Ma sexualité

La sexualité constitue une part importante de la vie personnelle de toute personne. Source de plaisir, elle peut aussi, chez la femme atteinte d'un diabète, se compliquer avec l'apparition de troubles sexuels.

Le diabète de type 1 ou de type 2 n'engendre pas obligatoirement de troubles sexuels, mais il représente un facteur de risque non négligeable. Certains problèmes liés à la sexualité peuvent révéler un déséquilibre du diabète. N'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste, votre diabétologue et votre gynécologue. Les complications les plus courantes chez la femme sont les troubles gynécologiques : mycoses génitales, infections, sécheresse vaginale...D'autres complications, plus sévères peuvent avoir un impact physique et psychologique.

Quels sont les troubles sexuels chez la femme les plus fréquents ?

Les troubles de la sexualité que vous pouvez rencontrer en tant que femme atteinte de diabète sont essentiellement les infections génitales : mycoses, infections urinaires... Si celles-ci se développent, elles peuvent être à l'origine de douleurs lors de rapports sexuels. Il est donc recommandé d'être suivie par un gynécologue. La sécheresse vaginale est commune aussi. Elle rend les rapports difficiles, voire douloureux. L'atteinte neurologique clitoridienne, elle aussi, peut provoquer des troubles du plaisir sexuel. Ainsi, la relation avec son/sa partenaire peut se fragiliser et entraîner un manque de communication.

Sexualité et santé mentale

Sylvie: *" Diabétique de type 1 depuis 14 ans, ma libido a disparu progressivement. Les médecins auxquels j'ai évoqué le problème disent que cela peut être lié à un problème hormonal ou une Hba1c trop élevée."*

A toutes ces complications liées à la sexualité peuvent s'ajouter des troubles de santé mentale tels que la dépression et l'anxiété. Ils peuvent être responsables d'une baisse de la libido. En effet, la chute du désir peut-être liée à une anticipation de la douleur à la pénétration. En tant que femme vous pouvez vous retrouver à espacer volontairement les rapports et finir par vous désintéresser de votre sexualité. La perte de l'estime de soi quant aux relations sexuelles va en s'aggravant, si nous ne faisons pas aider. Communiquer avec son/sa partenaire et les professionnels de santé s'avère être primordial dans cette situation.

A qui parler de ma sexualité ?

Monique : *« Je suis diabétique depuis mes 38 ans et jamais on ne m'a parlé de problèmes de sexualité. Je me rends compte maintenant que je suis passée à côté de beaucoup de choses en ne sachant pas que je pouvais en parler, mais à qui ?"*

En plus de votre médecin traitant, gynécologue, ou diabétologue, le recours à un sexologue peut être intéressant. Il a pour vocation d'aider à résoudre les problèmes de tous ceux qui ne vivent pas une sexualité épanouissante : il peut être psychologue, médecin…

Vos amis et votre partenaire peuvent également vous aider.

Diabète, mycoses et infections

« Depuis que mon diabète est déséquilibré, j'ai des douleurs importantes qui m'empêchent d'avoir des rapports. Pourquoi ? », Marlène. Le diabète de type 1 ou 2 favorise l'apparition de champignons (candidose ou mycose) au niveau génital. Le déséquilibre du diabète entraîne la présence de sucre dans les urines, ce qui favorise le développement des mycoses sur la zone vaginale et vulvaire. La prise de traitements antibiotiques

a le même effet et laisse aux infections la possibilité de se développer. La présence d'une mycose entraîne une inflammation et un œdème de la vulve, responsables de troubles importants au moment des rapports sexuels, avec douleurs et démangeaisons.

Traitement : Ces mycoses se traitent avec des antifongiques et par l'équilibre du diabète. Vous restez toujours porteuse du champignon et si le déséquilibre du diabète persiste, les mycoses récidivent. Si vous devez prendre un traitement antibiotique et si vous êtes sujette aux mycoses, il faut prévenir votre médecin pour qu'il vous donne un traitement préventif contre les champignons, en même temps que les antibiotiques.

Les risques d'infections urinaires liées à l'excès de sucre dans les urines sont également fréquents, notamment lorsque le diabète est déséquilibré. Ces infections urinaires peuvent occasionner des douleurs dans le bas du ventre avec une répercussion sur vos rapports sexuels.

