

Vivre sa SEXUALITÉ après un cancer des ovaires



IMAGYN

Initiative des Malades Atteintes
de cancers Gynécologiques

Information Recherche Partage Sensibilisation Soutien



MSD

AstraZeneca



IMAGYN est une association de patientes atteintes de cancers gynécologiques et de proches. Elle a vu le jour en mai 2014 à l'initiative d'une dizaine de patientes et de proches qui souhaitaient s'unir pour rompre l'isolement trop fréquent dans ces maladies souvent taboues. IMAGYN s'est saisi de cinq missions : l'information, la sensibilisation, le soutien, le partage et la recherche. Avec l'obtention de l'agrément national du ministère des Solidarités et de la Santé des associations représentant les usagers de santé publique en janvier 2019, IMAGYN s'est vu confier une sixième mission : la défense des droits des patiente:s auprès des institutions.

> NOS ACTIONS

Lors de la mise en œuvre de ces six missions, de nombreuses actions ont vu le jour pour accompagner au mieux les patientes et leurs proches dans la maladie : un site Internet www.imagyn.org, une newsletter trimestrielle [IMAGYN&Vous](#), des lignes téléphoniques avec [IMAGYN Écoute](#), un [forum de discussion](#) et des [Cafés IMAGYN](#) animés sur tout le territoire par les référentes bénévoles de la vingtaine d'antennes IMAGYN.

POURQUOI CE LIVRET ?

Lors de ces échanges avec les patientes et les proches, une fois que les traitements et la prise en charge ont été abordés, un sujet revient de façon récurrente : la sexualité, pendant et après la maladie. En effet, depuis dix ans, la recherche dans ces maladies méconnues a heureusement progressé et les patientes atteintes de cancer de l'ovaire vivent plus longtemps et mieux. C'est pourquoi, pour suivre cette évolution positive, IMAGYN se devait d'accompagner les patientes dans leur vie de femme pendant cette période : gagner des mois et des années de vie est important, mais pouvoir vivre pleinement et comme on le souhaite sa vie de femme est essentiel.

Ce livret a été conçu pour éclairer sur le champ des possibles en matière de sexualité pendant la maladie et de façon générale, loin des diktats et préjugés. Il a été pensé pour être accessible à toutes et à tous et nous espérons qu'il pourra vous aider tout au long de votre vie de femme.

Pour nous contacter : imagyn.asso@gmail.com
Retrouvez toutes les informations sur www.imagyn.org

Livret réalisé avec le soutien de



MSD

AstraZeneca





Comprendre **ce qui vous arrive**

— PRENDRE SOIN DE VOUS

Les effets de la chirurgie sur votre corps	4
Les effets des traitements sur votre corps	6
Poser un regard bienveillant sur soi	8
Petit à petit, laisser l'envie revenir	10
Ménopause : améliorer son quotidien	12
Faire face à la sécheresse vaginale	14

Reconquérir **votre sexualité**

— EN PARLER

Avec les professionnel·le·s de santé	18
Avec votre partenaire	20

— DU DÉSIR AU PLAISIR

Des fantasmes au désir	22
Se (re)découvrir : petite anatomie du plaisir	24
Le plaisir à deux réinventé	27





Comprendre **ce qui vous arrive**

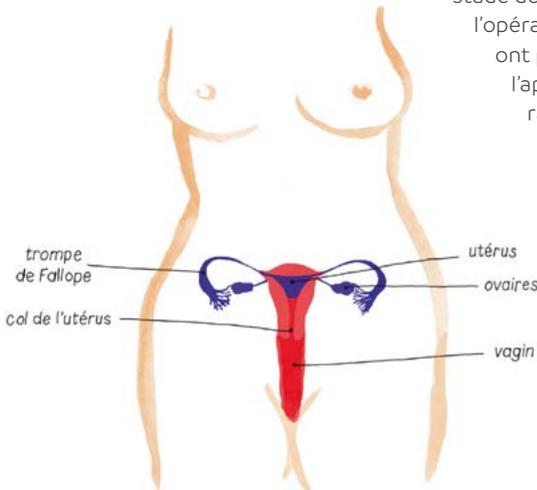
De nombreuses femmes retrouvent une vie intime épanouie après un cancer des ovaires ! Pour cela, comprendre précisément ce qui vous arrive et savoir comment prendre soin de votre corps et de votre esprit est indispensable. Dans ce chapitre, nous vous donnons quelques explications sur les conséquences des traitements, ce qui vous aidera, nous l'espérons, à retrouver un rapport apaisé à votre corps.

Les effets de la chirurgie sur votre corps

La chirurgie peut entraîner des difficultés physiques et psychologiques. Vous les surmonterez plus facilement en ayant une vision claire de la situation. Savoir ce qu'il se passe dans votre corps, c'est être mieux armée pour aller de l'avant.

Vous vulve, votre clitoris et votre vagin sont toujours là

La chirurgie a consisté à retirer l'ovaire ou les ovaires atteints d'une tumeur, le plus souvent avec les trompes de Fallope et l'utérus. En fonction du stade de votre maladie au moment de l'opération, d'autres organes périphériques ont pu être retirés, comme l'épiploon, l'appendice, les ganglions lymphatiques, la rate, le péritoine ou une partie du côlon. Après l'opération, vous pouvez vous sentir vide et questionner l'avenir.



Mais malgré la maladie, les traitements et la chirurgie, votre clitoris, votre vulve et votre vagin sont toujours là. **Si les organes qui ont été retirés sont indispensables à la reproduction, ils ne le sont pas à la sexualité.** Si vous le souhaitez, vous pouvez donc avoir une vie sexuelle pleine, épanouie.

↳ Votre corps change

Le plus souvent, l'opération engendre une grande fatigue. Un seul mot d'ordre : prenez soin de vous. Malgré la fatigue, il est important pour votre bon rétablissement de reprendre vos activités quotidiennes tout en vous ménageant.

Votre ventre peut changer de forme, car la chirurgie laisse un vide que les autres organes vont combler progressivement. Vous pouvez ressentir un inconfort qui, petit à petit, devrait disparaître avec le processus de cicatrisation.

Après l'opération, un hématome peut apparaître au niveau de votre cicatrice et provoquer des douleurs. Vous pouvez également ressentir des troubles urinaires et intestinaux.

Tous ces signes postopératoires vont diminuer avec

le temps. Si l'un d'entre eux dure ou vous inquiète, vous pouvez en parler aux professionnel·le·s de santé qui vous suivent ou échanger avec une association de patientes. Celles-ci vous feront part de leurs expériences et pourront vous conseiller.

↳ Douleurs postopératoires, ménopause et sécheresse vaginale

Les douleurs

postopératoires : elles peuvent être atténuées avec des traitements antalgiques et doivent rester de courte durée. Si elles persistent, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

La ménopause induite :

il est possible que vous ressentiez des bouffées de chaleur, des difficultés de sommeil ou une baisse de libido. Vous pouvez aussi prendre du poids. Quelques nouvelles habitudes peuvent améliorer votre quotidien (voir les pages 12-13).

La sécheresse vaginale :

après l'opération, la lubrification de votre vagin est moins importante. Pour votre confort au quotidien, il faut utiliser très régulièrement des crèmes et des lubrifiants (voir les pages 14-15).

