

**J'ai subi l'ablation d'un sein. Je suis totalement rétablie, mais je n'ai plus envie d'avoir de relations sexuelles. Mon corps me fait honte.** *Christiane*

## Corps transformé

**A**vec cette ablation du sein, c'est la vie, malgré tout qui a repris le dessus... Pour surmonter cette honte qui vous gâche le plaisir (et par conséquent, le désir!), laissez-vous vivre, en tant que femme, avec ou sans ce sein. Avant même d'évoquer la sexualité, profitez de câlins non-érotiques (caresses, intimité physique) sans l'idée de passer à l'acte. Juste pour le plaisir de vous sentir bien dans votre corps et contre celui de votre partenaire! En bref, il s'agit de cultiver les plaisirs corporels tout simples; votre corps peut encore recevoir et donner du plaisir. Au cours de cette nou-

velle étape, à vous de choisir la voie de l'exploration afin de restaurer votre image et pouvoir aimer, chérir, nourrir à nouveau votre corps. Demandez-vous ceci: comment en prendre soin comme de tout bien précieux? En le nourrissant avec des crèmes, en le parant de beaux textiles, en le parfumant avec des senteurs nouvelles... L'expérimentation se fera peut-être également sur le plan de la sexualité et des câlins: pourquoi ne pas se donner le droit et le temps de goûter à des caresses nouvelles ou inhabituelles (laissez-vous masser le cou, le creux des reins, les oreilles, l'arrière des genoux...)? Pourquoi ne

pas continuer l'exploration avec les jeux de lumière (apprendre à tamiser pour plus d'érotisme), les parfums dans la chambre et les positions où l'on se sent le plus à l'aise?

Surtout, et plus que jamais, communiquez avec votre conjoint. La honte que vous ressentez en ce moment, dans votre corps qui est à réapprivoiser, ne doit pas mener à un évitement qui risque d'être mal interprété. Exprimez vos doutes, votre chagrin, votre meurtrissure et laissez-vous rassurer!

**Laurence Dispaux,**  
psychologue et sexologue



### Pour vos questions:

*Générations*

Case postale 2633

1002 Lausanne

e-mail:

ldispaux@hotmail.com