

# FICHES EX PAIR IENCE GREFFE



09

## S'ÉPANOUIR DANS SA VIE INTIME ET SEXUELLE



# S'épanouir dans sa vie intime et sexuelle

09

*D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé sexuelle fait partie intégrante de la santé, du bien-être et de la qualité de vie. Ainsi, les droits sexuels de toutes et tous doivent être respectés, protégés et assurés, y compris sur le plan médical.*

## **OR LA GREFFE PEUT AVOIR UN IMPACT IMPORTANT SUR NOTRE VIE INTIME ET SEXUELLE.**

*D'une part, la période d'abstinence peut être assez longue au moment de la greffe en raison de la faiblesse générale et des maladies qui ont précédé. Reprendre une vie sexuelle après la greffe est très simple pour certains mais pour d'autres c'est plus compliqué, notamment pour celles et ceux qui ont des blocages ou de nouvelles inhibitions.*

*D'autre part, le corps change avec la greffe : la cicatrice, les traitements de la greffe qui modifient la morphologie, les psychotropes qui peuvent influencer sur la libido...*

*Mais si la greffe est souvent synonyme d'adaptations dans la vie intime et sexuelle, il n'y a aucune raison qu'elle nous prive du plaisir charnel !*

## **01. Aucune contre-indication aux relations sexuelles après la greffe**

Les maladies qui ont justifié la greffe sont souvent associées à des troubles sexuels (diminution de la libido, impuissance...). Après la greffe, ces troubles ont tendance à disparaître progressivement mais l'amélioration peut être lente.

Après la transplantation, il n'y a pas de contre-indication médicale aux relations sexuelles. Au contraire, l'activité sexuelle après une transplantation est devenue un paramètre très important pour évaluer la qualité de vie chez les receveurs d'organes ; pour autant, cela reste encore un sujet difficile à aborder avec le médecin de la greffe. En effet, les troubles de la sexualité sont parfois sous-déclarés par les personnes greffées elles-mêmes et insuffisamment abordés par les soignants. Ces derniers restent parfois discrets sur ce sujet de peur de trop rentrer dans l'intimité de leurs patients et/ou parce qu'il s'agirait d'un sujet médical beaucoup moins important à traiter que la greffe et son traitement.



C'est normal de se poser plein de questions au sujet de la sexualité : la libido qui met du temps à revenir, la mécanique qui semble grippée, la peur de l'effort physique « intense » (et/ou de l'orgasme), les risques face aux infections sexuellement transmissibles... il est également légitime de s'interroger sur ce qui cause ces troubles : la maladie antérieure ? la greffe ? le traitement de la greffe ? le traumatisme d'être passé.e près de la mort ? Il est primordial d'en parler, si possible avant la greffe, et aussi à l'hôpital avant de rentrer chez soi.

## 02. Y aller à son rythme et selon son plaisir

La définition d'une sexualité harmonieuse est propre à chacun.e. La douceur sera particulièrement de mise, face aux changements physiques ou en cas d'appréhension. Le plus important est d'établir un dialogue avec son ou sa partenaire. D'autant plus que la sexualité peut évoluer selon vos possibilités, inquiétudes, et aussi votre plaisir. Beaucoup de personnes greffées reprennent une sexualité progressivement, avec la masturbation (seul.e ou réciproque) avant d'envisager une forme plus active comme la pénétration. Les caresses peuvent explorer les différentes zones érogènes du corps. L'essentiel est de regagner progressivement de la confiance en soi, sans enjeu de performance, et en trouvant des stratégies d'ajustement à vos réalités.

A l'inverse, certaines personnes greffées préfèrent laisser de côté cette composante du bien-être, notamment les personnes célibataires qui ne savent pas toujours comment aborder la question avec un ou une partenaire potentiel.le.

**Le plus important est d'établir un dialogue avec son ou sa partenaire.**

## 03. Se faire aider si besoin

Les causes des troubles de la sexualité sont nombreuses. Les conséquences d'une sexualité peu épanouissante, ou absente, sont potentiellement très négatives sur l'image de soi, le moral et bien entendu la vie affective, avec un isolement qui peut devenir de plus en plus difficile à dépasser.