— Votre cicatrice

La couleur, l'aspect et la texture de votre cicatrice vont évoluer dans le temps. Pour aider votre corps à cicatriser, vous pouvez utiliser des crèmes ou des huiles hydratantes matin et soir, boire régulièrement, éviter de vous exposer au soleil et mettre des crèmes solaires à haute protection. Des massages peuvent aider à réduire l'épaisseur de votre cicatrice. Pour cela, vous pouvez prendre conseil auprès d'un·e socio-esthéticien·ne ou d'un·e kinésithérapeute.

Les effets des traitements sur votre corps

Les traitements que vous recevez ont des effets secondaires qui peuvent vous gêner ou affecter votre moral. Il existe toutefois de nombreuses solutions pour mieux les supporter et améliorer votre quotidien.

Gérer la fatigue au quotidien

La fatigue est l'effet secondaire le plus fréquent des traitements comme la radiothérapie ou la chimiothérapie. Cette fatigue résiste au repos et interfère avec votre quotidien.

Pour économiser vos forces, vous pouvez réaliser des gestes quotidiens en restant assise. **Dès que possible, n'hésitez pas à retrouver une activité quotidienne adaptée : cela aide à reprendre possession de son corps et à retrouver l'estime de soi.** Vous pouvez bien sûr faire de courtes siestes au fil de votre journée pour recharger les batteries. Il faut aussi sans doute

envisager d'alléger votre charge de travail si vous avez une activité professionnelle.

Une alimentation saine et variée vous donnera de l'énergie et accélérera votre guérison. Faire plusieurs petits repas, au lieu de deux ou trois gros repas, peut vous permettre de tenir toute la journée. N'hésitez pas à demander des conseils nutritionnels à un·e professionnel·le de santé.

Vivre sans cheveux, cils et sourcils

La chimiothérapie, la radiothérapie et certaines thérapies ciblées peuvent provoquer une chute des cheveux, cils, sourcils et poils. Dans la majorité des cas, ce phénomène est réversible : **vos cheveux repousseront dans les mois qui suivent l'arrêt du traitement.**

Si vous vous apprêtez à démarrer un traitement, adopter une coupe courte dès maintenant peut vous préparer psychologiquement.

Chacune la vit à sa façon mais la perte pileuse est souvent difficile. Vous pouvez dessiner vos sourcils au crayon et/ou porter une perruque.

Un·e visagiste ou styliste peut vous proposer des choix au plus proche de votre teinte naturelle. L'assurance maladie prend en charge, sous certaines conditions, une partie du coût parfois élevé des perruques. Le port de chapeau, casquette et fichu peut également vous aider à vivre cette période sans cheveux.

Atténuer les nausées et vomissements

Les séances de chimio ou de radiothérapie peuvent entraîner des nausées et des vomissements. Mais il existe des traitements que votre médecin peut vous prescrire pour diminuer et même supprimer ces effets.

Votre état émotionnel peut également avoir un impact sur les effets secondaires liés aux traitements.

Rester dans un environnement calme et reposant vous aidera à vivre dans les meilleures conditions possibles.

Vous pouvez demander à votre médecin une aide médicamenteuse pour vous accompagner au besoin pendant les traitements.

Manger des aliments qui vous font plaisir en petites quantités cinq à six fois par jour vous aidera à gérer les nausées. Rester assise environ une heure après chaque repas contribue aussi à diminuer la nausée. Enfin, n'hésitez pas à compenser la déshydratation causée par les vomissements en buvant beaucoup d'eau et de jus.

un regard bienveillant sur soi

Les bouleversements émotionnel et physique engendrés par le cancer peuvent altérer l'image que vous avez de vous-même. Après un séjour à l'hôpital, il est souvent nécessaire de se réapproprier son corps et l'image qu'on a de soi. Quelques conseils.

Reprendre confiance en soi et en son corps

Les transformations physiques liées au traitement sont souvent difficiles à vivre. Pourtant, ces transformations sont un signe positif : votre corps réagit, se défend. **Le plus souvent, les changements générés par les traitements ne sont pas définitifs.**

Prendre soin de votre corps et de votre esprit peut vous aider à nourrir une image positive de vous-même pour vous regarder avec bienveillance. Les solutions qui existent pour cela sont variées : art-thérapie, sophrologie, reiki, méditation, suivi psychologique proposé à





Renoncer à une potentielle maternité a été une véritable épreuve pour moi, mais j'ai fini par appréhender mon corps autrement. J'ai accepté le fait que « nullipare » n'avait définitivement rien à voir avec « être nulle ». Loin de là..

Sabrina, 38 ans

l'hôpital, groupes de parole, astuces de maquillage sur Internet ou conseils d'esthétique... Chacune peut trouver l'activité qui convient le mieux à sa personnalité, ses besoins et ses envies.

Accueillir vos émotions négatives... et les dépasser

À l'annonce de la maladie, vous vous êtes peut-être sentie seule, démunie, voire coupable. *Pourquoi moi ? Qu'ai-je fait pour mériter cela ? Qu'aurais-je pu faire différemment ?* Se poser ces questions est une étape courante dans l'acceptation de la maladie. Vous pourrez aussi ressentir beaucoup de tristesse et de colère. Mais ces émotions, comme la culpabilité, ne sont pas nécessairement négatives. **Il est possible de les accueillir sans se laisser submerger par elles : vous êtes actrice de votre vie.** Si ces émotions sont trop envahissantes, n'hésitez pas à demander de l'aide pour les partager auprès d'associations, de groupes de parole ou de psychothérapeutes.

Changer de regard sur son éventuel désir d'enfant(s)

Si vous envisagiez une grossesse, l'infertilité consécutive à l'opération peut être une épreuve difficile. D'autant que dans notre société actuelle, l'infertilité peut aussi générer un sentiment d'exclusion.

Accepter cette infertilité, c'est accepter de définir la maternité autrement. En faisant le deuil de cette aspiration à porter un enfant, vous pourrez explorer d'autres façons de devenir mère, ou, qui sait, vous découvrir d'autres projets de vie. Il est important de vous entourer de personnes positives, qui vous font du bien, qui vous écoutent. L'infertilité ne doit pas devenir un sujet tabou. Elle n'enlève rien à votre féminité : elle peut même vous inviter à la découvrir autrement.

PRENDRE SOIN DE VOUS

Petit à petit, laisser l'envie revenir

Votre vie intime peut être affectée par l'anxiété, le stress ou la peur générés par la maladie, même après la fin des traitements. Rester toujours à l'écoute de vos envies est un premier pas essentiel pour retrouver la sexualité qui vous convient.

Accepter de ne pas avoir envie

Après une chirurgie ou des traitements, il est fréquent de ne pas avoir envie de faire l'amour. Vous pouvez craindre d'avoir mal ou, au contraire, de ne rien sentir. Les effets secondaires, les traitements et la fatigue font baisser votre désir.

