

ENDOMETRIOSE ET SEXUALITE

L'endométriose est une maladie chronique, généralement récidivante, qui touche 1 femme sur 10 en âge de procréer. Elle se caractérise par la présence de fragments de muqueuse utérine en dehors de l'utérus (ovaires, trompes, péritoine, ligaments, vessie, rectum, intestins...).

Ce tissu endométrial sur ces organes suit alors les mêmes modifications que l'endomètre au fil du cycle ; sous l'effet des hormones, il gonfle et saigne dans le ventre. Il en résulte une inflammation locale et des douleurs d'intensité variable.

L'endométriose ainsi que ses symptômes se développent différemment selon les femmes ; et le diagnostic est souvent posé tardivement, après un passé gynécologique marqué par des douleurs plus ou moins fortes au cours du cycle, et souvent à l'occasion d'un bilan de fertilité.

Les symptômes :

- Douleur : règles douloureuses, douleurs lors des rapports sexuels (pénétration), douleurs pelviennes fréquentes, défécation douloureuse, difficulté pour uriner, douleurs lombaires, abdominales ...
- Cette douleur peut être continue ou ponctuelle, en fonction de la localisation des lésions et des adhérences.
- Liée au cycle, elle se manifeste souvent de manière plus aiguë au moment de l'ovulation ou des règles.
- Elle peut être enfin plus ou moins forte selon les femmes, allant de la « simple » gêne à de véritables évanouissements.

Les traitements :

Malheureusement, il n'existe pas aujourd'hui de traitements définitifs de l'endométriose.

Les deux traitements médicaux traditionnellement proposés sont l'hormonothérapie et la chirurgie.

D'autres accompagnements peuvent aider à améliorer la qualité de vie (la naturopathie en l'occurrence), mais ne peuvent se substituer aux traitements médicaux classiques.

Les conséquences sur la sexualité :

Traitement hormonal progestatif à haute dose :

Ce traitement bloque l'ovulation et la menstruation, pour faire baisser le taux d'œstrogènes. Or ces derniers étant les acteurs principaux du désir sexuel féminin et de l'excitation, les femmes expérimenteront baisse de désir et difficultés de lubrification.

Conséquences de la chirurgie :

Elles dépendent de son étendue.

- Si elle touche les ovaires, elle sera à l'origine d'une ménopause chirurgicale, avec tout le cortège de symptômes qui l'accompagnent (bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, etc.).
- Si elle touche d'autres organes non sexuels a priori (rectum), ses conséquences, notamment dans les cas de stomies, auront également des répercussions sur la sexualité (gêne, honte, etc.).
- On va donc voir apparaître souvent des troubles sexuels dits secondaires, comme des dyspareunies, des troubles de l'excitation et des troubles du désir.

Dans tous les cas, lorsqu'on touche à l'intégrité physique ou aux organes sexuels en tant que tels, c'est bien l'image du corps ainsi que le sentiment intrinsèque de féminité de la patiente qui sont touchés, et qu'il va aussi falloir travailler en sexothérapie.

L'adaptation de la sexualité :

Un suivi sexothérapeutique s'avère indispensable ; la maladie évolue constamment, et faire régulièrement le point avec un professionnel permet d'adapter au fur et à mesure la sexualité, et de bénéficier d'un espace de parole et d'écoute.

On travaillera donc sur les points suivants :

- Apprentissage de techniques de relaxation, travail sur le stress et les émotions
- Adaptation des pratiques sexuelles (lenteur, douceur, profondeur de la pénétration, accent sur les caresses et les pratiques non pénétrantes, apprendre à guider le partenaire car vous seule savez ce qui provoque ou non des douleurs, etc.)
- Affirmation de soi et positionnement : parfois, la pénétration est trop douloureuse ; il faut savoir le formuler et poser vos limites.
- Travail sur la pression sociale et les injonctions sociétales : non, sexualité n'est pas forcément synonyme de pénétration, de vitesse, de fréquence élevée de rapports, etc.
- Adaptation en fonction des moments du cycle menstruel, travail autour de l'écoute de soi et de son corps, du féminin en général.

NB : Je suis référence sexo dans le cadre du Programme Endocoaching de Chris Martin, naturopathe. Toutes les infos sur www.nana-tuopathe.com !