



La sexualité ne se limite pas au rapport sexuel ! Les câlins, la tendresse, les caresses sont des éléments importants de la vie intime, il est important pour le couple de les maintenir pendant ces temps difficiles.

Types de troubles sexuels

Les troubles se traduisent, le plus souvent, par une sécheresse vaginale, une perte de libido (désir) et des douleurs pendant les rapports sexuels. Ces douleurs sont liées à la cicatrice du périnée ou au déplacement du vagin qui n'est plus maintenu en arrière lorsque le rectum a été retiré.

Stomie

vous pouvez consulter la fiche sexualité et stomie



Désir

La perte de désir, aussi appelée libido, est fréquente et normale. Pour retrouver un peu de désir: pensez à créer des moments à deux, en dehors du cadre habituel, des moments de tendresse. Communiquez. Massez vous mutuellement, ce qui va déjà permettre détente et plaisir. Prenez votre temps. La sophrologie, la méditation ou toute forme de relaxation, peut vous aider à diminuer l'anxiété et retrouver peut être du désir. Des lectures, des films... érotiques peuvent parfois aussi raviver le désir.

Troubles urinaires

Pensez à vider votre vessie avant tout rapport et à remuscler votre périnée. Petit exercice pour muscler le périnée : prise de conscience du périnée : serrez les muscles du vagin comme si vous vouliez retenir une envie d'uriner, relâchez. Le temps de travail de contraction du périnée doit toujours correspondre à la moitié du temps de repos (je serre pendant 5 secondes, je relâche la contraction pendant 10 sec).

A SAVOIR:

Le cancer n'est pas contagieux

Les traitements ne sont pas nocifs pour votre partenaire

Les rapports sexuels n'entraînent pas une rechute de votre cancer

Douleurs

Attendez la cicatrisation avant de reprendre tout rapport, s'il y a eu chirurgie. Utilisez des lubrifiants à base d'eau, avoir recours à un hydratant peut aider à conserver les tissus vaginaux humides et soulager la sécheresse vaginale. Cherchez une position plus confortable: ex coussin sous le bassin..Prenez des bains chauds, massez-vous...Essayez de vous concentrer sur sensation de plaisir et d'excitation plutôt que douleur. Masser le vagin favorise la circulation sanguine et contribue à conserver souplesse des parois (massage avec le doigt, par exemple en prenant un bain, ou avec vibreur fin...)

Évitez les mouvements brusques. Prenez un anti-douleur avant le rapport.

Image du corps

Il est important pour toute femme de se sentir belle et désirable. La prise ou la perte de poids, la perte des cheveux, les cicatrices...peuvent perturber votre image. N'hésitez à utiliser lingerie, maquillage, foulards...Rendez-vous plus sexy ! Prenez du temps pour vous en prenant soin de votre peau, en la crémant, la massant, afin de reprendre du plaisir autour de votre corps. Tamisez la lumière. Vous pouvez aussi consulter un psychologue

**La santé sexuelle est un droit,
n'hésitez pas à nous en
parler, nous sommes là pour
vous aider !**

Attention au risque infectieux lié à la baisse des globules blancs