Cette situation est transitoire et réversible : une fois passé l'inconfort postopératoire, si vous le souhaitez et à votre rythme, vous pouvez reprendre une activité sexuelle. **Toutefois, vous réapproprier votre corps et sentir renaître le désir peut prendre du temps.** Il est important de vous en accorder : ne vous sentez pas obligée de reprendre



Avec votre partenaire

Si vous êtes en couple, n'hésitez pas à dire à votre partenaire quand vous n'avez pas envie. Partager vos inquiétudes et vos sentiments peut vous aider à mieux vous écouter, vous comprendre et vous faire confiance (voir les pages 20-21 et 27-29). Si un mal-être s'installe dans votre relation, il peut être bénéfique de consulter, à deux, des professionnel-le-s susceptibles de vous aider.

une activité sexuelle dont vous n'avez pas vraiment envie. Si la situation dure et que cela vous accable, n'hésitez pas à faire appel à un-e professionnel-le (psychologue, psychiatre, sexologue) pour vous accompagner.

Commencer seule

Petit à petit, en prenant soin de vous et sans jamais vous forcer, l'envie reviendra. Vous pouvez la nourrir et la faire grandir en laissant libre cours à vos fantasmes (voir les pages 22-23).

Lorsque vous serez prête à satisfaire cette envie, il peut être très bénéfique de reprendre d'abord une sexualité seule. C'est l'occasion pour vous de vous réapproprier votre corps après la maladie, de mieux comprendre les changements qui ont eu lieu et d'être à même de les expliquer à votre partenaire au moment de reprendre une activité à deux (voir les pages 27-29).

Une règle d'or : s'écouter

Seule, vous pouvez commencer doucement, par des caresses et des effleurements. **Vous saurez au fond de vous ce pourquoi vous êtes prête : restez à l'écoute de vos sensations.** À deux, faire une sieste avec votre partenaire peut vous mettre en confiance et créer un nouvel espace d'intimité entre vous.

Une fois que vous aurez repris une activité sexuelle, il faudra faire preuve d'un peu de patience et de beaucoup de bienveillance envers vous-même : le plaisir et l'orgasme peuvent tarder à venir. Il est important d'aller à votre rythme, sans forcer les choses, de faire confiance à vos sensations, de vous interrompre ou d'interrompre votre partenaire si vous n'êtes pas à l'aise. Une règle d'or : écoutez-vous.

« Pour le meilleur et pour le pire. » Craignant de me perdre, mon conjoint a redoublé de présence. Notre amour s'est renforcé et nous profitons de chaque instant.

Rachida, 60 ans

PRENDRE SOIN DE VOUS

Ménopause : améliorer son quotidien

Les conséquences de la maladie et de ses traitements, notamment la ménopause induite, peuvent aussi avoir un impact négatif sur votre quotidien. Toutefois, quelques pratiques peuvent améliorer votre vie intime et votre bien-être global.

Les conséquences de la ménopause

Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles du sommeil, irritabilité, fatigue, baisse de la libido et, souvent, atrophie vaginale. Les symptômes d'une ménopause induite par la chirurgie et/ou les traitements sont soudains et généralement plus importants que lors d'une ménopause naturelle. Ces signes, surtout la sécheresse vaginale, risquent de bouleverser votre vie intime et sexuelle. Plusieurs solutions peuvent améliorer la lubrification de votre vagin, soulageant vos douleurs et vous apportant du confort (voir les pages 14-15).





Pour limiter ces effets indésirables, **n'hésitez pas à consulter votre médecin et vos professionnel-le-s de santé pour trouver une solution adaptée à votre situation** et traiter vos symptômes.

Les médecines douces et paramédicales

Les médecines douces ou alternatives peuvent aussi se révéler très utiles pour vous aider à vous sentir mieux

dans votre corps soumis aux changements provoqués par la ménopause. Acupuncture, sophrologie, reiki, hypnose... les possibilités sont nombreuses, vous permettant de choisir la méthode qui vous correspond le plus. La méditation en pleine conscience et les exercices de relaxation sont un bon complément à ces traitements.

La kinésithérapie, technique paramédicale remboursée, agit plus spécifiquement sur votre mobilité. Les massages, drainages lymphatiques et séances de rééducation du périnée

peuvent jouer un grand rôle dans la réappropriation de votre corps.

L'activité physique, pour se sentir mieux dans son corps

Un autre moyen de vous réapproprier votre corps et de vous sentir mieux au quotidien est de pratiquer une activité régulière. Quand vous vous en sentez capable, reprenez, à votre rythme, une activité physique qui mobilise vos différents muscles et vous met en mouvement. Monter les escaliers, marcher, nager, faire du vélo... **Toute activité vous permettant de bouger vous sera bénéfique.**

Si vous aimez faire du sport, n'hésitez pas à poursuivre une pratique douce et régulière, voire à intégrer un cours d'activité physique adaptée. Selon plusieurs études, la pratique sportive améliorerait le taux de guérison des patientes, limitant les effets des traitements et canalisant les émotions négatives. Néanmoins, chacune se connaît et a des capacités différentes. Il est important de rester à l'écoute de votre corps et de ne jamais dépasser vos limites physiques.

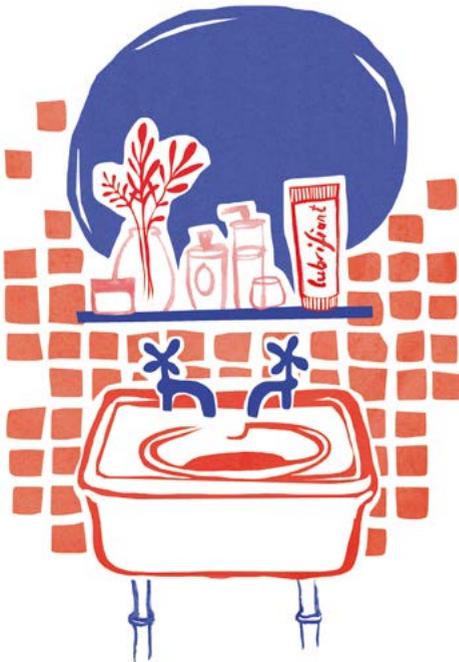
Je veux réapproprier mon corps et nager, courir, marcher d'un bon pas. Ça me fatigue, preuve que mon corps est bien vivant.

Sylvie, 67 ans

PRENDRE SOIN DE VOUS

Faire face à la **sécheresse vaginale**

La ménopause induite par les traitements dont l'éventuelle ablation des ovaires provoque souvent une sécheresse vaginale. Outre la gêne et les douleurs intimes au quotidien, elle a des impacts négatifs sur votre sexualité. Plusieurs solutions peuvent vous aider à augmenter la lubrification de votre vagin, vous soulageant et vous apportant plus de confort.



Une seule solution, la lubrification

Pour votre confort intime et/ou dans l'optique de reprendre une vie sexuelle, l'utilisation d'un gel lubrifiant deux fois par semaine voire tous les jours est indispensable. Grâce à ce gel, les parois de votre vagin, asséchées par la ménopause, retrouveront leur élasticité.

Après vous être lavé les mains, massez le bord de votre vagin et faites pénétrer le produit à l'intérieur du vagin avec votre index. Avant un rapport vaginal, vous pouvez également déposer une petite dose de lubrifiant sur la vulve et au fond de votre vagin, éventuellement avec un applicateur.

Cela peut vous aider à vous réapproprier votre sexe et vous amener à retrouver votre désir (*voir aussi les pages 10-11 et 22-23*).

