



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-shirts, tamiser la lumière...

### Types de troubles sexuels

Les troubles sexuels suivants peuvent survenir à cause du traitement du cancer de la prostate. La dysfonction érectile est l'incapacité d'avoir et de maintenir une érection suffisamment ferme pour permettre une relation sexuelle. Elle est quasi systématique qu'il s'agisse de chirurgie (conséquence rapide) ou de radiothérapie (conséquence plus tardive). L'hormonothérapie provoque également des troubles de l'érection. Les troubles de l'éjaculation: selon le traitement on peut avoir une baisse du volume ou une absence d'éjaculation. Après une prostatectomie, vous n'aurez plus d'éjaculation car cette intervention chirurgicale consiste à enlever la prostate et les vésicules séminales, qui produisent la plus grande partie liquide du sperme. Les hommes qui ont subi cette opération ne sont donc pas en mesure de procréer naturellement. 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.

### Désir

La perte de désir, aussi appelée libido, est fréquente et normale. Il est courant d'éprouver moins d'intérêt pour le sexe après avoir reçu un diagnostic de cancer et pendant le traitement.

L'hormonothérapie risque particulièrement de réduire votre désir sexuel, car elle diminue le taux de testostérone. Votre désir sexuel peut aussi être faible après le traitement si vous craignez que les relations sexuelles soient douloureuses ou que vous n'ayez peur de ne pas avoir d'érection ou d'atteindre l'orgasme.

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.

### 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**

**Ils ne sont pas contre-indiqués en cas de cancer, c'est une qualité de vie**

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

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

### 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.

### Troubles urinaires

pensez à vider votre vessie avant tout rapport