

LE DIABÈTE DE TYPE 1 ET LES DÉFIS SEXUELS RELIÉS

Présentation par Geneviève Côté, sexologue et psychothérapeute

PRÉSENTATION

- Qui suis-je?
- Plan de la présentation
 - ✓ Dimensions de la sexualité
 - ✓ Réponse sexuelle
 - ✓ Valeurs de référence et de préférence dans la sexualité
 - ✓ Impacts généraux du diabète de type 1 sur la sexualité
 - ✓ Impacts du diabète de type 1 sur la sexualité féminine
 - ✓ Impacts du diabète de type 1 sur la sexualité masculine
 - ✓ Pistes de réflexion et outils pour vivre une sexualité plus épanouie avec un DX de diabète de type 1
 - ✓ Période de questions



UN PEU DE NOTIONS SUR LA SEXUALITÉ

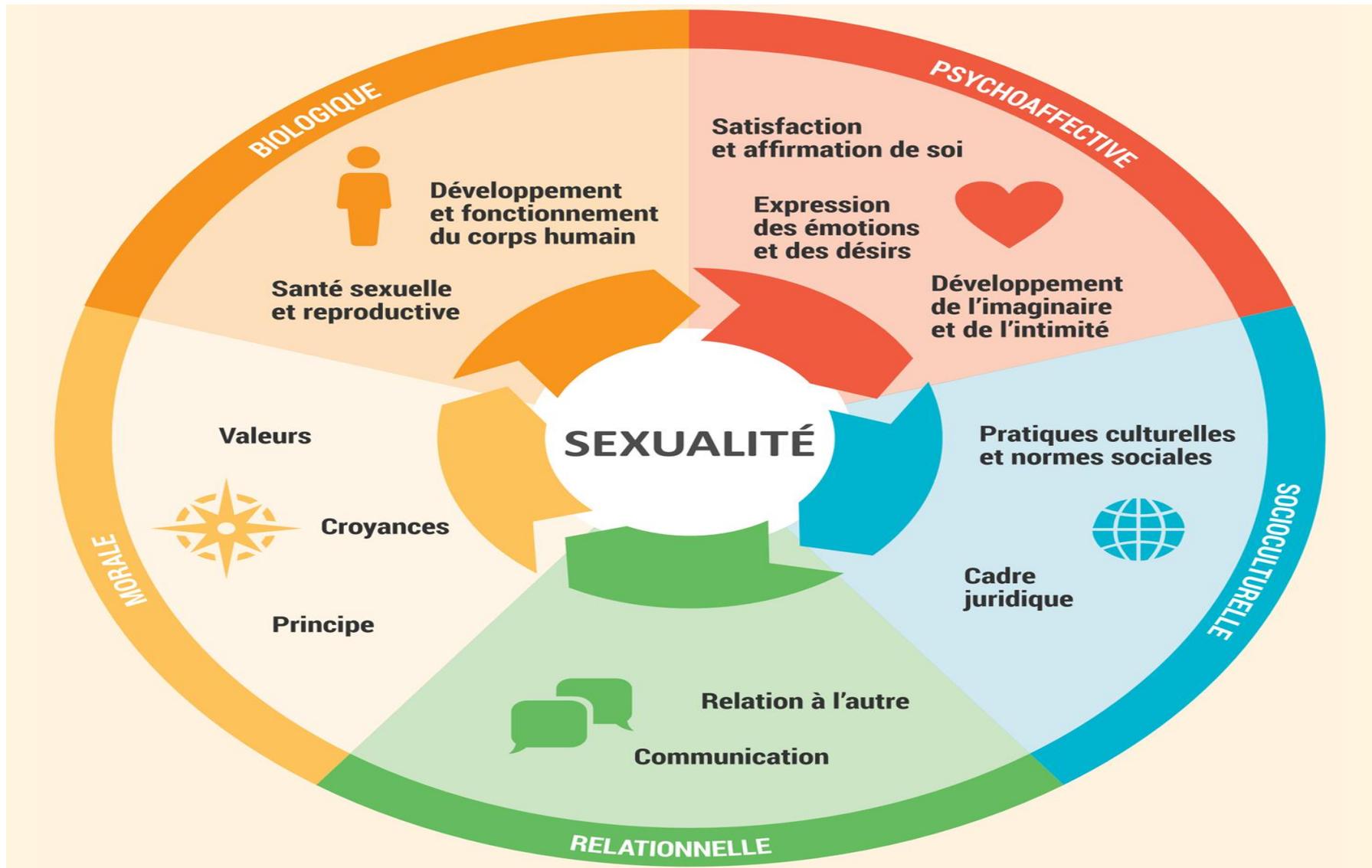
Notions qui vous permettront de mieux vous questionner, de mieux réfléchir sur votre sexualité, mais aussi de revoir vos attentes, désirs, déceptions, etc.

