

# SANTÉ SEXUELLE

## Cancer de la prostate



### Cancer et santé sexuelle

Le cancer et ses traitements peuvent affecter la fonction sexuelle. Or la sexualité influence votre qualité de vie ainsi que celle de votre partenaire. Vous pouvez rencontrer des problèmes qui sont essentiellement liés à ces facteurs:

- la maladie elle-même (fatigue, douleurs, etc.)
- les effets secondaires de certains traitements.
- Des aspects plus personnels comme une difficulté à se sentir désirable, une dévalorisation de soi...qui vont entraîner une baisse du désir.

### Lutter contre la fatigue

Si vous êtes trop fatigué pour avoir une relation sexuelle, faites d'abord une sieste ensemble. Essayez différentes positions qui ne requièrent pas autant d'énergie ou qui durent moins longtemps. Si vous vous sentez fatigué ou faible, demandez à votre partenaire de jouer un rôle plus actif lors de la relation sexuelle.

### Communiquer

Première chose: dialoguez avec votre partenaire. Expliquez lui vos peurs, vos difficultés...parler est essentiel à la relation de couple.

## Petit rappel...

Savoir comment nos corps réagissent sexuellement peut aider à comprendre où les troubles sexuels peuvent apparaître. Les phases de la réponse sexuelle sont le désir, l'excitation, l'orgasme et la résolution.

#### Désir sexuel

Le désir sexuel, qu'on appelle parfois libido, est l'intérêt que vous portez au sexe. Le désir peut varier d'un désintérêt complet envers le sexe jusqu'à un intérêt très prononcé. Il varie d'une personne à l'autre et peut changer au fil des années.

Le désir sexuel peut être influencé par de nombreux facteurs, en particulier par notre état d'esprit (l'anxiété, la frustration et la dépression par exemple). Le stress, la fatigue, la douleur et les changements des taux d'hormones peuvent atténuer notre désir sexuel.

#### Excitation

L'excitation est la réponse du corps qui se prépare à une relation sexuelle. Elle peut être déclenchée par la vue d'une personne qui nous attire, par une pensée ou un fantasme de nature sexuelle ou par des baisers, des attouchements ou des caresses sur les organes génitaux ou d'autres parties sensibles.

Lors de l'excitation, la pression artérielle et la fréquence cardiaque augmentent et le sang afflue aux organes génitaux. Le pénis se redresse et devient sensible.

#### Orgasme

L'orgasme est le plaisir culminant qu'on atteint, les sensations de jouissance ressenties dans les organes génitaux lors d'une série de contractions rythmiques. D'autres parties du corps peuvent aussi éprouver de telles sensations de plaisir et de détente.

Chez l'homme, l'éjaculation se produit lorsque les muscles qui entourent la base du pénis se contractent de façon rythmique, poussant ainsi le sperme dans l'urètre puis hors du pénis.

#### Résolution

Après l'excitation et l'orgasme, notre corps se détend. On ressent souvent de la satisfaction et de la somnolence lors de la résolution.

Notre respiration, notre fréquence cardiaque et notre pression artérielle reviennent à la normale.

En général, un homme ne peut pas être excité de nouveau avant un certain temps et plus il est âgé, plus il aura besoin de temps pour entrer dans la phase d'excitation.

*Communication, avec votre partenaire, avec l'équipe médicale, et soyez patient*



**Nausées:** au besoin prendre un anti nauséux 30à60mn avant rapport