



## TROUBLES SEXUELS

Parler de sa sexualité et de son intimité n'est pas simple. De nombreux facteurs d'inhibition sont présents chez les patients et chez les soignants ce qui rend difficile d'aborder les questions sur la sexualité, même lorsque des problèmes se manifestent clairement.

Pour beaucoup de patients atteints de cancer, de nombreux facteurs viennent impacter la vie sexuelle. La maladie en elle-même, ainsi que les traitements, entraînent souvent l'apparition de freins à l'activité sexuelle :

- Changements d'apparence physique (chute des cheveux)
- Fatigue
- Nausées
- Perturbations de l'équilibre hormonal qui réduisent la libido.

La plupart des effets secondaires sont temporaires et disparaissent après le traitement.

La paroi vaginale des femmes peut devenir plus fine, plus sèche et plus vulnérable, rendant les rapports sexuels douloureux. Les règles peuvent être absentes ou irrégulières, que cela soit associé ou non à des symptômes identiques à ceux de la ménopause. Dans tous les cas, la poursuite d'une contraception efficace est nécessaire pendant toute la durée du traitement.

Pour les hommes, il est plus difficile de parvenir à l'érection après une cure de chimiothérapie.

### QUELQUES INFORMATIONS UTILES

Si vous n'avez plus envie d'une activité sexuelle pendant vos traitements, ne vous culpabilisez pas. C'est votre choix, vous devez respecter vos envies et votre désir.

- L'activité sexuelle ne peut pas influencer négativement votre traitement ou provoquer une récurrence du cancer.
- On ignore combien de temps les produits de chimiothérapie restent présents dans les sécrétions vaginales ou le sperme. On sait par contre que vous ne représentez aucun danger pour votre partenaire, même en cas de rapports sexuels avec pénétration. L'usage du préservatif peut être recommandé dans certains cas.
- Certains produits de phytothérapie ou autres préparations supposées agir comme aphrodisiaques peuvent interagir avec votre traitement. Demandez l'avis de votre médecin avant de les utiliser.
- Les médicaments permettant d'augmenter la libido disponibles sur le marché n'ont d'effet que s'ils sont pris par un couple qui a envie l'un de l'autre. Seule cette envie peut stimuler le désir, et pas le médicament.
- Un homme peut avoir un orgasme sans érection et sans éjaculation – on parle d'orgasme sec. Même si l'homme ne peut pénétrer sa partenaire, une stimulation peut lui permettre d'atteindre un orgasme, qui sera bien sûr ressenti différemment.

### NOS CONSEILS

- **La détente et la communication.** Discuter de vos inquiétudes et de vos désirs avec votre partenaire permet une atmosphère détendue et propice aux rapports intimes. La peur d'avoir mal peut diminuer votre désir de faire l'amour. Si vous avez des rapports avec pénétration sans avoir discuté de cette angoisse ou sans avoir pris le temps qu'il fallait pour créer une ambiance détendue, la peur de la douleur va entraîner une tension musculaire accrue dans la région du vagin, ce qui va déclencher une nouvelle douleur et donc enclencher une spirale négative.

Chez les hommes, l'atmosphère tendue, la pression du résultat et l'angoisse de l'échec peuvent causer des problèmes d'érection. Prenez donc votre temps et choisissez un moment où vous ne serez pas dérangés.

Essayez de vous redécouvrir l'un et l'autre au calme, en vous caressant et en vous massant mutuellement de la tête aux pieds. Se dire l'un à l'autre ce que l'on apprécie et ce que l'on aime moins augmente vos chances d'entretenir une vie sexuelle.

- **Les positions** : Si les rapports sexuels sont devenus trop fatigants, et qu'ils consomment une trop grande part de votre énergie, il existe des alternatives qui ne réclament pas trop d'effort de votre part, mais vous permettent quand même d'avoir un contact érotique intime ou un rapport pénétrant agréable. Recherchez les positions qui sont aisées pour vous. Expérimentez et discutez ensemble de ce qui vous plaît le plus.
- Si la pénétration et la stimulation buccales ou manuelles ne suffisent plus pour atteindre l'orgasme ou y amener votre partenaire, un **vibromasseur** peut aider. Vous pouvez l'employer seul(e) ou avec votre partenaire pour rechercher l'orgasme.
- Une **substitution hormonale** peut être envisageable pour les femmes. Cette méthode peut être utile si vous souffrez de symptômes liés à la ménopause et que votre vie sexuelle s'en ressent.
- Une **crème aux œstrogènes** peut limiter la sécheresse vaginale.
- Des **lubrifiants ou gels vaginaux hydratants** (Replens®) sont disponibles en vente libre en pharmacie ou au supermarché.

Un lubrifiant s'emploie immédiatement avant la pénétration. Appliquez-le sur et autour de l'ouverture du vagin et sur le gland du pénis.

Un gel vaginal hydratant doit être employé trois fois par semaine et assure une lubrification du vagin à long terme.

## LES MÉDICAMENTS

La pilule érectile (Viagra®, Levitra®, Cialis®) est employée pour traiter les problèmes d'érection. Le médicament ne fonctionne que si vos vaisseaux sanguins et vos nerfs sont en bon état. C'est le cas lorsque vous parvenez spontanément à l'érection mais que celle-ci n'est pas suffisante pour la pénétration. Le médicament n'agit qu'après un certain temps et uniquement si vous êtes excité sexuellement. Vous devez idéalement le prendre une heure avant le rapport sexuel. Il est important que vous essayiez le médicament à plusieurs reprises (à quatre reprises, pas plus d'une fois par jour) car il est possible que le médicament ne donne pas le résultat escompté dès les premières fois, mais fonctionne par la suite. La pilule érectile perd également en efficacité si vous la prenez en même temps qu'un repas gras ou avec de l'alcool.

Le Viagra® et le Levitra® agissent pendant 4 à 5 heures, le Cialis® pendant 24 heures.

La pilule érectile ne peut être prise que sur avis médical sous prescription.

Vous ne pouvez pas toujours la prendre en combinaison avec d'autres médicaments tels que les dérivés nitrés.

Effets secondaires : céphalées, érythème, nausées, congestion nasale, vertiges, troubles faciaux, hypotension.

Si vos problèmes ont une origine psychique ou relationnelle,  
la thérapie sexuelle ou relationnelle peut être une aide.