LA SEXUALITÉ ET SES DIMENSIONS

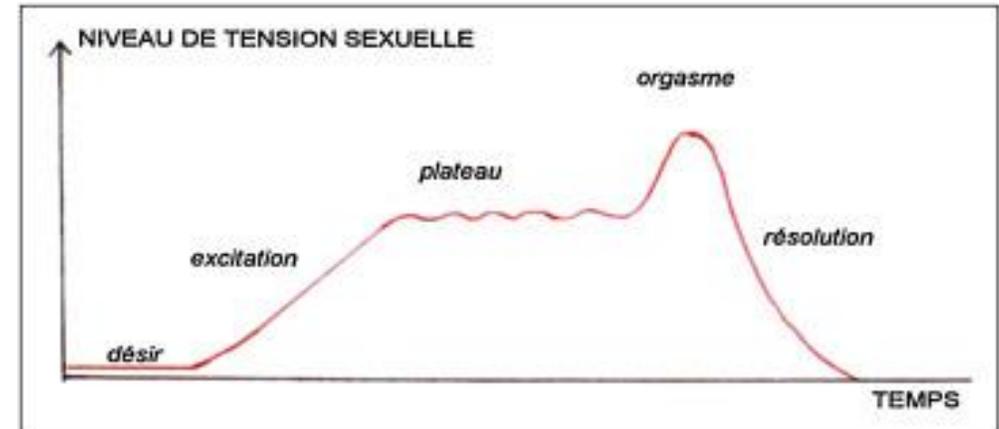
- La sexualité renvoie à une dimension centrale de l'humain qui inclut le sexe, le genre, l'orientation, l'attachement émotionnel et la reproduction.
- La sexualité se traduit aussi par l'expérience ou l'expression de pensées, de fantasmes, de désirs, de valeurs, de comportements, d'attitudes, de rôles, d'activités, de pratiques ou de relations.
- **Les expériences sexuelles sont vastes et non seulement reliées à la génitalité, tel que souvent attendu dans la société.** Elles comprennent aussi les pensées sexuelles (fantasmes ou des rêves érotiques), les baisers sensuels, la masturbation seule ou avec un partenaire, les caresses, les jeux sexuels, le sexe oral, la pénétration vaginale et les rapports anaux.

(Selon la définition de l'OMS)

LA SEXUALITÉ ET SES DIMENSIONS



RÉPONSE SEXUELLE



- 4 phases variables (contextes, individus)
 - ✓ Excitation
 - ✓ Plateau
 - ✓ Orgasme
 - ✓ Résolution
- Importance du système nerveux autonome
 - ✓ Système parasympathique – a un effet apaisant sur le corps. Il permet à la fréquence cardiaque et à la respiration de revenir à la normale, aux pupilles de rétrécir et au métabolisme de ralentir afin de préserver l'énergie. **PRIMORDIAL POUR UNE RÉPONSE SEXUELLE SATISFAISANTE.**
 - ✓ Système sympathique - prépare le corps à des situations qui exigent de la force et une perception accrue ou qui éveillent la peur, la colère, l'excitation ou la gêne. Il augmente la fréquence cardiaque, accélère la respiration tout en la rendant moins profonde, dilate les pupilles et stimule le métabolisme.

VALEURS DE RÉFÉRENCE DANS LA SEXUALITÉ

Ce sont les valeurs que nous connaissons et auxquelles nous adhérons. Ce sont les valeurs qui peuvent être considérées comme fondamentales dans notre société et qui sont nos guides pour les actions que nous posons et les choix que nous faisons :

- ✓ l'égalité entre les sexes et des orientations sexuelles
- ✓ la liberté
- ✓ le consentement mutuel et le partage
- ✓ l'individualité
- ✓ l'intimité
- ✓ la responsabilité
- ✓ la dignité
- ✓ le respect de soi et de l'autre
- ✓ l'authenticité dans notre expression sexuelle et l'autonomie
- ✓ la confidentialité
- ✓ ETC.

