Santé sexuelle :
Guide pour les personnes ayant survécu à un cancer gynécologique

Que devez-vous savoir sur votre santé sexuelle?

Le cancer et son traitement peuvent avoir de nombreux effets sur votre corps. Quel que soit le type de relation sexuelle que vous vivez, les problèmes liés à la santé sexuelle après un cancer sont un sujet qui mérite d'être abordé avec votre équipe de soins de santé, comme tout autre effet secondaire post-traitement.

Préoccupations liées à la santé sexuelle

Voici certains des problèmes liés à la santé sexuelle que les personnes ayant survécu à un cancer gynécologique peuvent rencontrer. Veuillez noter que cette liste est fournie à titre informatif seulement. Vous pourriez ne pas rencontrer ces problèmes.

- Douleurs lors des rapports
- Sécheresse vaginale
- Perte d'intérêt pour le sexe ou la vie intime
- Baisse de la libido
- Rétrécissement ou raccourcissement vaginal
- Difficulté à atteindre l'orgasme
- Saignements lors des rapports
- Peur et anxiété concernant la vie sexuelle

Comment obtenir de l'aide?

- Communiquez avec votre équipe de soins de santé. Votre équipe de soins de santé peut évaluer vos besoins et vous orienter vers d'autres professionnels qui pourront vous aider.
- Parlez à un membre du personnel infirmier autorisé ou trouvez des services de santé grâce à Santé811 (anciennement Télésanté). Vous pouvez téléphoner au 811 (ATS : 1-866-797-0007) ou utiliser le site de clavardage.

Santé Ontario
Action Cancer Ontario

- Trouvez des services dans votre région grâce au Répertoire des services à la communauté de la Société canadienne du cancer.

Discutez avec votre équipe de soins de santé

Il est normal de ne pas se sentir à l'aise à l'idée d'entamer cette discussion avec votre équipe de soins de santé. Voici quelques questions que vous pouvez poser :

- Quand aurai-je à nouveau du désir?
- J'ai des douleurs lors des rapports, pourquoi?
- Que peut-on faire au sujet des douleurs pendant les rapports?

Autres possibilités

Communiquez avec votre partenaire

Si vous n'êtes pas à l'aise à l'idée de parler de sexe avec votre partenaire, sachez que vous n'êtes pas un cas isolé. De nombreuses personnes ont du mal à aborder ce sujet avec leur partenaire. Voici quelques questions que vous pouvez poser :

- Qu'est-ce qui est important pour toi dans le sexe?
- Que signifie notre relation sexuelle pour toi?
- Qu'est-ce que tu aimes le plus dans notre vie sexuelle?
- Qu'est-ce qui peut être difficile pour toi dans le fait d'essayer de nouvelles choses?
- Comment devrions-nous parler de ce qui va et de ce qui ne va pas?

Essayez les thérapies de soutien

Vous pourriez vous faire orienter vers un spécialiste offrant des stratégies ou des thérapies de soutien. Les stratégies de soutien peuvent comprendre :

- les lubrifiants et les hydratants vaginaux;
- l'information;
- la sexothérapie;
- l'œstrogénothérapie;
- les dilatateurs vaginaux;
- la rééducation périnéale et pelvienne.

Pour de plus amples renseignements

Voici d'autres ressources qui pourraient vous être utiles :

- Le guide Life After Primary Gynecological Cancer Treatment: A Guide for Survivors and Caregivers (en anglais seulement) préparé par l'école de soins infirmiers de Queen's University peut vous aider à préparer votre vie après un traitement contre le cancer gynécologique. Ce document est destiné aux personnes qui se rétablissent d'un cancer et à leurs aidants. (Des renseignements et des ressources sur la santé sexuelle sont indiqués aux pages 21 à 25 et 44-45.)
- Le document Sexualité, intimité et cancer préparé par la Société canadienne du cancer donne des renseignements sur le bien-être sexuel et les solutions possibles.

Les recommandations énoncées dans ce guide sont fondées sur les données probantes publiées et le consensus des experts. Les renseignements contenus dans ce document sont fournis à titre informatif seulement. Veuillez noter que le présent guide ne crée pas de relation entre fournisseur de soins de santé et patient et ne remplace aucunement un avis médical, un diagnostic ou des soins d'un professionnel. Veuillez consulter votre équipe de soins de santé pour discuter avec elle de vos questions ou préoccupations précises. SO renonce expressément à toute responsabilité concernant les dommages, les pertes, les blessures ou les obligations découlant de votre utilisation des renseignements contenus dans le présent guide. SO conservera l'ensemble des droits d'auteur, marques de commerce et tous les autres droits liés au guide, y compris le texte et les images graphiques. La reproduction, la distribution, la transmission ou l'adaptation de la présente ressource, en totalité ou en partie, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de SO, sauf pour un usage personnel.

Si vous avez besoin de ces renseignements dans un format accessible, veuillez communiquer au 1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511 ou à l'adresse info@ontariohealth.ca.

Document available in English at info@ontariohealth.ca.

Dernière mise à jour : avril 2024.