

# Ma sexualité

Vous trouverez plus facilement des informations sur les troubles sexuels de l'homme que sur ceux de la femme, même si ce sujet commence à émerger dans la littérature scientifique. Quelle est la réalité de la sexualité de la femme diabétique ? Faisons le point ensemble sur le diabète et la sexualité au féminin.

Dès 1974, l'OMS (Organisation mondiale de la santé) estime que : « L'individu possède des droits fondamentaux dont le droit à la santé sexuelle et au plaisir, et le pouvoir de contrôler son activité sexuelle et reproductrice en fonction d'une éthique sociale personnelle. »

## Quels sont les troubles sexuels les plus fréquents que je peux rencontrer ?

Les problèmes de sexualité que vous pouvez rencontrer en tant que femme diabétique sont essentiellement les infections génitales : elles peuvent être à l'origine de douleurs lors de rapports sexuels. Il peut exister une sécheresse vaginale rendant également les rapports difficiles, voire douloureux, ainsi que des troubles du plaisir sexuel liés à l'atteinte neurologique clitoridienne, comme la dysfonction érectile que l'on constate chez l'homme.

A tous ces facteurs peuvent s'ajouter des troubles de l'humeur, allant jusqu'à la véritable dépression. Ils sont responsables d'une baisse de la libido : on a moins envie de faire l'amour, on a moins de désir, moins de plaisir, moins d'orgasmes. Comme chez l'homme, le déséquilibre du diabète peut avoir des répercussions sur l'état psychologique et sur la sexualité.

## Diabète et sexualité : un problème longtemps méconnu

Elsa raconte que lors d'un atelier sur « Diabète et troubles sexuels », avec une assistance majoritairement masculine, elle ose demander si les troubles cités chez l'homme pourraient se rencontrer chez la femme sous d'autres formes (sécheresse vaginale etc.) : *« Je me souviens avoir eu un regard intrigué du sexologue présent, disant qu'à ce jour il n'en avait pas entendu parler et que sans doute le problème se situait ailleurs ! »*

Monique s'étonne elle aussi : *« Je suis diabétique depuis mes 38 ans, donc après mes 2 enfants, 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 ? »*

## Diabète, mycoses et infections

*« Depuis que mon diabète est déséquilibré, j'ai des douleurs importantes qui m'empêchent d'avoir des rapports. Pourquoi ? »*, Marlène. Beaucoup de personnes diabétiques et non diabétiques sont porteuses 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 de ces champignons. La prise de traitements antibiotiques a le même effet et laisse aux champignons la possibilité de se développer. La présence de champignons entraîne une inflammation et un œdème de la vulve, responsables de troubles importants au moment des rapports sexuels, avec douleurs et démangeaisons.

«J'ai déjà eu des mycoses, est-ce que je risque d'en refaire ? », Gisèle. 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 récidiveront. Si vous devez prendre un traitement antibiotique et si vous avez déjà eu des problèmes de ce type, il faut prévenir votre médecin pour qu'il vous donne un traitement préventif contre les champignons, en même temps que les antibiotiques.

Les infections urinaires sont également plus fréquentes chez les femmes diabétiques, notamment lors d'épisodes de déséquilibre du diabète. Ces infections urinaires peuvent occasionner des douleurs dans le bas du ventre avec une répercussion sur vos rapports sexuels.

## **Sécheresse vaginale**

La sécheresse vaginale peut être liée aux facteurs infectieux vus précédemment. Mais cela peut aussi être dû à une carence en hormones féminines (œstrogènes). Cette carence peut être spontanée mais aussi favorisée par certaines contraceptions hormonales (en particulier progestatives ou par certains stérilets). N'hésitez pas à en parler à votre gynécologue ou à votre médecin, car cela peut être traité.

## **Dépistage du cancer du col de l'utérus**

Il est recommandé d'effectuer un frottis tous les trois ans après avoir fait deux frottis à un an d'intervalle pour détecter des lésions cancéreuses ou précancéreuses avant qu'elles n'évoluent à terme en cancer. Pour plus d'informations, consultez notre actualité : " Les femmes atteintes de maladies chroniques réticentes au frottis ".

## **Règles et diabète**

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

Cela peut arriver. Les modifications hormonales qui se produisent au cours du cycle peuvent avoir une influence sur le contrôle du diabète, d'autant qu'il y a souvent certaines modifications de l'humeur, du stress, autant de facteurs qui 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.

## **Pompe à insuline et sexualité**

Aline témoigne : *«Je porte une pompe depuis 8 ans, et j'en suis ravie. On me l'avait déjà proposée au moins 15 ans plus tôt, et à l'époque j'avais refusé car les pompes n'étaient pas déconnectables, et je trouvais la contrainte beaucoup trop lourde par rapport à la toilette (restriction des bains ou douches) et aussi à la sexualité. Au début, je déconnectais ma pompe au moment des rapports, mais mon mari s'y est habitué, et maintenant je la garde, avec de temps en temps un petit "accrochage" de tubulure qui nous fait plutôt rire... jamais mon cathéter n'a été arraché. Si ça peut en rassurer certaines...»*

Garder ou non la pompe connectée est un choix que vous pouvez faire seule ou à deux. Parlez-en avec votre partenaire et voyez ensemble ce qui vous convient le mieux.

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

## **A qui parler de ma sexualité ?**

Si vous ressentez des douleurs, il faut en parler à un médecin pour rechercher la cause et prendre un traitement adapté. La complexité de la sexualité féminine nécessite une prise en charge pluridisciplinaire. L'interlocuteur habituel reste le (ou la) gynécologue. L'idéal est qu'il travaille avec votre médecin traitant et/ou votre diabétologue.

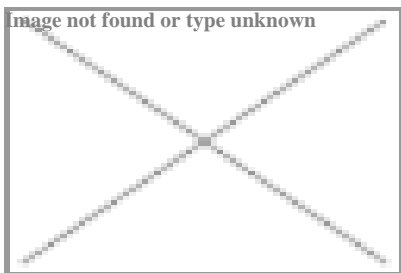
Le sexologue a également pour vocation d'aider à résoudre les problèmes de tous ceux qui ne vivent pas une sexualité épanouissante : il peut être psychologue, médecin...

## Liens utiles

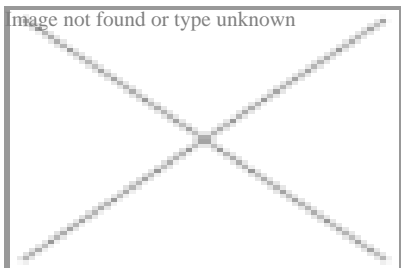
[Vidéo réalisée pour le café-diabète "Diabète et Vie Intime au Féminin"](#) par l'Association Française des Femmes Diabétiques avec le Docteur Corman, directeur d'enseignement de sexologie à la Faculté de Médecine Toulouse III.

[Forum de discussion](#) de l'Association Française des Femmes Diabétiques

## Lire les articles du diabète LAB :



[Deux diabétiques en couple, l'improbable rencontre](#)



[Le diabète nous rend-il plus fort...jusque sous la couette ?](#)