

# Comment traiter les troubles sexuels



Ce guide est destiné aux hommes qui ont reçu un traitement en raison d'un cancer de la prostate. L'information présentée ici ne vise pas à remplacer une consultation médicale. Pour recevoir une consultation médicale, parlez à votre équipe de soins de santé.

## Après un traitement contre le cancer de la prostate, les troubles sexuels sont fréquents.

### Les traitements peuvent provoquer des changements dans les domaines suivants :

Érections

Orgasmes

Éjaculation (quand vous avez un orgasme)

Fécondité

Désir sexuel

Sentiments et attitudes à l'égard du sexe

### Les troubles sexuels après le traitement peuvent être provoqués par :

**Effets secondaires du traitement :** Divers facteurs comme la douleur et la fatigue peuvent réduire votre intérêt pour les activités sexuelles.

**Changements hormonaux :** Une hormonothérapie réduit les concentrations de testostérone. Quand votre niveau de testostérone s'abaisse, vous pourrez avoir moins d'envies sexuelles.

**Chirurgie :** La chirurgie peut modifier la façon dont vous êtes excité ou dont vous avez un orgasme. Si la chirurgie rend les activités sexuelles douloureuses, vous pouvez les éviter.

**Sentiments :** Les sentiments de peur, de colère, de culpabilité, de stress, d'anxiété et de tristesse sont des conséquences normales du cancer. Ces émotions peuvent réduire votre intérêt pour le sexe et modifier vos sentiments à l'égard de votre partenaire.

Parlez à votre équipe de soins de santé des troubles sexuels que vous avez.



**Votre équipe de soins de santé veut connaître vos troubles sexuels pour vous aider à trouver des façons de réduire vos symptômes et de traiter ces difficultés.**

Si vous avez un partenaire, parlez-lui de vos sentiments. Parler des changements dans la sexualité peut être une bonne chose pour vous deux. Vous devrez peut-être travailler ensemble pour apporter des changements à votre vie sexuelle et profiter de la présence de l'autre tout en préservant votre intimité.

Si vous n'avez pas de partenaire, vous pouvez parler à un ami ou à un consultant spécialisé. Ils pourront vous aider à mieux comprendre vos sentiments à l'égard des changements dans votre vie sexuelle.

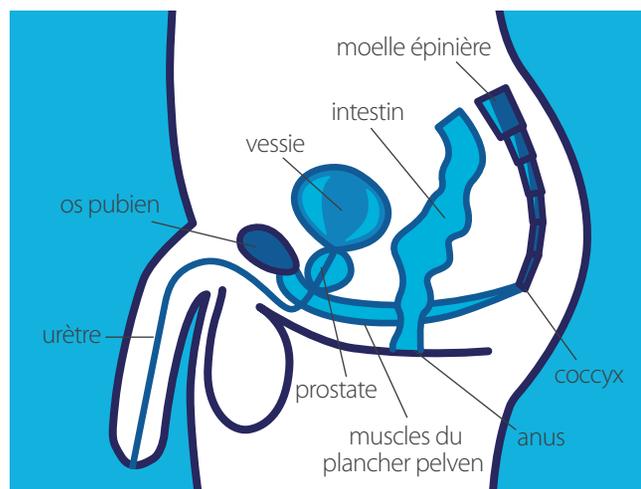
Parler à d'autres hommes qui ont eu les mêmes expériences peut être utile. Si vous souhaitez participer à un groupe de soutien, parlez-en à votre équipe de soins de santé.

## Vous pouvez recevoir de l'aide pour traiter les dysfonctions érectiles.

**La fonction érectile est la capacité pour le pénis d'avoir et de maintenir sa rigidité. Si vous souhaitez recevoir du soutien pour l'une ou l'autre de ces mesures d'auto-assistance, parlez-en à votre équipe de soins de santé.**

**Essayez d'avoir fréquemment des érections.** Le débit sanguin sera meilleur dans votre pénis, ce qui est important même si vous n'avez pas d'activités sexuelles.

**Massez votre pénis même s'il n'entre pas en érection.** Vous pourrez ainsi garder vos tissus en bonne santé et améliorer l'écoulement sanguin dans votre pénis.



**Faites des exercices pour le plancher pelvien** afin de renforcer les muscles de votre plancher pelvien. Ces muscles (examinez le diagramme sur cette page pour savoir où ils se trouvent) sont les muscles que vous contractez quand vous voulez éviter d'uriner. Voici comment faire des exercices pour le plancher pelvien :

1. Contractez les muscles de votre plancher pelvien.
2. Maintenez la contraction pendant 10 secondes.
3. Détendez-vous pendant 10 secondes.
4. Répétez la contraction et gardez-la à 10 reprises.
5. Faites une série de 10 exercices de 3 à 5 fois par jour.

Si vous voulez recevoir de l'aide pour faire ces exercices, parlez-en à votre équipe de soins de santé lors de votre prochaine visite.

**Maintenez une bonne alimentation et faites de l'exercice** pour que votre corps conserve un poids santé.

**Cessez de fumer.** Le tabagisme accroît les risques de difficultés érectiles. Pour recevoir de l'aide afin de cesser de fumer, parlez-en à votre équipe de soins de santé.

**Réduisez** la quantité d'alcool que vous buvez.



**Prenez des médicaments.** Des médicaments peuvent vous aider à avoir une érection. Parlez à votre équipe de soins de santé pour savoir quel est le meilleur médicament dans votre cas et comment traiter les effets secondaires.

**Ayez recours à des implants et à des dispositifs :** si les médicaments sont inefficaces, vous pouvez utiliser des dispositifs qui attirent le sang dans le pénis (comme une pompe à vide) et vous aident à avoir une érection. Vous pouvez également utiliser ces dispositifs si vous ne souhaitez pas rendre de médicament. Une autre possibilité est un implant pénien (tige souple ou tube gonflable inséré dans le pénis).

Pour en savoir davantage, consultez les sites ci après :

### Prostate Cancer Foundation of Australia

Site web : [www.prostate.org.au](http://www.prostate.org.au) Termes pour la recherche : « Sexual problems »

### Cancer de la prostate Canada

Site web : [www.prostatecancer.ca](http://www.prostatecancer.ca) Termes pour la recherche : « Effets secondaires sexuels »