VALEURS DE PRÉFÉRENCE DANS LA SEXUALITÉ

- **MES VALEURS**

- ✓ Celles que nous pratiquons dans notre vie sexuelle.
- ✓ Pour valider si ces valeurs sont vraiment les nôtres (et non des valeurs intériorisées selon les normes sociétales ou selon les valeurs de préférence de notre partenaire), il importe de les remettre en question.

- **VALEURS DE PRÉFÉRENCE DE MON/MA PARTENAIRE**

- ✓ Celles pratiquées par le/la partenaire sexuel.le.
- ✓ Souvent, elles sont les mêmes que les nôtres, ce qui peut faciliter l'atteinte d'une relation harmonieuse.
- ✓ Lorsqu'elles ne sont pas les mêmes, elles peuvent s'y opposer davantage avec un DX de diabète, alors qu'un.e partenaire se retrouve avec un « nouveau corps sexuel » ou « corps sexuel différent ».

QUESTIONNEMENTS UTILES SUR NOS VALEURS

- **Questionnements pouvant favoriser la réflexion sur les valeurs de préférence :**

- ✓ Ma vie sexuelle reflète-t-elle mes valeurs de référence? Y a-t-il une différence entre ce que je dis (valeurs de référence) et ce que je fais (valeurs de préférence)?
- ✓ Ma vie sexuelle me ressemble-t-elle? Si le respect fait partie de mes valeurs de référence, est-ce que, au quotidien, je me respecte et je respecte l'autre dans ma relation (amoureuse et sexuelle) avec lui?
- ✓ Est-ce que je suis consciente de mes limites et suis-je capable de les nommer?
- ✓ Ma vie sexuelle est différente depuis le cancer. Est-ce possible de continuer à respecter mes valeurs de référence ou dois-je trouver des alternatives?

- **Questionnements pouvant favoriser la réflexion sur les valeurs de préférence de mon/ma partenaire :**

- ✓ Quelles sont les valeurs de préférence de mon partenaire?
- ✓ S'accordent-elles aux miennes?
- ✓ Est-ce que j'ai envie d'y adhérer? Quels sont les avantages et les risques à le faire?
- ✓ Comment faire respecter mes valeurs au quotidien avec mon partenaire et au cours d'une relation sexuelle?
- ✓ Est-ce que je me sens obligée de pratiquer ces comportements? Qu'est-ce qui m'empêche de respecter mes valeurs dans l'expression de ma sexualité avec mon partenaire?

LES DÉFIS SEXUELS RELIÉS AU DIABÈTE DE TYPE 1

Défis sexuels vécus aussi selon différentes circonstances, par différentes personnes, avec différentes conditions... Vous n'êtes pas si différent.es au fond.

IMPACTS GÉNÉRAUX DU DIABÈTE DE TYPE 1 SUR LA SEXUALITÉ

- Les personnes diabétiques auraient 2 à 4 fois plus de risque de ressentir une gêne dans leur vie sexuelle par rapport aux non-diabétiques.
- Impacts sur :
 - ✓ Système hormonal: chute du taux de testostérone
 - ✓ Système nerveux: possibilité de neuropathie (complication)
 - ✓ Système cardiovasculaire : obstruction des artères du pénis
 - ✓ Système immunitaire: fragilité à différents virus/bactéries dont les mycoses, infections vaginales, etc.
 - ✓ L'état psychologique (doute, questionnements, gêne, charge mentale liée à la prise de soin, prise de poids, etc.)
- Considérer les rapports sexuels comme un exercice physique
 - ✓ Mesurer la glycémie au préalable, prévoir le « après autant que le pendant »
- La difficulté du « comme avant » VERSUS « un point tournant »

IMPACTS SUR LA SEXUALITÉ FÉMININE

- **Sécheresse vaginale**
 - ✓ Les complications circulatoires ou vasculaires compromettent la lubrification vaginale.
 - ✓ Hyperglycémie chronique peut diminuer l'approvisionnement en sang au niveau du vagin et causer de la sécheresse vaginale chronique.
- **Difficultés à atteindre l'orgasme et diminution des sensations**
 - ✓ Une perte de sensation au niveau du clitoris (neuropathie diabétique - dommage au nerf) et du vagin en général (plus faible vasocongestion).
- **Infections urinaires et vaginales**
 - ✓ Inconforts, augmentation de la douleur lors des relations sexuelles, gêne.
 - ✓ Excès de sucre favorise le développement de champignons (candida albican) et de bactéries avec des risques d'infections.
 - ✓ Observez les symptômes pour déterminer si un antibiotique est nécessaire (vaginose bactérienne)
- **Gain de poids** = altération de l'estime de soi, de la perception de notre corps comme « en santé, compétent ».

