



# Sexualité & Endométriose

« La sexualité est source de plaisir et de bien-être, elle contribue à l'épanouissement global et à la satisfaction de l'être humain »

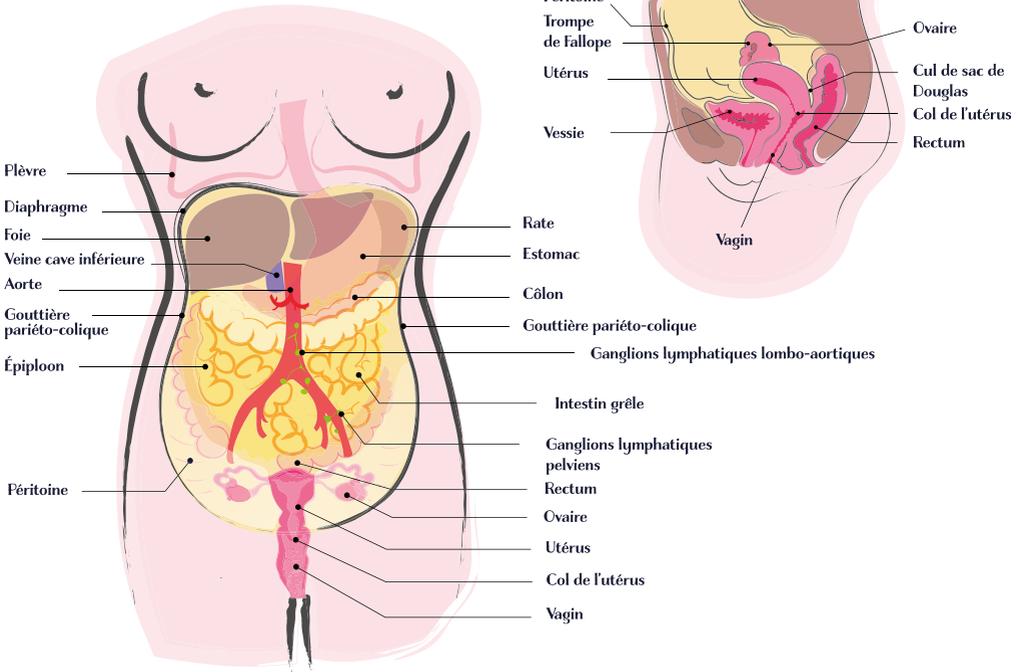
(Association mondiale de Sexologie, 2014)

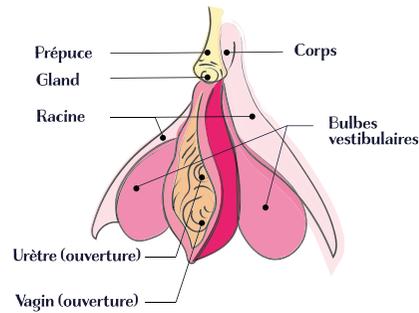
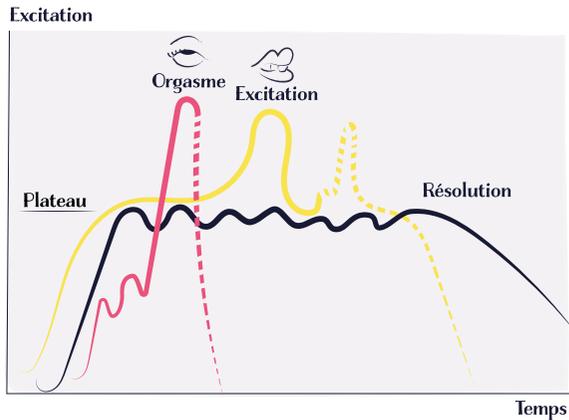
**Les 2 piliers essentiels à une sexualité épanouie sont :**



**La connaissance de son corps :** anatomie, réactions physiologiques, sensations

**La richesse de l'imaginaire érotique** qui est à la base du désir, de la libido





## Physiologie



Il faut en moyenne 20 minutes de préliminaires (baisers, caresses, mots doux ou excitants, masturbation, contacts bucco-génitaux etc.) pour la femme afin d'être suffisamment lubrifiée et que la pénétration se fasse sans douleurs.

La vulve ne lubrifie pas d'elle même, il faut le temps que toute la paroi vaginale soit lubrifiée, pour que la lubrification s'étende sur la vulve.

### ➔ Quelques conseils pour prendre soin de votre vulve et de votre vagin :

L'huile de noix de coco est un précieux allié pour le confort génital et vos rapports sexuels (ne pas utiliser avec des préservatifs). Elle possède des vertus hydratantes, cicatrisantes et aide au maintien de l'équilibre de la flore vaginale.



Hydratez-vous très régulièrement la vulve à l'huile de coco bio

En cas de sécheresse vaginale quotidienne, il existe des produits qui réhydratent en profondeur la muqueuse

N'hésitez pas à l'utiliser comme lubrifiant dans votre sexualité, pour la pénétration mais aussi pour les caresses intimes

Utilisez des protections hygiéniques respectueuses de votre muqueuse

Choisissez un nettoyant intime doux et adapté

En cas de mycoses ou de traitement antibiotique, pensez à rééquilibrer votre flore vaginale avec des probiotiques

## Adapter sa sexualité à l'endométriose

“ Les maîtres mots :  
proscrire ce qui est douloureux,  
communiquer avec son partenaire



Un rapport sexuel réussi ne signifie pas une pénétration obligatoire. On peut tout à fait s'amuser et prendre du plaisir sans pénétration : caresses, masturbation réciproque, contacts bucco-génitaux, jeux etc.



### En cas de dyspareunies profondes

- ➔ Si la pénétration est douloureuse, on la met de côté le temps que les choses s'améliorent
- ➔ Pratiquez le slow sex (mouvements lents et doux)
- ➔ Trouvez la/les positions non douloureuses (il suffit parfois de changer un peu l'angle de pénétration pour éviter la douleur)
- ➔ Evitez la pénétration profonde
- ➔ Soyez active dans la sexualité afin de gérer vous-même les mouvements

### En cas de dyspareunies d'intromission

- ➔ Entreprendre un travail périnéal avec un kinésithérapeute ou une sage-femme en parallèle d'une sexothérapie
- ➔ Hydratez-vous et massez-vous la vulve régulièrement à l'huile de coco
- ➔ Pratiquez régulièrement la respiration profonde abdominale, des techniques de relaxation comme la sophrologie, la méditation, le yoga etc.

# Entretenir sa libido

➔ Afin de maintenir son désir, il est essentiel de faire travailler son imaginaire érotique.

L'appétit sexuel fonctionne comme l'appétit alimentaire :  
+ on s'expose, + on a faim !

La masturbation est le moment le plus propice à la connaissance de son corps et de ses réactions, et au développement de l'imaginaire érotique : n'hésitez pas à vous faire du bien régulièrement et à prendre votre temps ! Choisissez des supports propices à l'excitation (romans, bandes dessinées, audios, séries, films érotiques et non pornographiques, etc.).

*Pensez régulièrement à la sexualité de manière positive, avec des bons souvenirs, ou de nouveaux scénarii.*

## En résumé



Prenez soin de vous, corporellement et psychologiquement



Soyez à l'écoute de votre corps, de vos sensations



Ne vous forcez pas mais ne soyez pas dans l'évitement de la sexualité, pratiquez tout ce qui est agréable



Entretenez votre imaginaire érotique



Communiquez avec votre partenaire

Pour aller plus loin

[MOOC endométriose : l'affaire de tous](#)