



JOURNÉES DE TRANSITION

Santé sexuelle et vie intime

Dr Marion AUPOMEROL

Gynécologue médicale & sexologue



« Pendant ma chimiothérapie, à chaque fois que je faisais l'amour, je serrais les dents.

Aujourd'hui, le passage à l'acte me fait toujours peur...

Bien que je désire mon mari, une fois couchée, je fais semblant de dormir.

Il n'arrive pas à le comprendre.

Pour lui, puisque je suis maintenant guérie, tout aurait dû revenir comme avant. »

AM, 51 ans.

Cancer de l'ovaire en 2014

Mieux Vivre – Préserver sa sexualité – ARC - 2021

Sommaire

- 1. Pourquoi on n'en parle pas ?**
2. Normes et idées reçues
3. Santé sexuelle et vie intime : impacts du cancer
4. Comment gérer ?
5. Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy

Pourquoi on n'en parle pas ?

Gêne
Double tabou

FEMMES

SOIGNANTS



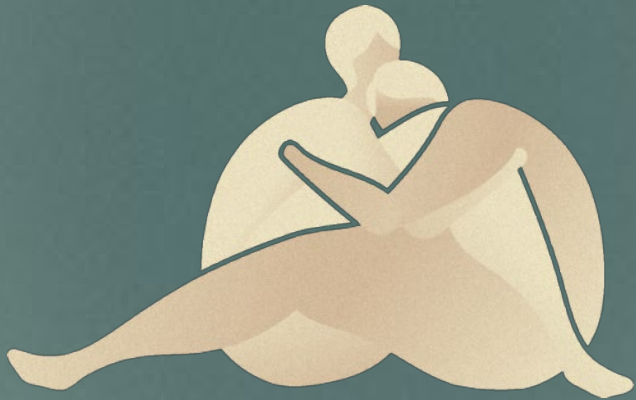
- Sexualité au second plan
 - « Guérison avant tout »
 - « Prix à payer »
- Interlocuteur/lieu pas toujours adapté.s

- Préjugés / fausses croyances
- Manque de connaissances
- Manque de temps

Sommaire

1. Pourquoi on n'en parle pas ?
- 2. Normes et idées reçues**
3. Santé sexuelle et vie intime : impacts du cancer
4. Comment gérer ?
5. Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy

Les normes



Peut-on parler de sexualité si on n'est pas en couple ?

Peut-on parler de rapport sexuel s'il n'y a pas pénétration ?

Y a-t'il une fréquence ou une durée « normale » de rapport sexuel ?

La sexualité est-elle un besoin ?

Il n'existe de pas de sexualité normale... ou anormale...

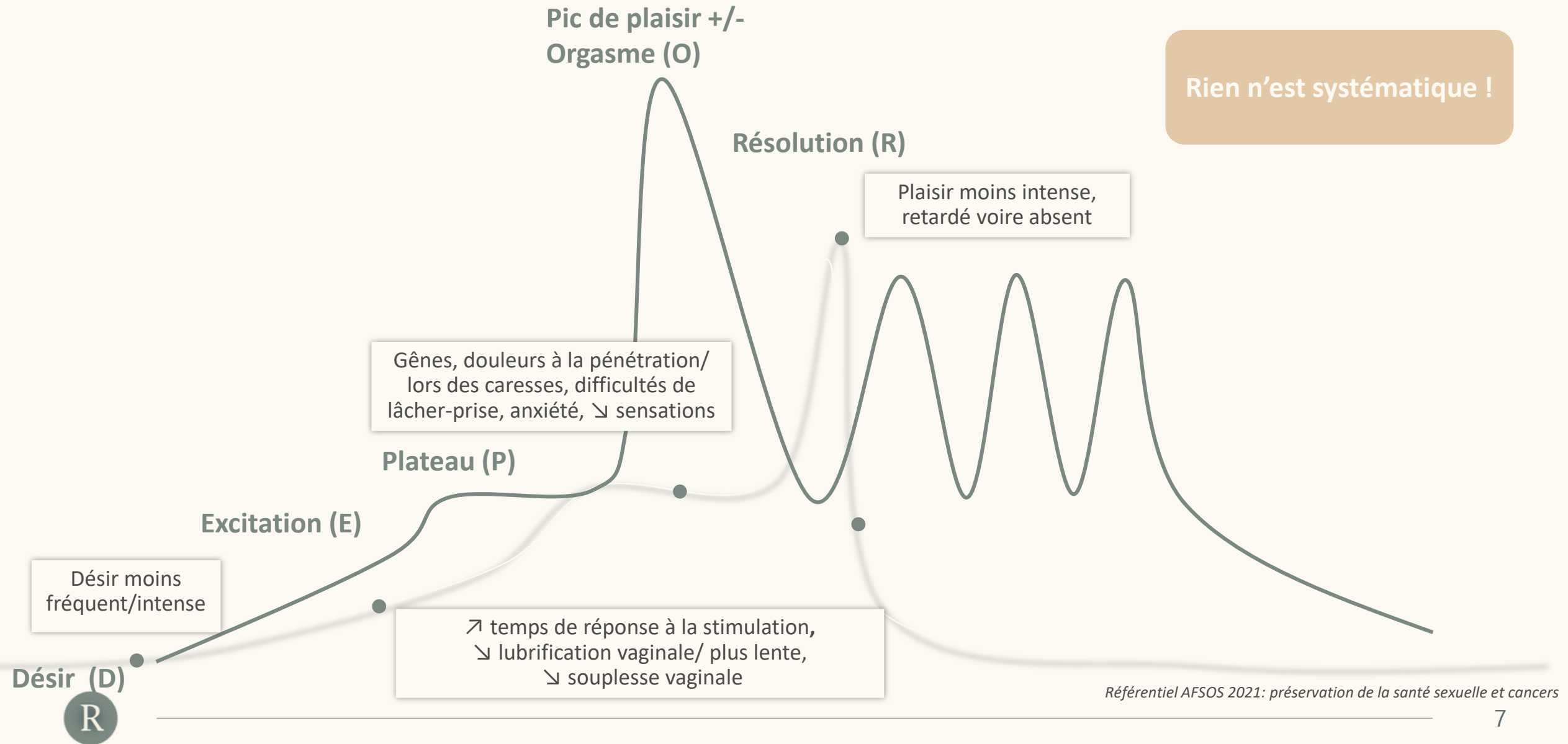
Autant de sexualités que d'individus, de couples...