Pour hydrater votre vagin, vous pouvez également utiliser un ovule d'acide hyaluronique, le soir avant de vous coucher, deux à trois fois par semaine. Avant d'entamer tout traitement, parlez-en avec votre professionnel-le de santé. Votre médecin généraliste ou votre gynécologue peut vous conseiller des crèmes.

Restaurer la muqueuse vaginale contre la sécheresse vaginale

Si malgré les crèmes et les ovules, vous n'êtes pas satisfaite, des techniques non chirurgicales peuvent restaurer la muqueuse vaginale en

stimulant la formation de collagène et de nouveaux vaisseaux sanguins. Ces solutions ne vous éviteront pas de devoir lubrifier régulièrement votre vagin. Avant de les envisager, parlez-en à votre médecin.

Le traitement laser est l'une des méthodes dont les résultats sont les plus durables dans le temps. Trois à quatre séances sont nécessaires la première année, suivies d'une séance par an. **Le traitement par radiofréquence** est une autre option. Méthode semblable au traitement laser, elle utilise aussi une sonde qui envoie, elle, des ondes de radiofréquence sur l'ensemble du tissu vaginal. **Des injections d'acide hyaluronique ou de plasma riche en plaquettes (PRP)** peuvent être réalisées à l'entrée du vagin, zone préalablement anesthésiée avec une pommade.



Avant l'opération, j'avais demandé à mon chirurgien de « retirer la nurserie en préservant la salle de jeux » : le ton était donné. La chirurgie m'a guérie du cancer mais aussi de l'endométriose. Libérée des douleurs, il m'a été facile, dans les bras d'un homme tendre et avec lequel la complicité n'avait fait que grandir, d'intégrer notre ami le lubrifiant au sein de nos jeux amoureux. Et ce n'est pas mal du tout, en fait !

Marie, 49 ans





Reconquérir **votre** **sexualité**

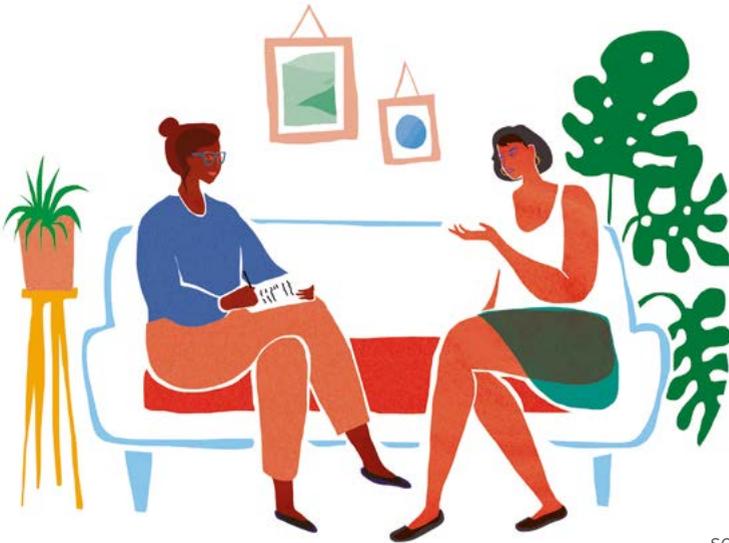
Passés les traitements et l'opération, le désir de reprendre une sexualité peut progressivement grandir en vous. Si c'est le cas, savoir en parler autour de vous et connaître les mécanismes du plaisir féminin vous aideront à reprendre, petit à petit, la vie intime qui vous convient. Dans ce chapitre, nous vous proposons quelques conseils pour vous accompagner dans cette reconquête de votre sexualité.

EN PARLER

} Avec les

professionnel·le·s de santé

Votre vie sexuelle n'est pas un sujet de second plan. Si vous avez des questions sur la manière dont vos traitements risquent de l'affecter, il est important de pouvoir les poser aux professionnel·le·s de santé, en toute simplicité.



Oser poser
toutes les
questions à
votre équipe
soignante

Les traitements vont-ils entraîner une baisse de mon désir sexuel? Vais-je avoir mal quand je ferai l'amour? Pourrai-je encore ressentir du plaisir? Avoir des orgasmes?

Certaines pratiques sexuelles seront-elles exclues? Toutes les questions que vous vous posez sont légitimes.

Il est important pour votre rétablissement et votre épanouissement d'oser les poser au corps médical, sans gêne ni tabou. **Comprendre votre situation, c'est déjà mieux la maîtriser.**

Si, malgré votre envie, vous avez du mal à reprendre une vie sexuelle épanouie, il peut être utile d'en parler aux membres de votre équipe soignante avec lequel-le,s vous vous sentez la plus à l'aise. Ils ou elles pourront vous orienter vers les professionnel-le-s les plus à même de vous aider, qu'il s'agisse d'urologues, de psychologues ou de sexologues. Les associations de patientes peuvent aussi vous aider à trouver l'interlocuteur-riche qui vous conviendra le mieux.

Consulter un-e sexologue

Absence de désir ou de fantasmes, difficultés à avoir un rapport, douleurs, peur de certaines pratiques, absence de plaisir, difficultés à jouir...

Les sexologues sont des professionnel-le-s de santé formé-e-s

pour vous aider à résoudre ces problèmes.

Après avoir surmonté une épreuve comme le cancer des ovaires, il peut être très bénéfique de consulter un-e sexologue, seule ou avec votre partenaire si vous êtes en couple. La prise en charge peut se focaliser sur une difficulté affective ou sexuelle que vous avez identifiée, ou traiter plus spécifiquement des symptômes physiques ou psychologiques consécutifs aux traitements de votre cancer.

Certains sexologues consultent à l'hôpital. Vous pourrez ainsi bénéficier d'une prise en charge des séances. Des annuaires de professionnel-le-s de santé compétent-e-s sont à votre disposition sur certains sites comme celui de l'Association interdisciplinaire postuniversitaire de sexologie (AIUS).



Avec mon mari, nous nous sommes appuyés sur un psychosexologue qui a écouté nos interrogations, nos peurs, et nous a rassurés en nous proposant des solutions pour réinventer une nouvelle sexualité.

Éléonore, 47 ans

EN PARLER

} Avec

votre partenaire

Si vous êtes en couple, le cancer et les traitements sont une épreuve pour vous, mais aussi pour votre partenaire, et donc pour votre couple. Maintenir un dialogue ouvert et bienveillant sur votre sexualité avec lui ou elle vous aidera à retrouver une vie intime épanouissante, seule et à deux.

Oser dire ce que vous ressentez

Après le choc de la maladie et des traitements, vous préférez peut-être ne pas trop solliciter l'appui de votre partenaire, de peur de devenir une charge pour lui ou pour elle. Vous pouvez aussi être gênée d'être regardée ou touchée, ou ressentir de la honte de ne plus avoir autant de désir et d'envies qu'avant.

Le soutien de votre partenaire est pourtant précieux pour sortir de l'isolement de la maladie et pour poursuivre votre guérison. **Exprimer vos peurs et vos inquiétudes est une étape indispensable pour les surmonter.** Une étape qui peut, en outre, renforcer la confiance que vous vous portez et l'intimité que vous partagez.



Écouter l'autre

Contrairement aux idées reçues, les couples sortent souvent renforcés de la maladie, surtout s'ils ont accordé une attention particulière à la communication et à l'écoute.

