

# SANTÉ SEXUELLE

## Cancer du rectum chez l'homme



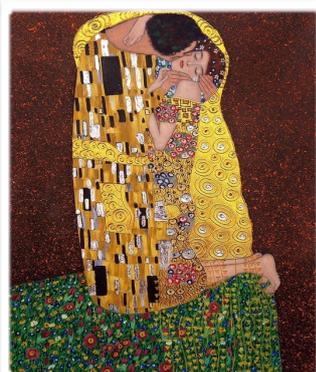
### Lutter contre la fatigue

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. 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.

*Des discussions ouvertes et franches avec votre partenaire vous permettront de revenir à un certain niveau d'intimité avec de petits aménagements*



Laurence Berg, psychologue-sexologue

18/05/18 SEXO 4-1

### 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. Les mamelons peuvent durcir tant chez l'homme que chez la femme. 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.

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.

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

#### 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