sein puis une reconstruction mammaire (ce qui n'empêche pas qu'il y a un deuil à faire de son propre sein). Un diagnostic de cancer pose la question de la vie, et par conséquent de la mort, même si beaucoup de cancers peuvent être traités. La sexualité étant un élan de vie, certaines personnes éprouvent un regain de désir sexuel, comme pour conjurer le sort, alors que d'autres au contraire le perdent. De plus, certains traitements du cancer demandent à ce que la femme soit mise en ménopause anticipée afin d'éviter toute récurrence, ce qui fait perdre le désir sexuel aux femmes, dont le désir s'appuyait surtout sur les signaux hormonaux liés au cycle menstruel.

Vous semblez être tirée d'affaire puisque cela fait cinq ans que cela a eu lieu et c'est une bonne nouvelle. Votre énergie peut à nouveau se centrer sur l'avenir et dans le fait de renouer physiquement avec votre mari. C'est peut-être l'occasion de vous redécouvrir l'un l'autre d'une autre façon, comme si c'était la première fois.

## Se souvenir des bons moments

Prenez le temps avec vous-même pour vous réapproprier votre corps avec un regard nouveau qui se centre sur ce que vous appréciez, un regard qui joue avec la façon dont vous vous montrez pour vous faire voir sous votre «meilleur profil». Vous avez à remplacer votre regard jugeant («je suis moche», «quand je me regarde, je me désole») par un regard bienveillant («quand je me regarde, je me console», «tu n'es pas si mal!»). Jouez à faire des petites pulsations avec votre périnée afin de réveiller aussi cette partie de votre corps, accompagnez-le de mouvements de bascule du bassin. Si par le passé vous saviez vous donner du plaisir par vous-même, reprenez cette activité en y associant le désir de le vivre avec votre homme. Souvenez-vous des bons moments que vous avez vécus ensemble dans votre sexualité. Lorsque nous avons une mauvaise image de notre corps, que ce

soit parce qu'on a pris du poids ou changé physiquement, qu'on a des cicatrices ou subi l'ablation d'un sein, nous avons tendance à nous cacher. Or, ça diminue la confiance en soi et ça enlève à l'autre la possibilité de nous montrer son amour à travers l'expression de son désir. Regardez-vous à travers les yeux de votre mari, rappelez-vous ce qu'il aime chez vous, demandez-lui, écoutez-le et ne minimisez pas ce qu'il dit.

## Etablir des stratégies

Vous avez de la peine à vous montrer nue, peut-être que vous pouvez jouer avec des chemises de nuit qui suggèrent vos formes sans forcément les montrer ouvertement. Vous pouvez aussi utiliser des lumières tamisées et créer ainsi des ambiances intimes. Toutes ces stratégies externes vous permettent de créer un cadre romantique ou sensuel pour vous mettre en appétit. Rappelez-vous: le meilleur antidote contre la peur (ou la honte), c'est de faire ce qui nous fait peur et de voir que ça va quand même!