Votre partenaire peut se sentir démuni·e ou bouleversé·e à l'annonce de votre maladie, voire impuissant·e à vous aider. Comme vous, il ou elle a besoin de temps pour s'adapter à cette nouvelle situation, pour retrouver confiance en soi et dans sa capacité à vous séduire. Tout au long de cette épreuve, il est possible de préserver un espace d'intimité et de tendresse, fait d'écoute, de confiance et de bienveillance. Vous pouvez rester attentive à ses sentiments et à ce qu'il ou elle souhaite exprimer, voire l'aider à mettre des mots sur ce qu'il ou elle ressent en partageant votre propre ressenti.



Être libre d'oser dans son corps, c'est être libre d'oser dans sa tête.

Patricia, 63 ans



Célibataire, mais jamais seule

Si vous êtes célibataire, votre besoin de vous exprimer sur votre sexualité suite à la maladie et aux traitements n'est pas moins présent. En fonction de vos relations avec vos proches et de votre histoire, vous pouvez identifier des personnes de confiance – partenaires occasionnel·le·s, ami·e·s, famille – avec qui créer un espace d'échange bienveillant sur le sujet.

Vous pouvez également faire appel à un·e professionnel·le (psychologue, sexologue) qui saura vous écouter et recueillir vos inquiétudes, ou encore intégrer un groupe de parole. **Quelle que soit la configuration que vous choisissiez, il est important d'extérioriser vos ressentis.**

Des fantasmes au désir

Accueillir et écouter vos fantasmes est une première étape pour faire (re)naître votre désir. Sans censure ni tabou, vous pouvez libérer votre imaginaire et sentir, petit à petit, le désir monter en vous. Une fois retrouvé, il ne reste plus qu'à écouter ce désir, et à y répondre.

Laisser libre cours à son imaginaire



Le cerveau est un organe sexuel : il met en éveil nos cinq sens et génère nos désirs. Son premier outil : les fantasmes. En laissant libre cours à votre imagination et en assumant vos fantasmes, vous pouvez découvrir une partie de vous-même peut-être insoupçonnée. Vous pouvez reprendre progressivement confiance en vous, en votre capacité de séduction. Vous pouvez stimuler votre désir.

S'abandonner à son imaginaire n'est pas toujours simple : l'éducation, la

société ou la morale ont tendance à nous brider sur ce plan. Pourtant, il n'y a pas de mal à explorer ses fantasmes. Que vous rêviez secrètement de jeux érotiques, de faire l'amour dans un lieu insolite, à plusieurs ou avec une personne inattendue, **la honte n'a pas sa place : votre imaginaire est votre terrain de jeu, rien n'y est interdit ni tabou**. Vous pouvez vous y plonger en créant une ambiance relaxante et érotique, dans votre bain, avec de la musique ou des lumières tamisées. C'est le moment de lâcher prise!

Accueillir et nourrir ses fantasmes

Vous avez peut-être déjà des images érotiques qui vous viennent à l'esprit de temps à autre. Si c'est le cas, laissez aller vos pensées et accueillez les images qui vous viennent sans les censurer. Si vous sentez des blocages à ce niveau, il est possible de provoquer votre imaginaire en lisant des livres ou en écoutant des podcasts érotiques (*voir quelques conseils pages 30-31*).

Il peut être utile d'identifier le sens qui provoque le plus de désir chez vous : pour certaines personnes il s'agit de l'ouïe, pour d'autres, du toucher ou de l'odorat. Une fois que vous l'aurez identifié, vous pourrez créer plus facilement un environnement propice à votre lâcher prise.

Raviver le désir, rallumer la flamme

Les fantasmes nourrissent le désir, et celui-ci peut baisser, voire disparaître, suite à votre cancer. **Rassurez-vous, rien de tout cela n'est irréversible : il existe de nombreux moyens de raviver le désir**.

Assumer ses fantasmes est un premier pas. Rester à l'écoute du désir qu'ils provoquent est la deuxième étape. Vous pouvez répondre à ce désir en vous caressant ou en en parlant à votre partenaire. Manifester votre désir peut susciter celui de votre partenaire, voire amplifier le vôtre.

Pour gagner en confiance, n'hésitez pas à reprendre une activité sexuelle seule avant d'inclure votre partenaire.

Si vous êtes prête à reprendre une activité en couple et que la routine bloque la naissance et la circulation du désir, la nouveauté peut vous apporter un second souffle. Nouvelles pratiques, changement de décor, escapade romantique... Passer de bons moments ensemble sans se mettre de pression pour avoir un rapport peut aussi se révéler le meilleur moyen de susciter votre envie à deux. Quant à vos fantasmes, ils peuvent rester les vôtres, secrets, ou être partagés et peut-être devenir réalité.

petite anatomie du plaisir

Dans la reconquête de votre sexualité, apprendre à connaître votre corps et à savoir ce qui vous procure du plaisir est une étape incontournable. Connaître vos zones érogènes, la manière dont vous aimez être touchée, ce qui vous excite... Quelques indices vers la satisfaction.



} Pourquoi la masturbation ?

Reconquérir votre sexualité, c'est d'abord vous réapproprier votre corps, retrouver votre intimité. Vous n'avez peut-être pas (ou plus) l'habitude de vous regarder nue, de vous caresser ou de vous masturber. Pourtant, (ré)apprendre à vous aimer et vous (re)faire du bien peut être la clé pour retrouver une vie intime épanouie.

La masturbation est un espace à soi : un espace de liberté, à l'abri des regards, sécurisé, où vous pouvez explorer les territoires de vos fantasmes et découvrir ce qui vous procure du plaisir. Vous pouvez aussi la concevoir comme une étape qui vous permet de reprendre confiance avant d'avoir des relations avec votre partenaire. Il est souvent plus facile

d'atteindre l'orgasme seule qu'avec autrui, et votre connaissance de vous-même vous aidera à guider votre partenaire à vous procurer du plaisir.

Connaître ses zones érogènes

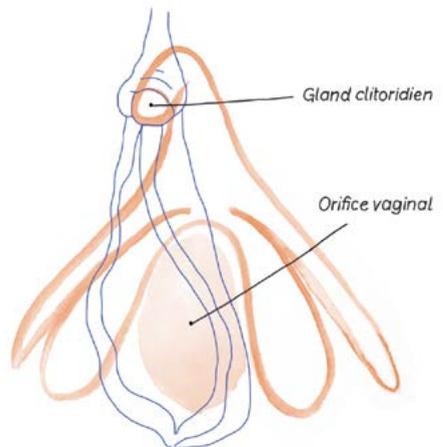
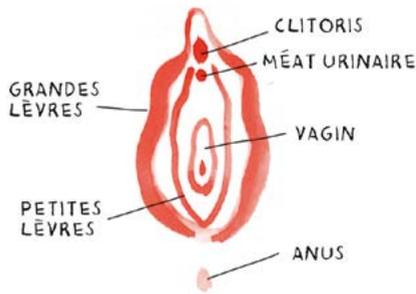
Le creux du bras, la nuque, la bouche, les oreilles, les seins, la voûte plantaire, l'intérieur des cuisses, le creux des hanches... **Les zones érogènes ne se limitent pas à la vulve et au clitoris.** Ces parties de votre corps de grande sensibilité, susceptibles de provoquer une excitation quand elles sont stimulées, diffèrent en fonction des personnes : à vous de trouver les vôtres!