Sécheresse vaginale

Le diabète, qu'il soit de type 1 ou 2, provoque chez la femme deux fois plus de risques de souffrir de sécheresse vaginale. Celle-ci est due à une diminution du gonflement des tissus sexuels autour du vagin et au niveau du clitoris. Cette carence peut aussi être provoquée par certaines contraceptions hormonales (en particulier progestatives ou par certains stérilets). N'hésitez pas à en parler à votre gynécologue ou à votre médecin qui peut vous aider à choisir une contraception plus adaptée. La diminution de lubrification peut ainsi entraîner des douleurs à la pénétration. Le recours à un gel lubrifiant peut également améliorer les rapports sexuels.

Dépistage du cancer du col de l'utérus

Pour prévenir l'apparition du cancer du col de l'utérus, l'Assurance maladie* préconise pour les femmes entre 25 et 29 ans d'effectuer deux premiers frottis à 1 an d'intervalle, puis si les résultats sont normaux, tous les trois ans. Ce frotti permet de détecter des lésions cancéreuses ou précancéreuses avant qu'elles n'évoluent à terme en cancer.

Règles et diabète

« Avant les règles, mon diabète est toujours déséquilibré : est-ce normal ? », Christine.

Les modifications hormonales qui se produisent au cours du cycle peuvent avoir une influence sur l'équilibre du diabète. Souvent couplées à des modifications de l'humeur, les règles peuvent avoir une influence négative sur le contrôle du diabète. Dans ces conditions, une surveillance accrue des glycémies et une adaptation du traitement peuvent être nécessaires à chaque cycle.

Diabète de type 1: Pompe à insuline et sexualité

Julie (diabétique de type 1): *"Contrairement à beaucoup de mes amies, je ne suis pas gênée de me montrer nue avec ma pompe et mon capteur. Je suis quand même obligée d'être un peu prudente pour ne pas les endommager !"*

Marie (diabétique de type 1) : *" Pour les types 1 comme moi qui portent une pompe à insuline avec une tubulure et un capteur, comment faire pour que tout ce matériel ne se mette pas en permanence entre mon partenaire et moi ? Comment accepter de porter tout ça ? Que ce soit intimement ou même pour un câlin, j'ai toujours peur que mon compagnon se prenne les mains dedans, qu'il appuie sur le capteur… Tout ça manque de spontanéité et je suis en vigilance constante."*

L'acceptation des dispositifs tels que la pompe à insuline et le capteur peut représenter un long cheminement personnel. Les pompes à insuline à tubulures peuvent être retirées un moment si l'on craint qu'elles soient

arrachées. Mais, garder ou non la pompe connectée lors d'un rapport sexuel est un choix qui vous appartient.

Si vous déconnectez votre pompe avant des rapports intimes, n'oubliez pas de la reconnecter ensuite !

Sexe et diabète de type 1 : Prévenir l'hypoglycémie

Un rapport sexuel peut comme un exercice physique provoquer une hypoglycémie. Il est utile d'avoir de quoi se resucrer à portée de main et de surveiller sa glycémie avant, pendant et après le rapport sexuel afin de l'appréhender au mieux.

Le diabète de type 1 ou 2 n'empêche pas de vivre une sexualité épanouie en tant que femme. Même si certaines complications peuvent survenir, il est important de se faire aider et de s'entourer, afin de les appréhender au mieux.

Si vous recherchez du soutien n'hésitez pas à vous rapprocher de la Fédération, présente pour vous accompagner dans toutes les étapes de votre vie de femme. Différentes actions sont mises en place pour vous aider :

- La Ligne Écoute Solidaire
- Nos programmes Slow Diabète
- Nos programmes d'accueil spécifiques pour le diabète de type 1, diabète de type 2 et le diabète gestationnel
- Des associations locales au plus près de chez vous

Pour en savoir plus :

- Découvrez notre site dédié à la pompe à insuline et notre article sur la sexualité: "Diabète, pompe à insuline… comment bien vivre sa sexualité ?"
- Découvrez notre page "je suis une femme diabétique", et ses différentes rubriques.
- Découvrez notre magazine *équilibre* numéro 358 (mars-avril 2024) et le dossier dédié : " *Sexualité et diabète* ".
- Si vous souhaitez vous abonner : Je m'abonne à équilibre

**Sources : Assurance maladie. Le dépistage organisé du cancer du col de l'utérus, 30 juillet 2024. (Consulté en ligne le 30/10/2024)*

Lire les articles du diabète LAB :

Deux diabétiques en couple, l'improbable rencontre

Le diabète nous rend-il plus fort…jusque sous la couette ?