Elle **évolue et se construit** tout au long de la vie et des expériences.

Il ne s'agit pas de besoin mais **d'envie...**



Réponse sexuelle et impacts du cancer



Sommaire

1. Pourquoi on n'en parle pas ?
2. Normes et idées reçues
3. **Santé sexuelle et vie intime : impacts du cancer**
4. Comment gérer ?
5. Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy

Focus sur l'hormonothérapie

Tamoxifène
Anti-aromatases
Agonistes de la LHRH



Fatigue
Troubles du sommeil



Troubles de la mémoire
et de la concentration



Douleurs
multiples

Bouffées
de chaleur



Modifications
du poids



Sécheresse
cutanéomuqueuse
+/- douleur



Difficultés
intimes et
baisse de désir



Focus sur l'hormonothérapie

Tamoxifène
Anti-aromatases
Agonistes de la LHRH



Fatigue
Troubles du sommeil



Troubles de la mémoire et
de la concentration



Douleurs
multiples

Bouffées
de chaleur



Modifications
du poids



Sécheresse cutanéomuqueuse
+/- douleur



Difficultés
intimes et baisse
de désir/ plaisir



Mais aussi et surtout...

Troubles de l'image corporelle et de l'estime de soi



Impact sur la féminité :

- **Sein +++++**
- Cheveux, ongles, sourcils, etc.
- Corps



Et pour le / la partenaire ?

De multiples peurs... qui en engendrent d'autres...

- Les partenaires sont aussi touché(e)s de plein fouet
- **Changement de la place de chacun dans le couple**
- Les impliquer !!
- Attention aux idées reçues !!!
- **COMMUNICATION**



« Ma femme m'a fait remarquer que je touchais davantage son sein opéré que l'autre. Inconsciemment, je crois que j'essaie de lui montrer que ses cicatrices ne me dérangent pas, que rien n'a changé.

L'avoir vue se battre contre ce cancer l'a rendue encore plus belle »

P, époux d'une patiente ayant eu un cancer du sein en 2019

Mieux Vivre – Préserver sa sexualité – ARC - 2021

Sommaire

1. Pourquoi on n'en parle pas ?
2. Normes et idées reçues
3. Santé sexuelle et vie intime : impacts du cancer
- 4. Comment gérer ?**
5. Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy

Comment gérer?

La santé sexuelle peut être impactée de façon plus ou moins directe par les effets indésirables.

Impacts directs

Sphère génito-urinaire

Sécheresse, contracture,
douleurs et inconfort

- **Sécheresse :**
 - Routine: traitements locaux hydratants non hormonaux et huiles, sous-vêtements coton
 - Ponctuel : lubrifiants si relations sexuelles
- **Douleurs:**
 - Rechercher la cause: examen gynécologique
 - Contracture périnéale : relaxation/rééducation
- **Troubles plaisir, désir, image:** consultation spécialisée

Sensoriels

Perte de goût, mucite, odorat, modification
du toucher, des sensations

- Le plus souvent transitoires
- Rééducation
- Traitements antalgiques
- Adaptation...