Pour les explorer et les identifier, vous pouvez, seule ou avec votre partenaire, caresser votre corps avec vos mains, laisser votre partenaire le parcourir avec sa bouche, ses lèvres ou du bout de sa langue. Vous pouvez aussi recourir à des accessoires, comme des plumes ou des bandeaux pour les yeux, pour découvrir de nouvelles sensations et vous aider à lâcher prise.

Le clitoris, champion de l'orgasme

L'opération n'a pas affecté votre vulve ou votre clitoris (voir page 4). **Ce dernier est le seul organe du corps humain dédié uniquement au plaisir.**

Ce « pénis féminin », méconnu jusqu'à peu, ne se réduit pas au petit bouton rose situé en haut de votre vulve, appelé le gland (*voir schéma ci-dessous*). Sa partie interne, formée de corps caverneux, de bulbes et de piliers, peut mesurer jusqu'à 10 centimètres pendant l'excitation! Tout le clitoris, parties interne et externe, dispose d'un réseau de connexions nerveuses très important : c'est pourquoi il est aussi sensible. Selon de récentes études,



tous les orgasmes féminins auraient pour origine la stimulation de cet organe – que la stimulation soit externe (caresses ou cunnilingus), interne (pénétration avec les doigts, un pénis ou un sextoys), ou les deux.

Les statistiques indiquent que l'orgasme est plus facile à atteindre par stimulation externe du clitoris, que celle-ci soit assortie d'une pénétration ou non. Pour certaines femmes, la stimulation interne d'une zone appelée point G, située à environ 3 centimètres à l'intérieur du vagin, côté ventre, permettrait également d'atteindre l'orgasme. L'existence de cette zone n'a toutefois jamais été scientifiquement prouvée.

Stimuler votre clitoris

Seule, vous pouvez stimuler la partie externe de votre clitoris avec vos

doigts ou un sextoys. Certaines femmes aiment commencer doucement, en caressant les grandes et petites lèvres avant de caresser le clitoris, puis augmenter la fréquence du mouvement et l'intensité de la pression exercée. D'autres aiment rester toujours au même niveau d'intensité. Certaines aiment un mouvement allant de droite à gauche, de gauche à droite. D'autres préfèrent former de petits cercles sur le gland.

La seule manière pour vous de savoir ce qui vous fait le plus d'effet est d'essayer.

Des sextoys dédiés au clitoris, appelés stimulateurs clitoridiens, vibrent ou aspirent la partie externe de votre clitoris à divers niveaux d'intensité, selon vos envies. Ils peuvent être utilisés seuls ou avec un partenaire. Il en existe de très nombreux modèles : vous les trouverez facilement sur Internet.



La chirurgie gynécologique que j'ai subie m'a donné l'impression d'être vidée dans tous les sens du terme. Beaucoup de patience et une bonne communication dans le couple sont indispensables car chacun a ses appréhensions, ses craintes : il faut se réapproprier son corps, reprendre confiance en ce nouveau corps, l'accepter. Et puis, on se rend compte qu'on a toujours la « salle de jeux », alors on peut abuser des jouets sexuels !

Pénélope, 58 ans

DU DÉSIR AU PLAISIR }

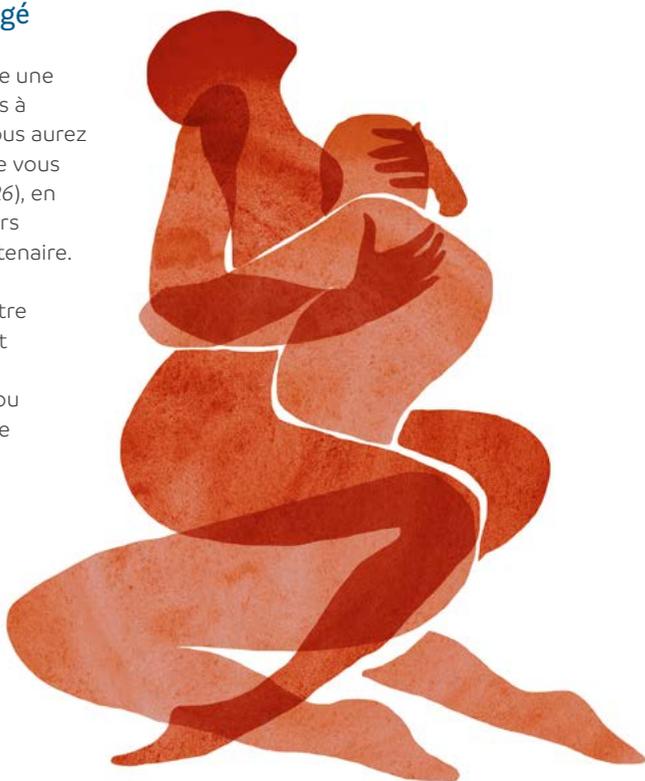
Le plaisir à deux réinventé

Et si la reconquête de votre sexualité après votre cancer était l'occasion de la réinventer ? En vous libérant des idées reçues et des injonctions qui pèsent sur le sexe, vous pouvez (re)trouver, avec votre partenaire, une intimité qui n'est qu'à vous.

Guides votre partenaire, pour un plaisir partagé

Si vous êtes prête à reprendre une sexualité à deux, n'hésitez pas à mettre en pratique ce que vous aurez appris de vous-même lorsque vous êtes seule (voir les pages 24-26), en restant à l'écoute de vos désirs comme de ceux de votre partenaire.

Votre partenaire souhaite votre plaisir, mais n'a pas forcément toutes les clés pour vous le procurer. En parlant avec lui ou elle de vos fantasmes et de ce qui vous excite, en le ou la guidant dans ses gestes voire en lui montrant comment vous vous faites du bien, vous ouvrez votre relation à tout un nouveau monde. **Un monde où l'intimité est un vrai moment de partage, sans tabou, dans le respect de chacun et pour le plaisir de tous.**



La pénétration, une pratique parmi d'autres

La sexualité reste trop souvent réduite à une seule pratique qui, statistiquement, procure moins de plaisir aux femmes qu'aux hommes : la pénétration. Il s'agit aussi peut-être de la pratique qui provoque le plus d'appréhension chez vous suite à votre opération.

Si elle vous fait peur ou ne vous procure pas de plaisir, pourquoi ne pas commencer par explorer une sexualité sans pénétration, seule ou avec votre partenaire ? S'enlacer, s'embrasser, se caresser, se sucer ou se lécher sont tout autant du sexe que la pénétration, et procurent tout autant – si ce n'est plus – de plaisir aux deux partenaires. Plus douces, ces pratiques peuvent aussi vous permettre de reprendre petit à petit une activité sexuelle avec votre partenaire et vous aider à reprendre de l'assurance.

