



Douleurs

Après la chirurgie, attendez la cicatrisation avant de reprendre tout rapport. 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 .

Prenez des bains chauds, massez-vous... Masser le vagin favorise la circulation sanguine et contribue à conserver la souplesse des parois (massage avec le doigt, par exemple en prenant un bain, ou avec un vibreur fin...)

Lors des rapports, essayez de vous concentrer sur les sensations de plaisir et d'excitation plutôt que sur la douleur. Cherchez une position plus confortable: par exemple, mettez un coussin sous le bassin.

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 pas à utiliser lingerie, maquillage, foulards...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. N'hésitez pas également à prendre rendez-vous avec la socio-esthéticienne. Prendre soin de vous vous aidera à retrouver une image plus positive ! Ou consultez la

Changements de votre apparence – Si le traitement du cancer change votre apparence (gain ou perte de poids, perte d'une partie du corps, cicatrices à cause de la chirurgie ou présence d'une stomie par exemple), vous pourriez être gêné d'avoir des relations sexuelles ou inquiet de la façon dont votre partenaire vous voit. **Adaptation aux effets secondaires du traitement** – Si vous êtes épuisé en tout temps ou que vous ressentez de la douleur à cause du traitement, vous pourriez constater que la sexualité ne vous intéresse pas vraiment. Les nausées et les vomissements sont un autre effet secondaire qui affecte le désir sexuel selon de nombreux patients. **Changements de votre réponse sexuelle** – Le traitement du cancer peut modifier votre réponse sexuelle: désir, excitation, jouissance... **Adaptation aux émotions** – Les sentiments de peur, de colère, de culpabilité, de stress, d'anxiété et de tristesse font normalement partie de l'expérience du cancer. Mais ils peuvent affecter votre intérêt sexuel et votre capacité à vous sentir proche de votre partenaire.

Ménopause provoquée par le traitement

La ménopause survient naturellement en général autour de la cinquantaine. Elle est causée par l'arrêt progressif du fonctionnement des ovaires et entraîne une diminution du taux des hormones sécrétées. La ménopause précoce est l'un des effets secondaires que peut éprouver une femme recevant un traitement du cancer de l'ovaire, avec bouffées de chaleur, transpiration excessive, sécheresse vaginale... C'est une ménopause brutale qui est donc souvent gênante. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre équipe soignante

Désir

La perte de désir 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 .

Fausses-idées:

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

Communiquer, avec votre partenaire, avec l'équipe médicale, et être patiente sont essentiels !

Troubles de la fertilité

La majorité des cancers de l'ovaire apparaissent chez les femmes ayant passé l'âge de procréer, mais si vous êtes plus jeune, vous pouvez vous préoccuper des troubles de la fertilité. Ils peuvent se manifester après chirurgie, radiothérapie ou chimiothérapie. La plupart des femmes qui ont subi une chirurgie du cancer de l'ovaire sont incapables de tomber naturellement enceintes parce qu'on leur a enlevé les ovaires.