Impacts indirects

Généraux

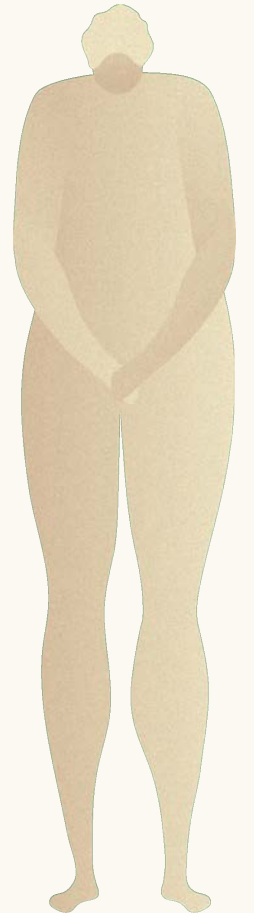
Fatigue, nausées, douleurs,
bouffées de chaleur

- **Alimentation équilibrée, arrêt tabac/OH**
- **Activité physique adaptée**
- **Soins de support :** *acupuncture/auriculothérapie, sophrologie, yoga, méditation, hypnose...*

Psychologiques

Anxiété, dépression, peurs multiples...

Travail en équipe : médecins, paramédicaux,
psychologues...
Associations, réseaux sociaux, communautés...



Comment gérer? *Sécheresse muqueuse*

Ménopause induite (*chimiothérapie, analogues LHRH, anti-aromatases*) **ou déjà installée mais aggravée** par les traitements

LOCALISER LA SÉCHERESSE : vulve – vagin?

- Symptômes ++
- +/- Examen gynécologique

Ovules, capsules
molles, cp,
crèmes, gels...

TRAITEMENT LOCAL :

- **Hydratant** (non hormonal +++ : ac. hyaluronique+++) → hydrater
- **Lubrifiant:** → faire glisser
- Confort : **huiles/beurre de karité, sous-vêtements** adaptés
- 2^{ème} intention: *traitements locaux hormonaux, Laser*

Routine de soins!

Comment gérer?

Douleurs

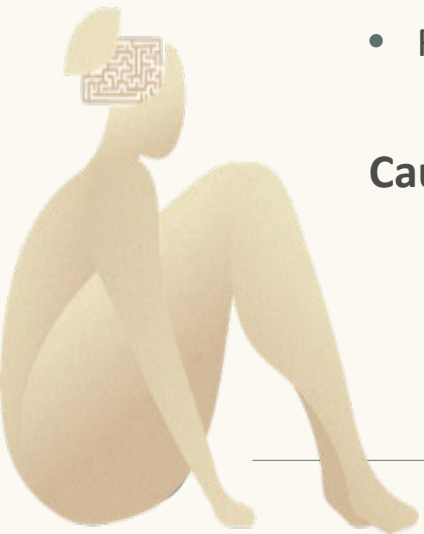
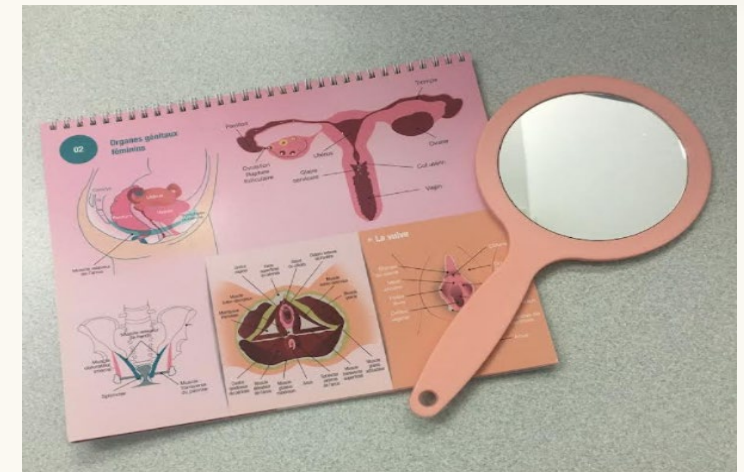
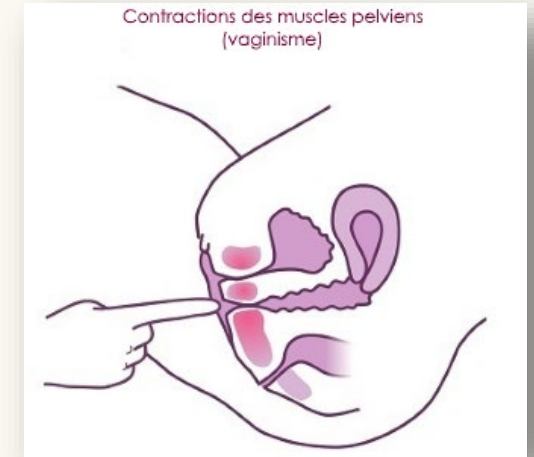
Sécheresse muqueuse/ inconfort?