Pas de pénétration sans lubrification

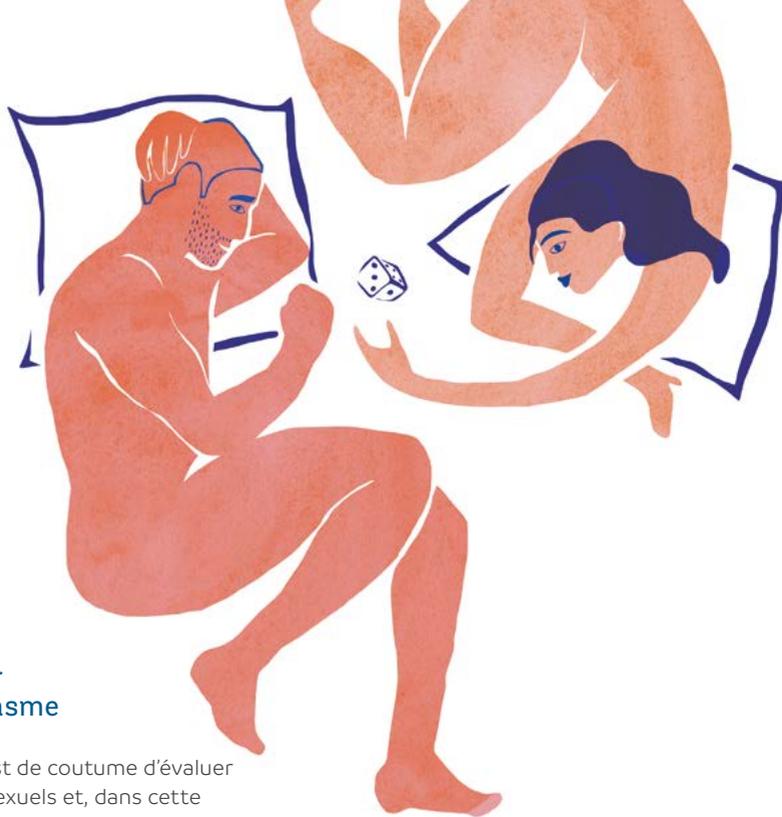
Si la pénétration vous procure du plaisir, soyez rassurée : il est tout à fait possible d'avoir une relation sexuelle avec pénétration une fois votre convalescence terminée, sous deux conditions. La première, c'est que vous soyez prête à cela et que vous en ayez envie. La seconde, c'est que vous ayez bien appliqué vos crèmes et gels lubrifiants tout au long de votre convalescence. **Sans une bonne hydratation du vagin, la pénétration risque d'être douloureuse.**

Votre sexualité vous appartient : vous pouvez tout faire ou ne pas faire selon vos humeurs et vos envies. Le plus important est que votre intimité à deux (ou à plusieurs) reste un lieu de partage et de complicité.



Après deux opérations et pendant la chimiothérapie, la tendresse et la complicité, notamment sexuelle, n'ont jamais disparu dans mon couple. Et lorsque le temps de cicatrisation incompressible nous a interdit la pénétration pendant six semaines, il nous restait vingt doigts et pas mal de lèvres pour patienter sans la moindre frustration ! Tendresse, complicité et humour sont aussi d'excellents alliés.

Emma, 53 ans



Du plaisir sans orgasme

Tu as joué ? Il est de coutume d'évaluer les rapports sexuels et, dans cette perspective, l'orgasme semble rapporter le plus de points. **Mais le sexe n'est pas une compétition et l'orgasme n'est pas indispensable.** D'ailleurs, de nombreuses personnes ne l'atteignent pas systématiquement, et certain-e-s ne le connaissent jamais. Pourquoi donc ne pas se libérer de cette pression qui pèse sur nos intimités ?

Si vous êtes fatiguée ou préoccupée, vous pouvez rencontrer des difficultés à jouir. Cela peut provoquer une frustration, voire un sentiment d'échec. En vous rappelant que la sexualité est votre espace et que personne n'a le droit d'y dicter des règles sauf vous, vous pourrez peut-être vous libérer de l'idée de l'orgasme « obligatoire » et vivre pleinement votre plaisir. Ne suffit-il pas ?

Explorer, inventer, jouer

Votre cancer a mis votre sexualité à l'épreuve : vous avez de nouvelles contraintes physiques (veiller à votre lubrification par exemple) et psychologiques (accepter et surmonter vos craintes, retrouver le désir). Ces défis peuvent ne pas être vécus de manière négative : ils vous poussent à explorer votre corps autrement, à inventer un nouvel espace d'intimité, à jouer avec votre partenaire... Il est possible de trouver votre force et votre bonheur dans cette situation.

La seule règle de cette nouvelle sexualité pourrait être : amusez-vous.

Sur le rapport à son corps

À LIRE

- ▶ Vite fait, bienfaits ! : vite-fait-bienfaits.fr/
- ▶ Conseils pour enrichir votre alimentation, Réseau national alimentation cancer recherche (NACRe) : bit.ly/NACRe-livret-conseils-alimentation
- ▶ La prise en charge de la ménopause, Fiche d'information aux patientes, Groupe d'étude sur la ménopause et le vieillissement hormonal (GEMVi) : bit.ly/fiche-info-patiente-menopause
- ▶ La prise en charge de l'insuffisance ovarienne prématurée et des ménopauses précoces, Fiche d'information aux patientes, GEMVi : bit.ly/fiche-info-patiente-IOP

À REGARDER

- ▶ Cancer de l'ovaire et thérapie sportive, vidéo de CAMI Sport et Cancer : youtube.com/watch?v=odHpFIXcOEA
- ▶ Cancer des ovaires : la question de la féminité – Ça commence aujourd'hui, 11 octobre 2019 : youtube.com/watch?v=Cq6BYZ8yEOo

Sur le plaisir féminin

À LIRE

- ▶ *Les Monologues du vagin*, Eve Ensler, Denoël, 1996
- ▶ *Sortir du trou, lever la tête*, Maïa Mazaurette, Éditions Anne Carrière, 2021
- ▶ *Au-delà de la pénétration*, Martin Page, Le Nouvel Attila, 2020
- ▶ *C'est mon corps, toutes les questions que se posent les femmes sur leur santé*, Martin Winckler, L'Iconoclaste, 2020
- ▶ *Le Slow Sexe : s'aimer en pleine conscience*, Diana Richardson, Anne Descombes, Jean-François Descombes, Marabout, 2019
- ▶ *Je jouis comme je suis : guide du plaisir féminin*, Emily Nagoski, Éditions Leduc, 2021
- ▶ *Jouissance club*, Jüne Plä, Marabout, 2020
- ▶ *La Revanche du clitoris*, Maïa Mazaurette et Damien Mascret, La Musardine, 2016

À REGARDER

- ▶ Histoire du clitoris, documentaire animé de Lori Malépart-Traversy, 3'17 : vimeo.com/lorimt/leclitoris

À ÉCOUTER

- ▶ Tout le plaisir est pour moi, LSD La Série Documentaire, France Culture, 4 fois 55' : www.franceculture.fr/emissions/series/au-dela-du-clitoris
- ▶ Les chemins de désir, podcast par Claire Richard : www.arteradio.com/serie/les_chemins_de_desir
- ▶ Entre nos lèvres, Des portraits intimes qui racontent les vraies histoires autour de la sexualité (mais pas que) : www.entrenoslevres.fr/
- ▶ OMGyes.com, la science du plaisir féminin : www.omgyes.com/fr/
- ▶ VOXXX+, invitations au plaisir pour clitos audiophiles : www.vovxxx.org/

