

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 57

**Rubrik:** Sexualité

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ma libido a disparu depuis ma maladie

«C'était il y a deux ans et mon traitement m'a enlevé toute envie. C'est difficile pour mon mari, car même s'il me soutient dans ma récupération, il se sent délaissé.»

Gloria, 54 ans



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

Chère Gloria,

Le cancer du sein est une maladie qui affecte la sexualité féminine sur plusieurs plans. Les traitements, que ce soit la chimio, les rayons ou les traitements qui peuvent être prescrits par la suite afin d'éviter toute récurrence, ont souvent des effets secondaires importants. En ce qui concerne la libido, elle peut fortement diminuer, voire disparaître. De plus, s'il y a eu une intervention chirurgicale qui a laissé des traces (même lorsqu'il y a une reconstruction du sein, suite à une ablation), il y a toute la partie sensorielle à réinvestir, ainsi que l'image du corps. Massez régulièrement les seins avec un peu d'huile pour nourrir la peau et vous réapproprierez des sensations. Cette partie du corps qui pouvait auparavant être le siège de plaisir, s'est trouvée soudain être porteuse de maladie – et parfois de risque vital – il y a donc à la réinvestir avec bienveillance.

C'est généreux et intelligent de votre part d'avoir le souci de retrouver une vie intime avec votre mari, plutôt que prendre la maladie, et la lutte qui s'en est suivie pour la combattre, comme prétexte pour laisser de côté la sexualité. C'est généreux, car c'est prendre soin d'une partie importante de votre relation de couple: la sexualité est importante pour votre mari. Pour lui, elle représente probablement une façon de se sentir connecté à vous. C'est aussi intelligent, car la sexualité est bonne pour la santé et le plaisir aide à se sentir vivant.

Si vous n'avez pas encore repris les relations sexuelles, une bonne façon de recommencer est de prendre des rendez-vous avec votre homme pour vous masser mutuellement. Profitez de ce temps de toucher physique pour savourer les sensations corporelles, ne cherchez pas à retrouver les sensations d'avant, restez plutôt curieuse de ce que vous ressentez aujourd'hui et ne vous laissez pas piéger par le «je ne ressens rien». Il y a des sensations, sauf qu'elles sont autres. Petit à petit, transformez ces massages relaxants en des caresses sensuelles. Puis, amusez-vous avec les jeux des préliminaires que vous aviez l'habitude de faire, sans que la pénétration ne soit forcément l'objectif. Le but est de vous redécouvrir et de vous nourrir du désir que votre mari a de

vous. Se sentir désirée et femme aux yeux de son homme est important car cela aide à reconstruire son image corporelle. Gardez en tête que l'excitation sexuelle est un réflexe et, en tant que tel, on ne le commande pas, tout comme on ne peut pas le supprimer – même si on peut ne pas en être consciente. Par contre, on peut apprendre à stimuler les sources d'excitation qui déclenchent ce réflexe: le toucher, la vue, l'odorat, le mouvement, l'ouïe, l'imaginaire érotique, soyez curieuse de ce qui marche pour vous.

Il se peut que les traitements aient créé une certaine sécheresse vaginale. Ne vous privez pas d'employer abondamment du lubrifiant. Certaines femmes ne se contentent pas de le mettre sur le pénis de leur partenaire ou à l'entrée de leur vagin, mais en mettent une petite quantité avec une seringue à l'intérieur du vagin. Pensez à bouger pendant le rapport, car vous crispier ou rester immobile est le meilleur moyen pour ne pas inviter le processus naturel de l'excitation à se mettre en place. Le désir sexuel est l'anticipation positive d'une activité sexuelle. Il ne s'appuie pas forcément sur des signaux hormonaux, mais il a besoin d'être nourri. Cela peut prendre un peu de temps, alors dites-vous qu'après avoir été des alliés pour retrouver votre santé, vous pouvez devenir des alliés pour aller à la recherche de votre plaisir.