Contracture périnéale surajoutée?

- Mécanisme de défense involontaire
- Explications, planches anatomiques/schéma
- Relaxation et rééducation périnéale (kiné/sage-femme) +/- psy?

Cause gynécologique: infection, dermatose...

Identifier la cause!
Examen gynéco



Comment gérer ?

Se réappropriier son corps



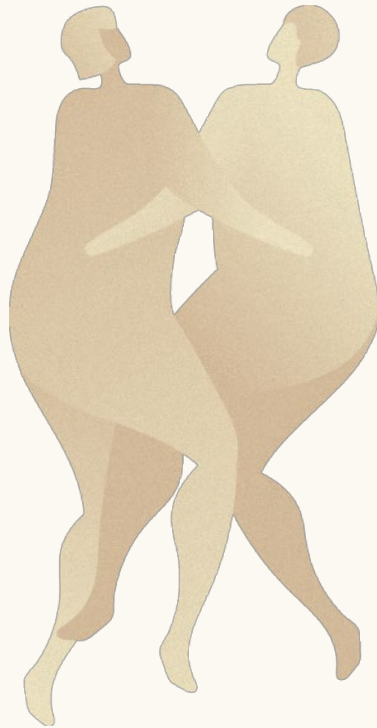
Faire le **deuil** de l'avant
Changements du corps, cicatrices...



Se réappropriier son corps...
Regarder, toucher, sport, danse, art, tatouage...

Comment gérer ?

Conserver une sexualité épanouie



Etapas dans le parcours de soins
mais aussi dans la relation
intime...

Tendresse – sensualité – érotisme



Complicité

*Moments à 2
S'explorer
Y consacrer du **temps***



Communiquer...

*Poser ses **limites**
Se dire ce que l'on aime/ aime moins...*

Comment gérer ?

Consulter un professionnel



**Avant tout à un.e
soignant.e en qui vous
avez confiance !!!**

SEXOLOGUE

GYNÉCOLOGUE

PSYCHOLOGUE

MÉDECIN GÉNÉRALISTE

SOCIO-ESTHÉTICIENNE

SAGE-FEMME

KINÉSITHÉRAPEUTE

INFIRMIER



Sommaire

1. Pourquoi on n'en parle pas ?
2. Normes et idées reçues
3. Santé sexuelle et vie intime : impacts du cancer
4. Comment gérer ?
5. **Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy**

Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy

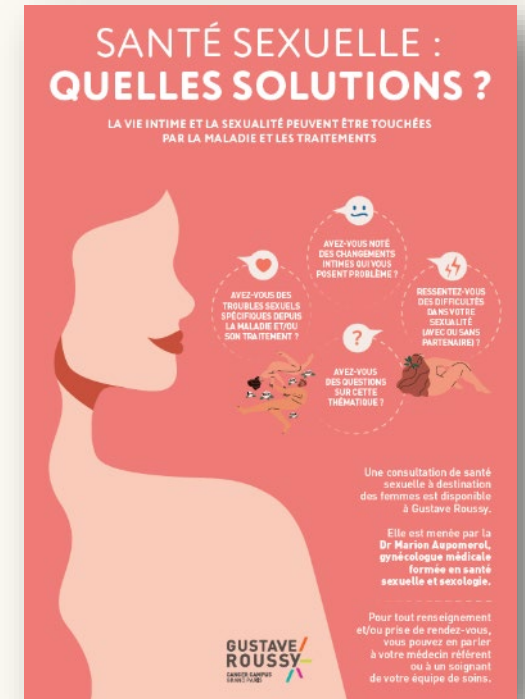
Une consultation de santé sexuelle existe à Gustave Roussy

Dédiée à la sphère gynécologique, intime et sexuelle.