À SUIVRE SUR INSTAGRAM

- ▶ Orgasme et moi : [orgasme_et_moi](#)
- ▶ T'as joui ? : [@tasjoui](#)
- ▶ Je m'en bats le clito : [@jemenbatsleclito](#)

Sur les méthodes médicales et paramédicales évoquées dans le livret

- ▶ « Les médecines alternatives complémentaires en oncologie », Claire Bosacki, Alexis Vallard, Mathilde Gras, Élisabeth Daguinet, Stéphanie Morisson, Benoîte Méry, Omar Jmour, Jean-Baptiste Guy et Nicolas Magné, *Bulletin du cancer*, volume 106, série 5, mai 2019, pages 479-491 : doi.org/10.1016/j.bulcan.2019.02.011
- ▶ « Acupuncture and Cancer », David O'Regan et Jacqueline Filshie, *Autonomic Neuroscience*, volume 157, séries 1-2, 28 octobre 2010, pages 96-100 : doi.org/10.1016/j.autneu.2010.05.001
- ▶ « Effect of Reiki Therapy on Pain and Anxiety in Adults: An In-Depth Literature Review of Randomized Trials with Effect Size Calculations », *Pain Manag Nurs*, décembre 2014, volume 15, série 4, pages 897-908 : ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4147026/
- ▶ « Acide hyaluronique et hydratation cutanée », F. Masson, *Annales de dermatologie et de vénéréologie*, volume 137, supplément 1, avril 2010, pages S23-S25 : [doi.org/10.1016/S0151-9638\(10\)70005-3](https://doi.org/10.1016/S0151-9638(10)70005-3)
- ▶ Vulvodynia Interventions—Systematic Review and Evidence Grading, Jeffrey C. Andrews, *Obstetrical & Gynecological Survey*, volume 66, série 5, mai 2011, pages 299-315 : doi.org/10.1097/OGX.0b013e3182277fb7
- ▶ « Traitement par laser vaginal, une option pragmatique pour les patientes après un cancer », Henri Azaïs, *Gynécologie obstétrique, Fertilité & Sénologie*, volume 47, série 9, septembre 2019, pages 692-693 : bit.ly/traitement-laser-vaginal-apres-cancer
- ▶ « Provoked Vulvar Vestibulodynia: Epidemiology in Europe, Physio-Pathology, Consensus for First-Line Treatment and Evaluation of Second-Line Treatments », Éric Baurant, Oriol Porta, Filippo Murina, Hanna Mühlrad, Christine Lévêque, Thibaut Riant, Stéphane Ploteau, Guy Valancogne et Amélie Levesque, *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*, volume 48, série 8, octobre 2019, pages 685-688 : em-consulte.com/article/1323125/article/provoked-vulvar-vestibulodynia-epidemiology-in-eur
- ▶ « Atrophie vulvovaginale et laser fractionné CO₂ », David Elia, *Genesis*, n° 183, mars/avril 2015, pages 6-8 : revuegenesis.fr/atrophie-vulvovaginale-et-laser-fractionne-co2/
- ▶ « Conséquences des traitements des cancers chez la femme ménopausée », Aliette Dezellus, Catherine Cormier et Florence Joly, session plénière 2, 9^e Congrès annuel du Groupe d'étude sur la ménopause et le vieillissement hormonal (GEMVi), 23 et 24 novembre 2018 : gemvi.org/congres-session-137.php

— CLITORIS

Organe du système génital féminin qui entoure le vagin, le clitoris mesure 11 à 13 centimètres. Seule sa partie externe, appelée gland, est visible au sommet de la vulve. C'est le seul organe humain entièrement dédié au plaisir.

— CUNNILINGUS

Pratique sexuelle orale qui consiste à stimuler avec la bouche et la langue les différentes parties des organes génitaux féminins, notamment le clitoris. Le cunnilingus peut offrir une large gamme de sensations, pouvant mener jusqu'à l'orgasme.

— FANTASME

Manifestation, consciente ou inconsciente, d'un désir, le fantasme a pour fonction notable de créer de l'excitation sexuelle. C'est un merveilleux moteur de la libido.

— GLAND

Extrémité du clitoris et du pénis, le gland est une zone érogène très sensible, sinon la plus sensible. Il contient de très nombreuses terminaisons nerveuses, ce qui le rend très adapté à la stimulation sexuelle.

— LUBRIFICATION

C'est un mécanisme naturel de production d'un mucus à base d'eau par les muqueuses. Elle est souvent défaillante après des traitements ovariens. Fondamentale pour le confort et pour la pratique sexuelle, la lubrification vaginale se fait alors grâce à l'emploi de gels.

— MASTURBATION

Pratiquée seule ou avec un-e partenaire lors de jeux sexuels, la masturbation consiste à provoquer le plaisir sexuel par la stimulation des parties génitales ou d'autres zones érogènes à l'aide des mains, de la bouche ou d'objets.

— ORGASME

Il a lieu au maximum de la phase d'excitation sexuelle, le plus souvent en réponse à la stimulation du pénis ou du clitoris. Il provoque une profonde sensation de bien-être et est souvent synonyme de jouissance extrême.

— SEXTOY

En français « jouet sexuel », il est utilisé pour faciliter et augmenter le plaisir sexuel, au cours d'une relation ou de jeux sexuels, seul ou avec un-e partenaire.

— TABOU

Initialement, c'est un acte interdit, le plus souvent lié à des croyances ou à la religion. Quand il est question de sexualité, un tabou est plus largement ce qu'on s'interdit de dire ou de faire.

— VAGIN

C'est un organe interne faisant partie de l'appareil génital féminin impliqué dans le rapport sexuel lorsque celui-ci donne lieu à une pénétration. Il fait partie des zones érogènes, et en particulier par la stimulation du pénis, du clitoris et du vagin.

— VULVE

C'est la partie externe du système génital féminin. Elle comprend entre autres le mont du pubis, les grandes et les petites lèvres, les parties externes du clitoris, le méat urétral, l'orifice vaginal. Lors de l'excitation sexuelle, elle gonfle.

— ZONES ÉROGÈNES

Stimulées, ces parties du corps peuvent provoquer des sensations de plaisir érotique et une excitation sexuelle. Les principales sont les organes génitaux, mais il y a des zones érogènes secondaires comme la bouche, les seins ou l'intérieur des cuisses.

Coordination : Coralie Marjollet
Conception éditoriale et graphique : ANIMAL  PENSANT
Illustrations : Laura Acquaviva/Animal pensant

Cette brochure est destinée à vous informer sur les impacts d'un cancer de l'ovaire sur la vie intime et sexuelle et à vous donner quelques clés pour les surmonter, seule et/ou en couple. Elle ne peut en aucun cas se substituer aux conseils de votre médecin ou de votre pharmacien et à la prescription de votre médecin. N'hésitez pas à leur demander des précisions sur les points qui ne vous paraîtraient pas suffisamment clairs et à leur demander des informations supplémentaires sur votre cas particulier. Les informations contenues dans cette brochure sont générales et ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier.

Ce document ne se substitue pas aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes. Pour plus d'informations, veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien.



Cette brochure a été réalisée avec le soutien de MSD France et d'AstraZeneca, laboratoires pharmaceutiques engagés dans la prise en charge du cancer de l'ovaire.