Il existe, dans les centres de greffe, de plus en plus de soignants formés à la sexologie auxquels vous pouvez vous adresser. Le partage d'expériences entre personnes greffées peut aussi être une source de réconfort, voire de rencontres amoureuses... Bref, il ne faut pas rester seul.e si vous rencontrez des difficultés. Le premier défi étant de réussir à en parler, et aussi d'accepter un corps différent qui reste source de plaisirs.

Faire appel aux services d'une esthéticienne pour diminuer la pilosité liée au traitement de la greffe (certaines personnes greffées ont choisi le laser) et/ou réduire les modifications morphologiques de certaines parties du corps (ex : visage un peu plus gonflé qu'avant) peut être très utile. Ne pas hésiter non plus à consulter un.e socio-esthéticien.ne, qui peut aider à accepter la modification corporelle de votre image. Prendre soin de soi et de son apparence est efficace pour le moral... et pour la libido !



À l'initiative de l'**association France Greffes Cœur et/ou Poumons**, les fiches d'information exPAIRience Greffe ont été pensées et rédigées par un collectif de personnes greffées à l'attention d'autres personnes greffées. Ce collectif regroupe plusieurs associations de personnes greffées de différents organes. Vivre avec un organe greffé a un impact sur la vie quotidienne : ces fiches ont donc pour objectif de vous aider à vous organiser et à trouver des solutions pratiques face à certaines difficultés parfois associées à la greffe. Il s'agit de 20 fiches thématiques, réparties en trois familles : **VIE QUOTIDIENNE**, **SUIVI MÉDICAL** et **PROJETS DE VIE**.

## VIE QUOTIDIENNE

- 01 : Comprendre son traitement pour bien le gérer
- 02 : Trucs et astuces pour se faciliter la vie avec ses médicaments
- 03 : Bien manger
- 04 : Bouger tous les jours
- 05 : Les bons réflexes anti-microbes
- 06 : (re)Trouver sa place dans la famille
- 07 : Gérer le retentissement émotionnel de la greffe
- 08 : Connaître ses droits, demander des aides
- 09 : S'épanouir dans sa vie intime et sexuelle
- 10 : Bien dans sa peau d'ado ou de jeune adulte greffé.e

## SUIVI MÉDICAL

- 11 : L'expérience des autres personnes greffées (sondage sur le vécu)
- 12 : Le suivi médical rapproché des premières semaines après la greffe
- 13 : Les bons réflexes pour un suivi médical optimal après la greffe
- 14 : Les autres soins courants
- 15 : Bien organiser son suivi médical
- 16 : Le suivi médical des enfants et adolescents greffés

## PROJETS DE VIE

- 17 : Envisager de devenir parent
- 18 : Travailler, reprendre une activité professionnelle
- 19 : Emprunter de l'argent pour ses projets
- 20 : Voyager ou séjourner à l'étranger

### Comité de rédaction :

France Greffes Cœur et/ou Poumons : Thierry Gesson, Claire Macabiau, Marine Marro et Sébastien Bretonneau  
Vaincre la Mucoviscidose : Florent Girard, Hélène Vitry, Frédéric Floquet, Jean-Philippe Duplax et Odile Alcaraz  
Heart and Cœur : Christian Daumal et Agnès Myara  
HTaP France : Mélanie Gallant-Dewavrin et Maggy Surace  
TransHépate : Eric Buleux-Osmann, Anne-Marie Wilmotte et Caroline Godot.  
Trans-Forme : Ludivine Fournier

### Rédaction :

David-Romain Bertholon, Marianne Bernède et Isabelle Méda (EmPatient)

### Relecture :

Sylvie Dolliou (CHU Caen), Dr. Katrien Blanchart (CHU Caen), Dr. Anne-Flore Plane (CHU Caen) et Dr. Florentine Garaix (CHU Marseille - La Timone)

### Graphisme :

Maïna Charaudeau | [www.mainacha.fr](http://www.mainacha.fr)

Avec le soutien institutionnel du laboratoire Novartis



# FICHES EX PAIR IENCE GREFFE

*Vous venez de lire*

09

S'épanouir dans sa vie intime  
et sexuelle



10

Bien dans sa peau d'ado  
ou de jeune adulte greffé.e

