



La sexualité ne se limite pas au rapport sexuel ! Les câlins, la tendresse, les caresses sont des éléments importants de la vie intime, il est important pour le couple de les maintenir pendant ces temps difficiles.

### Types de troubles sexuels

Les traitements du cancer de la vessie peuvent causer : l'infertilité puisqu'on a enlevé l'utérus et les ovaires; la ménopause provoquée par le traitement, dont la sécheresse vaginale, puisqu'on a enlevé les ovaires ou on les a traités par radiothérapie; des relations sexuelles difficiles ou douloureuses si on a enlevé une partie du vagin ou une radiothérapie qui fait rétrécir le vagin. Les options de traitement contre l'infertilité chez la femme comprennent la congélation d'ovules ou d'embryons.

### Troubles urinaires

Pensez à vider votre vessie avant tout rapport et à remuscler votre périnée Petit exercice pour muscler le périnée : prise de conscience du périnée : serrez les muscles du vagin comme si vous vouliez retenir une envie d'uriner, relâchez. Le temps de travail de contraction du périnée doit toujours correspondre à la moitié du temps de repos (je serre pendant 5 secondes, je relâche la contraction pendant 10 sec).

### Désir

La perte de désir, aussi appelée libido, 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

### Stomie

Vous pouvez consulter la fiche stomie et sexualité

### 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 à utiliser lingerie, maquillage, foulards...Rendez-vous plus sexy ! 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. Vous pouvez en parler à notre psychologue

### A SAVOIR:

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

### Douleurs

Attendez la cicatrisation avant de reprendre tout rapport, s'il y a eu chirurgie. 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. Cherchez une position plus confortable: ex coussin sous le bassin. S'il y a eu ablation du vagin, des dilateurs pourront vous être proposés, pour éviter le rétrécissement, parlez-en! Ou vous pouvez poursuivre les rapports 2à3 fois par semaine si cela vous est possible. Prenez des bains chaud, massez-vous... Vérifier également qu'il n'y a pas infection et traiter. Essayez de vous concentrer sur sensation de plaisir et d'excitation plutôt que douleur Masser le vagin favorise la circulation sanguine et contribue à conserver souplesse des parois (massage avec le doigt, par exemple en prenant un bain, ou avec vibreur fin...)Évitez les mouvements brusques.

Prenez un anti-douleur avant le rapport.

**La santé sexuelle est un droit, n'hésitez pas à nous en parler, nous sommes là pour vous aider !**

*Communication, avec votre partenaire, avec l'équipe médicale, et soyez patient*