



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, l'acné... peuvent perturber votre image. N'hésitez à utiliser caleçon, à garder votre tee-shirt, foulards... Prenez du temps pour vous en prenant soin de votre peau, en la crémant, la massant, afin de reprendre du plaisir autour de votre corps. Tamisez la lumière. Prenez le temps pour réapprovisionner votre corps ! Vous pouvez aussi consulter un psychologue.

Types de troubles sexuels

le réseau de nerfs qui entoure le rectum a un rôle dans l'érection et l'éjaculation. La chirurgie et la radiothérapie réalisée avant l'intervention peuvent abîmer ces nerfs et entraîner des troubles de ces deux fonctions. Pour cette raison, un prélèvement de sperme en vue de sa conservation sera conseillé aux hommes jeunes avant de commencer le traitement. Ils seront orientés vers un Centre d'étude et de conservation des œufs et du sperme humains (CECOS).

Le plaisir n'est pas lié à l'éjaculation ni pour l'homme, ni pour son/sa 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.**

Troubles urinaires

pensez à vider votre vessie avant tout rapport et à remuscler votre périnée

Anxiété, stress

Essayez le mindfulness, ou des techniques de relaxation

Stomie

Consulter la fiche: sexualité et stomie

Désir

La perte de désir et 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. Des lectures, des films... érotiques peuvent parfois aussi peuvent raviver le désir.

Nausées: au besoin prendre un anti nauséux 30 à 60 mn avant rapport

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

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 ce 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 garrot 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.