

## Types de troubles sexuels

Les symptômes peuvent varier selon la cause et le type de trouble sexuel. Avisez votre équipe de soins si vous éprouvez l'un des troubles sexuels suivants.

**Pour l'homme:** Problèmes d'éjaculation: Le cancer ou ses traitements peuvent causer des problèmes d'éjaculation. Dysfonctionnement érectile: Le dysfonctionnement érectile (DÉ) est l'incapacité d'avoir une érection et de la maintenir assez ferme pour avoir un rapport sexuel. Le DÉ peut être temporaire ou permanent. Si le DÉ est causé par un traitement du cancer, souvent, plus l'homme est jeune, plus il est probable qu'il retrouve sa fonction érectile. Dans le cas de chimio, la testostérone, principale hormone sexuelle de l'homme, peut voir son taux baisser, occasionnant une DE mais surtout une baisse du désir sexuel.

### Pour la femme:

Sécheresse vaginale: La sécheresse vaginale apparaît lorsque le vagin ne lubrifie pas suffisamment. Les relations sexuelles peuvent être difficiles ou douloureuses quand le vagin est sec. Des traitements du cancer comme la chimiothérapie peuvent déclencher la ménopause chez la femme. L'un des symptômes de la ménopause est la sécheresse vaginale.

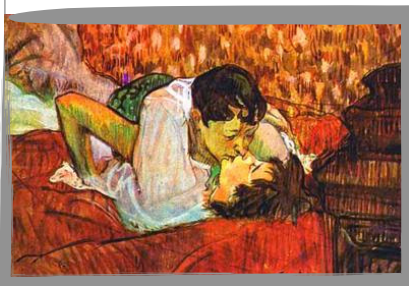
Relations sexuelles douloureuses: Les relations sexuelles douloureuses sont aussi appelées dyspareunie. Une femme peut donc être moins intéressée par les relations sexuelles ou elle peut même les craindre. Si une femme s'inquiète d'avoir mal lors des relations sexuelles, elle peut avoir plus de difficulté à être excitée et être contractée. Ceci conduit à une pénétration douloureuse qui elle-même va renforcer l'appréhension des rapports et la baisse du désir.

## 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.

## Sexualité et fertilité

La chimiothérapie peut aussi endommager les organes reproducteurs et causer des troubles de la fertilité. Si la préservation de votre fertilité est importante pour vous, parlez-en à votre médecin avant d'entreprendre le traitement. Il pourrait exister des façons de protéger vos organes reproducteurs durant le traitement, rendant ainsi possible la procréation. Pour les messieurs, une congélation préventive de vos spermatozoïdes est aussi envisageable.



## 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.

## 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. L'image corporelle correspond à la perception et au vécu intime, le plus souvent inconscients, que nous établissons avec notre propre corps. L'image du corps est un fondement de l'estime de soi. L'estime de soi est justement l'appréciation que nous pouvons nous faire de nous-mêmes, tant individuellement que dans les interactions avec les autres. Il est possible que vous vous trouviez différent, voire étranger, face à votre propre corps donc à vous-même.

Ce sentiment peut devenir douloureux sur le plan psychique, voire source de détresse psychologique ou de troubles anxio-dépressifs chez certains. Parler de ce que vous éprouvez avec quelqu'un.

Demandez un soutien psychologique auprès d'un psycho-oncologue, pour mettre des mots, faire des liens et retrouver l'estime de vous-même ;

Participez à un groupe de soutien dans lequel vous rencontrerez des personnes qui vivent ou ont vécu une expérience avec le cancer semblable à la vôtre. Pouvoir exprimer vos sentiments, témoigner de votre expérience, vous sentir reconnu aide en effet à se sentir moins seul et à partager vos difficultés ; Se laisser du temps pour accepter sa nouvelle image et récupérer une estime de soi. Cela évolue avec le temps.

N'hésitez à utiliser lingerie, maquillage, foulards... Rendez-vous plus sexy ! 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. Vous pouvez aussi en parler à notre psychologue