

SEXUALITÉ CHEZ LA FEMME STOMISÉE

INFORMATION À L'USAGER

COLLECTION FIÈREMENT STOMISÉ

SERVICE DE STOMOTHÉRAPIE

MAI 2023

Vous avez certainement des questions concernant la sexualité suite à votre maladie ou votre chirurgie. Tout d'abord, sachez que la sexualité n'est pas seulement l'acte avec pénétration. Plusieurs conditions doivent être en place pour optimiser une santé sexuelle saine, tels la confiance en soi, un climat de détente, l'absence de douleur ou de stress, le désir, etc.

Le respect de soi est primordial. Vous devez attendre d'être prête avant de recommencer à avoir des relations sexuelles. N'oubliez pas d'être conciliante envers vous-même. Selon le type de chirurgie, il peut être recommandé d'attendre que la convalescence soit complétée avant d'avoir des relations sexuelles complètes. Rien n'empêche les gestes de tendresse! 😊

Engagez une discussion franche et ouverte avec votre partenaire. Exposez clairement vos préoccupations, ceci l'encouragera à faire de même. La communication restera toujours la base d'une bonne relation de couple.

LES TRAITEMENTS, LES CHANGEMENTS ANATOMIQUES ET LA SEXUALITÉ

Plusieurs facteurs peuvent influencer votre santé sexuelle, notamment l'annonce de la maladie, les chirurgies, les traitements médicamenteux, la chimiothérapie, la radiothérapie, etc. Dans certains cas, la procédure chirurgicale peut avoir modifié votre anatomie :

- Lors d'une chirurgie où le rectum est retiré, l'angle et la forme de la voute vaginale peuvent changer. Ceci peut occasionner de nouvelles sensations à la pénétration ou de la douleur à la pénétration dans certaines positions.
- Lors d'une cystectomie, le chirurgien retire la vessie, une partie de la paroi vaginale, l'utérus et son col, ainsi que les trompes de Fallope. Ceci entraîne un vagin plus court, une diminution de la lubrification vaginale et une perte de libido.

TRUCS LORS DE LA RELATION SEXUELLE

Après la chirurgie :

- Il pourrait être intéressant de débiter par vous réapproprier votre corps et expérimenter la sexualité en solo, par la masturbation. Ceci pourrait vous permettre de prendre confiance et objectiver les inconforts.

Conseils généraux :

- Videz votre sac de stomie avant la relation sexuelle. Ceci permettra diverses positions sexuelles sans que le sac soit dérangement. Le risque de fuite sera également moindre.
- Certains sacs de stomie peuvent se plier en deux afin d'être plus courts et discrets.
- Pour les personnes utilisant des appareillages deux pièces, il existe une variété de petits formats de sacs. Avant la relation sexuelle, vous pouvez changer votre sac pour un format plus discret.

SEXUALITÉ CHEZ LA FEMME STOMISÉE

INFORMATION À L'USAGER

Conseils pour se sentir en confiance :

- Si l'apparence de la stomie ou de l'appareillage de stomie est un obstacle à la relation sexuelle :
 - Pensez à utiliser de la lingerie coquette et adaptée. Il existe des sous-vêtements ou des bandes offrant une pochette qui maintient le sac de stomie. Plusieurs sont très sexy. Amusez-vous!
 - Utilisez un foulard à la taille pour couvrir et tenir le sac bien en place.
 - Utilisez un couvre-sac de stomie qui le rendra moins « médical », mais plutôt tendance.



Vous vivez un inconfort, une douleur?

- Utilisez un lubrifiant à base d'eau pour remplacer la lubrification naturelle insuffisante.
ATTENTION : Absence de lubrification ne signifie pas absence de désir. Ceci est complètement différent.
- Tentez de varier les positions sexuelles et découvrez les positions les plus confortables ou procurant le plus de plaisir. La position de la femme sur le dessus permet un meilleur contrôle de la profondeur de la pénétration.

Conseils de stomisé :

- L'utilisation d'anneaux de confort sexuel sur le membre du partenaire permet de diminuer la profondeur de la pénétration.
- Un coussin en angle peut être installé sous le bassin pour permettre la détente en plus de changer l'angle de la pénétration. Plusieurs magasins de produits érotiques en proposent, soyez curieux!

MISE EN GARDE

La stomie ne devrait pas être utilisée pour la pénétration sexuelle. Les objets fermes peuvent endommager l'intestin et la jonction entre l'intestin et la peau. La pénétration peut occasionner des saignements, des lésions et même de la sténose, car la stomie n'a pas la capacité à se dilater comme un anus. Par ailleurs, la stomie n'est pas une zone érogène, donc ne procurera pas de plaisir comme certaines peuvent expérimenter avec la stimulation anale.

ATTENTION : Il est à noter que chez la femme ayant une **iléostomie**, l'absorption de la pilule contraceptive est moins efficace lorsque les selles sont liquides. Il est recommandé d'en discuter avec un professionnel de la santé ou un pharmacien.

SEXUALITÉ CHEZ LA FEMME STOMISÉE

INFORMATION À L'USAGER

OBTENIR DE L'AIDE

- Après la chirurgie, il importe d'expérimenter la sexualité pendant au moins trois à six mois. Prenez note de la difficulté expérimentée au cours de cette période : douleur ou inconfort lors de la pénétration, sécheresse vaginale, etc. Ceci permettra d'orienter le professionnel de la santé vers la bonne prise en charge.
- N'hésitez pas à discuter de vos préoccupations avec votre médecin. Certains traitements pourraient vous aider. Questionnez-le sur la pertinence d'un traitement local de remplacement de l'estrogène ou sur les dilateurs vaginaux. Ce dernier saura vous guider selon votre problématique.
- Une physiothérapeute périnéale pourrait vous aider. Elle pourra vous guider dans les exercices pour le renforcement des muscles du plancher pelvien, pour l'utilisation des dilateurs vaginaux (si pertinent), et plus encore!
- Pensez à aller chercher l'aide d'un psychologue ou d'un sexologue. Ces personnes sont spécifiquement formées pour identifier, comprendre et interpréter diverses pistes de solutions selon vos besoins.