SOLUTIONS CONCRÈTES

- Tout ce qu'il faut pour un bon équilibre glycémique
 - ✓ Diminuer les facteurs de risque (bonne hygiène de vie)
- Lubrifiants – choisir celui qui vous convient le mieux
 - ✓ Gynatrof, Replens Soyeux
- Consulter un médecin si brûlures, pertes anormales, démangeaisons importantes
- Prendre conscience de nos interférences cognitives lors des rapports sexuels
- Noter nos périodes de menstruations (influencent la glycémie, mais surtout notre engagement dans l'exercice physique, notre fatigue, notre alimentation, etc.)
- Ne pas endurer la douleur
 - ✓ Risque de renforcement – appréhension anxieuse – corps qui se crispe
 - ✓ PLEINE CONSCIENCE
- **Prioriser le contexte!!!**
 - ✓ En allant de l'ambiance au petit « snack » près du lit, ou à la préparation du corps et de l'esprit pour un moment intime
 - ✓ Favoriser la détente et l'espace (mental, physique)
- **Prioriser le plaisir!!!**

IMPACTS SUR LA SEXUALITÉ MASCULINE

- Le diabète est l'une des premières causes de **la dysfonction érectile**.
 - ✓ Pénis irrigué par de très petits vaisseaux sanguins = souvent les premiers atteints lors d'un processus d'athérosclérose (dépôt de gras et durcissement des artères).
 - ✓ Un diabète mal contrôlé = artères du pénis obstruées = peut mener à la neuropathie (complication pouvant affecter le nerf innervant le pénis).
- Risque élevé d'anxiété de performance – anticipation anxieuse – augmentation des troubles de l'érection
- Peur d'un risque d'hypoglycémie pendant l'acte sexuel
 - ✓ Accumulation d'interférences cognitives
 - ✓ Prendre conscience du rythme, être à notre écoute
- Estime de soi diminuée (particulièrement vu les standards de masculinité intériorisés)

SOLUTIONS CONCRÈTES

- Tout ce qu'il faut pour un bon équilibre glycémique
 - ✓ Diminuer les facteurs de risque
- Se questionner et sortir des mythes et croyances sur la masculinité
 - ✓ Lire, s'informer, consommer du contenu de masculinité positive
- Varier les pratiques sexuelles – miser sur la sensualité plutôt que la pénétration
- Détendre le corps – ne pas serrer les fesses, miser sur des mouvements plus lents et détendus, calmer le rythme de la respiration, PLEINE CONSCIENCE
- Nommer nos peurs/malaises/désir de performance à l'autre
- Prise de médication possible sous recommandation d'un médecin (Levitra, Viagra, Cialis)
- **Tant pour les hommes que pour les femmes: consulter un.e sexologue!!!**
 - ✓ Se permettre du « lousse » = si la pompe est enlevée pendant l'acte sexuel = idéalement maximum 1h

PISTES DE RÉFLEXION/OUTILS

- **COMMUNIQUER +++**

- ✓ Répondre dès le début aux questionnements de l'autre et aux anticipations négatives
- ✓ Choisir les messages clés à transmettre et déterminer les bons moments pour le faire
- ✓ Se faire des « touch base », se donner des rendez-vous
- ✓ Dédramatiser

- ✓ **Utiliser l'affirmation empathique**

1. Débuter par la démonstration d'une empathie (reconnaissance d'un effort chez l'autre par exemple)
 2. Nommer clairement son besoin au JE, idéalement formulé de façon positive
 3. Dire pourquoi c'est important pour nous
- EX: Je sais que ça doit être difficile pour toi de ne plus pouvoir avoir des relations par pénétration comme avant, mais j'aimerais qu'on reste positifs et qu'on essaie d'autres pratiques que la pénétration parce que j'ai besoin de continuer à vivre de l'intimité avec toi et à me sentir proche physiquement pour garder espoir.