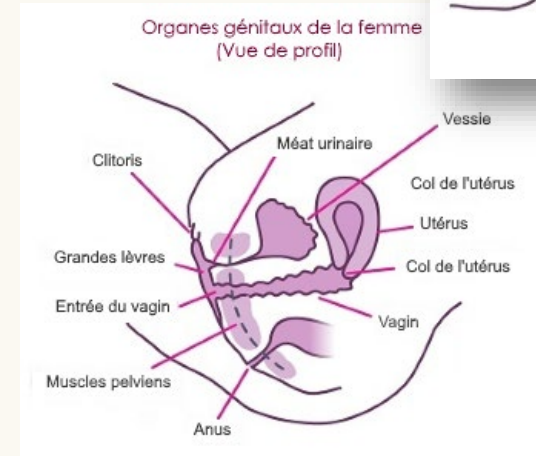
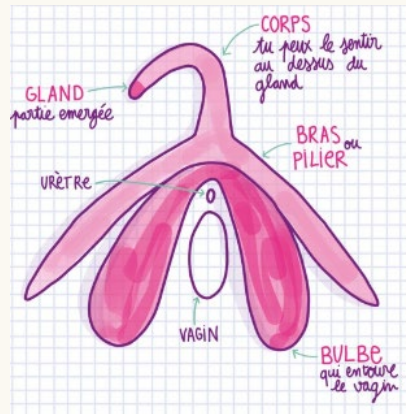
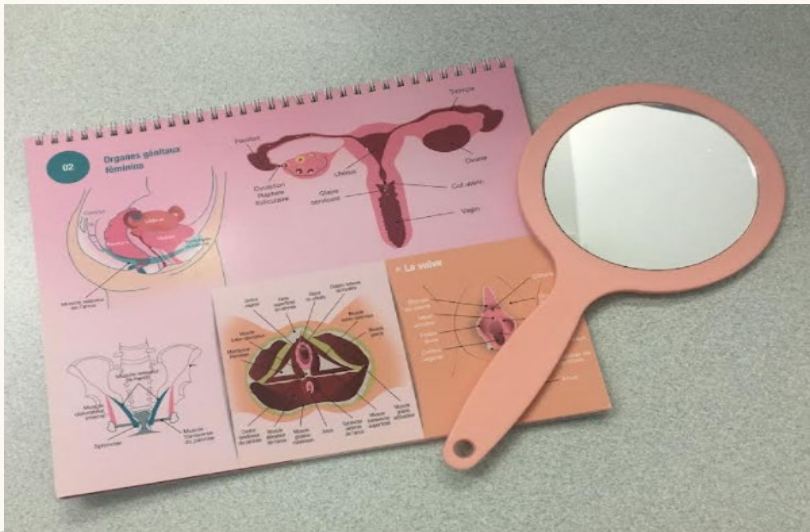
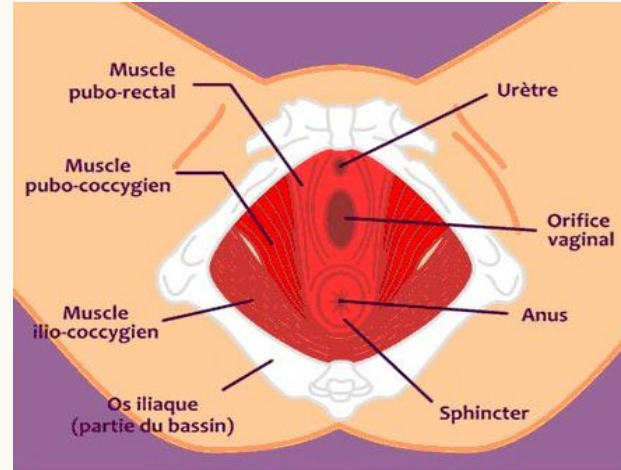
Un lieu privilégié d'échanges et d'écoute afin de trouver des solutions ensemble

Pour toute personne ayant des questions ou des difficultés intimes ou sexuelles
Le/la partenaire est bienvenu.e

Dr Marion AUPOMEROL
Gynécologue Médicale - Sexologue



Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy



Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy

Lire/ Regarder

Ecouter



Suivre

Jouer



Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy

Lire

En ligne



Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy

Écouter

Suivre





Briser le silence

Les troubles de la sexualité sont **fréquents** pendant et/ou après un cancer...

... ils peuvent être **transitoires** ou **durer** dans le temps...

... il est donc important d'en parler car des **solutions existent !**

MERCI

Dr Marion AUPOMEROL

Gynécologue Médicale – Sexologue

marion.aupomerol@gustaveroussy.fr

Comment trouver un sexologue : www.trouverunsexologue.fr
www.santesexuelle.org
<https://snms.org/doctors/>
<https://www.snsc.fr/trouver-un-sexologue>