



La sexualité ne se limite pas au rapport sexuel ! Les câlins, la tendresse, les caresses sont des éléments importants de la vie intime, il est important pour le couple de les maintenir pendant ces temps difficiles.

### Image du corps

Il est important pour tous de se sentir désirable. La prise ou la perte de poids, la perte des cheveux, les cicatrices... peuvent perturber votre image. Si vous êtes perturbé par ces changements, vous pouvez éviter de vous montrer nu, porter des T shirt, tamiser la lumière ...

### Types de troubles sexuels

Si vous avez eu une ablation de la vessie ou une radiothérapie, vous pouvez rencontrer des problèmes d'érection. On parle de dysfonction érectile. Les troubles de l'érection peuvent entraîner une frustration importante, car le désir persiste mais il n'est plus possible de maintenir une érection suffisante pour avoir un rapport sexuel. L'anxiété ou une perte de confiance peuvent en outre influencer votre capacité à obtenir ou à maintenir une érection. Les hommes qui ont bénéficié d'une cystectomie vont être confrontés à ce problème. Celle-ci est due à une atteinte des nerfs qui commandent l'érection. Après une cystectomie, vous n'aurez plus d'éjaculation. Ceci ne veut pas dire que vous n'aurez plus de plaisir, mais lors de l'orgasme, vous n'aurez plus de sperme. Les sensations sont tout à fait conservées.

**Le plaisir n'est pas lié à l'éjaculation, ni pour l'homme ni pour sa partenaire !**

### Désir

La perte de désir, aussi appelée libido, est fréquente et normale. Pour retrouver un peu de désir: pensez à créer des moments à deux, en dehors du cadre habituel, des moments de tendresse. Communiquez. Massez vous mutuellement, ce qui va déjà permettre détente et plaisir. Prenez votre temps. La sophrologie, la méditation ou toute forme de relaxation, peut vous aider à diminuer l'anxiété et retrouver peut être du désir. Des lectures, des films... érotiques peuvent parfois aussi raviver le désir.

### Stomie

Vous pouvez consulter la fiche stomie et sexualité

### A savoir:

Le cancer n'est pas contagieux

Les traitements ne sont pas nocifs pour votre partenaire

Les rapports sexuels n'entraînent pas une rechute de votre cancer

Les rapports sexuels ne sont pas contre-indiqués en cas de cancer, ils font partie de votre qualité de vie.

**La santé sexuelle est un droit, n'hésitez pas à nous en parler, nous sommes là pour vous aider !**

### Troubles urinaires

pensez à vider votre vessie avant tout rapport

### La rééducation érectile

En l'absence d'érections régulières, le tissu érectile peut être endommagé car il est moins oxygéné. Une « rééducation » des érections est importante pour éviter cet problème. Elle permettra une oxygénation des corps caverneux dans l'attente d'une récupération naturelle de la fonction érectile. Sont prescrits en premier lieu des médicaments d'aide par voie orale à l'érection : les IPDE5. Ces molécules amplifient les érections, sans les provoquer : si un démarrage d'érection est possible, elles auront un bon effet, mais souvent l'érection spontanée est insuffisante et elles ne seront pas efficaces. Elles sont tout de même proposées en première intention, le plus souvent sous forme de traitement quotidien et parfois sous forme de traitement « à la demande » c'est-à-dire à prendre en prévision d'un rapport sexuel.

En cas d'inefficacité des IPDE5, un traitement local sera prescrit. On pourra vous proposer un traitement par voie intra-urétrale ou par voie injectable : les injections intra-caverneuses. Les traitements locaux provoquent l'érection et sont donc plus efficaces.

Un vacuum peut être proposé dans certains cas. L'érection est obtenue en introduisant la verge dans un cylindre en plastique, appliqué contre la paroi abdominale. Celui-ci est relié à une pompe qui va créer le vide dans le cylindre, produisant un afflux sanguin dans la verge. Une érection complète peut être obtenue au moyen d'un élastique venant faire garrat à la base de la verge mais souvent on conseille plutôt de s'en servir uniquement pour entretenir l'état des corps caverneux dans un jeu de gonflement/dégonflement régulier.

**Attention au risque infectieux lié à la baisse des globules blancs**