PISTES DE RÉFLEXION/OUTILS

- **Se questionner sur nos mythes et croyances intériorisés par rapport à la sexualité**
 - ✓ Miser sur l'intimité sexuelle. Elle transcende la sexualité et la performance. Elle permet surtout aux partenaires de communiquer l'un avec l'autre sur le plan émotionnel.
 - ✓ **Pourquoi ne pas y penser, les noter, écrire comment ils nous nuisent et chercher une pensée alternative plus saine?**
- **Miser sur le plaisir et non la performance/le résultat**
 - ✓ Revoir/re-questionner nos attentes (à nous, pas celles des autres!).
 - ✓ Le plaisir est ce qui nous amène à vouloir recommencer – **pourquoi ne pas avoir une discussion en amont sur ce qui nous procure du plaisir dans l'intimité? Pourquoi ne pas tenter de mettre du temps et de l'énergie dans ce qui nous procure du plaisir avec l'autre en général? (ex: cuisiner, danser, humour, activités, etc.).**
 - ✓ Reconnecter à notre Enfant Spontané.
- **Continuer les contacts physiques, peu importe leurs formes**
 - ✓ Augmentation des niveaux de dopamine et de sérotonine = neurotransmetteurs permettant une meilleure régulation émotionnelle, une réduction du stress/anxiété et un meilleur ressenti du plaisir.

PISTES DE RÉFLEXION/OUTILS

- **Porter attention au contexte et être prévoyant.e**
 - ✓ Mesurer l'hypoglycémie avant les rapports sexuels
 - ✓ Consommer des glucides – **pourquoi ne pas les intégrer à l'intimité? Ils peuvent être source de plaisir...**
 - ✓ Avoir des glucides à portée de main (comme un lubrifiant!)
 - ✓ Se rappeler que le risque d'hypoglycémie est augmenté jusqu'à 48h après les rapports sexuels
 - ✓ Privilégier des positions qui permettent d'être à l'aise avec la pompe si on la garde – **pourquoi ne serait-ce pas l'occasion de sortir de la routine et d'essayer une nouvelle position, une nouvelle pratique?**
 - ✓ **Favoriser la détente et l'espace (mentalement et physiquement)**
 - ✓ **Planifier un moment intime (l'attente peut être érotisante)**
 - ✓ **Questionnaire des pratiques intimes et sexuelles flexibles**

QUESTIONNAIRE PRATIQUES INTIMES ET SEXUELLES FLEXIBLES

PRATIQUES/ACTIVITES	JE SUIS TRÈS INTERESSÉ.E	JE SUIS UN PEU INTERESSÉ.E	JE NE SUIS PAS DU TOUT INTERESSÉ.E
Se coller nu.e.s l'un.e contre l'autre un long moment			
S'embrasser longtemps dans un lieu autre que le lieu intime habituel			
Se regarder se déshabiller et prendre le temps de se regarder nu.e.s			
Prendre une douche et se laver mutuellement			
Recevoir et/ou donner un massage			
Se regarder l'un.e et l'autre se masturber, sans se toucher mutuellement			
Écouter un film érotique			
Faire l'achat d'un ou plusieurs jouets sexuels			
Se faire embrasser chacune des parties du corps			
Avoir des rapports oraux-génitaux (cunnilingus, fellation)			
Avoir une expérience sensuelle en se faisant goûter mutuellement (nourrir l'autre) différentes saveurs appréciées			
Avoir une relation sexuelle dans une nouvelle position jamais encore essayée			
Avoir les yeux bandés et recevoir ce que l'autre m'offre			
Avoir une relation sexuelle anale			
Prendre un bain moussant ensemble			
Prendre des photos érotiques avec son ou sa partenaire qui dirige la séance photos			
S'échanger des courriels/textos érotiques			
Partager un fantasme jamais encore partagé avec autrui			
Se faire crémér par le ou la partenaire le corps après un bain ou une douche			
Recouvrir une partie de son corps (ou celui de son ou sa partenaire) d'une saveur appréciée puis la goûter			
Essayer un jeu de rôle			
Faire ou recevoir une danse érotique			
Lire des nouvelles ou BD érotiques avec son ou sa partenaire			

PÉRIODE DE QUESTIONS

Merci pour votre écoute!

Je vous souhaite une sexualité à votre image, enlignée avec vos valeurs, qui vous apporte du PLAISIR et qui permette de vous sentir aimé.e, épanoui.e, vivant.e et bien avec vous-même (souvent pas tous ces éléments en même temps).

<https://www.gcotesexologue.com/>

Recommandations de balados/lectures sur la sexualité en général

L'intelligence érotique d'Esther Perell (livre)

Come As You Are d'Émily Nagoski (livre et balado)

Serre-moi fort de Sue Thompson (livre)

Balados du Gottman Institute