

## Cancer de la prostate



**10 actions  
pour affronter**

**LES TROUBLES  
SEXUELS**

ONC  
UROLOGIE

janssen  Oncology  
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 



## **A**gir contre les troubles sexuels.

Vous évaluez et échangez régulièrement avec votre médecin sur les difficultés que vous rencontrez pendant la maladie.

Si les troubles sexuels en font partie, cette brochure est faite pour vous.

**Son objectif ?** Vous aider à comprendre et faire face à ces problématiques pour mieux vivre au quotidien.

**Comment ?** Grâce à des solutions faciles à mettre en œuvre et des conseils pour trouver du soutien et échanger avec votre entourage.

Si d'autres sujets vous préoccupent, n'hésitez pas à demander à votre équipe soignante d'autres brochures de cette collection. Fatigue, douleur, troubles urinaires ou variations de poids sont autant de problématiques au sujet desquelles vous cherchez peut-être de l'information et de l'aide.

**Les brochures PROSTAR<sup>1</sup> , la collection pour passer à l'action !**



# Avant d'agir, je comprends mieux les troubles sexuels

## DES ORIGINES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES

Les troubles sexuels consécutifs au cancer de la prostate ont plusieurs origines. Stress, inquiétude, fatigue, modifications physiques, traitements entraînent fréquemment une baisse de désir et de confiance en soi<sup>1</sup>. Des perturbations d'érection ou d'éjaculation peuvent aussi s'associer à ces facteurs psychologiques<sup>1</sup>. Celles-ci sont difficiles à vivre et peuvent atteindre l'homme dans sa virilité<sup>2</sup>.

Cependant, la sexualité est un aspect important de votre vie<sup>3</sup>, **sur lequel on peut agir !**



## TROUBLES SEXUELS, DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les **troubles de l'érection** sont fréquents suite aux **traitements locaux** du cancer de la prostate (ultrasons, chirurgie, radiothérapie externe, curiethérapie)<sup>1</sup> :

- Ils dépendent de la qualité des érections avant les traitements. En cas de prostatectomie (ablation de la prostate), ces troubles érectiles varient également en fonction de l'atteinte des bandelettes neurovasculaires. Même si les bandelettes ont été préservées, le retour à la fonction sexuelle initiale peut nécessiter jusqu'à deux ans.
- Si l'éjaculation n'est plus possible, ce phénomène n'est pas lié à la sensation de plaisir. Bonne nouvelle, le plaisir sera toujours au rendez-vous !

Des **troubles du désir** sont également constatés.

**La cause ?** Cette diminution de la libido peut être liée à un **traitement hormonal** par suppression androgénique<sup>2,4</sup>.

## 1. JE PRENDS LE TEMPS NÉCESSAIRE

Vos traitements et la maladie ont pour conséquences des changements physiques et/ou psychologiques ? Un peu de temps peut être nécessaire pour les accepter et s'y adapter<sup>1</sup>.



Cette période peut être l'occasion **d'apprécier différemment votre sexualité**<sup>1</sup>, mais aussi de **surmonter certaines peurs** liées aux changements que vous vivez<sup>5</sup>.

## 2. J'EN PARLE DANS MON COUPLE

La sexualité étant avant tout une relation vécue à deux, aborder le sujet avec votre partenaire peut contribuer à une meilleure communication et à une reconnexion affective, **deux ingrédients nécessaires à une vie sexuelle épanouie**<sup>1</sup> !



## 3. JE VOIS TOUS LES ASPECTS DE LA SEXUALITÉ



Retrouver une sexualité, c'est retisser une intimité, une connivence avec votre partenaire. Et cela ne se limite pas aux rapports sexuels.

L'affection, la tendresse, la parole sont des éléments de construction de votre relation qui permettront au désir de faire son retour, petit à petit<sup>1</sup>.



## 4. JE STIMULE MA LIBIDO

En pratique, quelques conseils peuvent vous aider à faire renaître le désir. Quelles sont ces astuces<sup>5</sup> ?

- Passer du temps avec votre partenaire ?
- Échanger avec votre partenaire sur les moyens de raviver votre libido ?
- Satisfaire autrement votre partenaire ?
- Préférer en premier lieu de courts moments intimes à de longs ébats amoureux ?
- Passer une nuit hors de chez vous, si ce lieu est synonyme de maladie et de traitement ?

**Vous avez coché tous ces conseils ? Vous avez compris l'essentiel. À vous de jouer !**

## 5. J'OPTIMISE MA SATISFACTION



Les changements physiques et psychologiques que vous vivez influent également sur le plaisir ressenti lors des relations intimes. Pour vous guider, voici quelques suggestions<sup>5</sup> :

- Personne à la maison pendant quelques heures ? C'est le moment idéal pour ce temps privilégié
- Musique, bougies, éclairage tamisé, travaillez une ambiance propice à l'intimité
- Indiquez à votre partenaire les gestes, sources d'excitation et de plaisir. Soyez également attentif à ses attentes
- Pensez à tout ce qui peut favoriser votre confort (lubrifiant, nouvelles positions)

**Au-delà de ces conseils pratiques, il est important d'être indulgent. Vous n'aurez peut-être pas systématiquement d'orgasme. Si vous n'y parvenez pas tout de suite, soyez patient et bienveillant envers vous-même<sup>5</sup>.**

## 6. JE M'INFORME SUR LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE



Les rapports sexuels pendant les traitements sont possibles<sup>1</sup>. **Cependant, quelques précautions peuvent être de mise.**

**En cas de curiethérapie** avec implants définitifs, un grain radioactif peut être émis dans le sperme. Récupérez-le avec une pince à épiler ou une cuillère. Placez-le dans le container plombé remis par votre équipe soignante, puis rappez-le à l'hôpital<sup>1</sup>.

Au cours des traitements, par radiothérapie, chimiothérapie ou hormonothérapie et jusqu'à six mois après, l'utilisation d'un préservatif associée à une autre méthode de contraception efficace peut-être nécessaire afin d'éviter tout risque de fécondation à partir d'un spermatozoïde altéré<sup>1</sup>.

De même, selon votre traitement, l'utilisation d'un préservatif peut être nécessaire en cas de rapport sexuel avec une femme enceinte.

**Demandez plus d'informations à votre médecin concernant les précautions à prendre lors de rapports sexuels en fonction des traitements qui vous ont été prescrits.**

## 7. JE ME RENSEIGNE SUR LES SOLUTIONS ENVISAGEABLES

Les problèmes sexuels doivent être pris en charge pour ne pas s'aggraver<sup>3</sup>. **Des traitements peuvent vous être proposés** pour améliorer ou faire disparaître les symptômes<sup>2</sup>, notamment les difficultés à obtenir une érection suffisante pour avoir des rapports sexuels<sup>1</sup> :

- Des traitements par voie orale,
- Des médicaments injectés dans ou à la base du pénis,
- Des gels à insérer dans l'orifice urinaire,
- Une pompe à vide,
- Une prothèse pénienne, en dernier recours.



Ces traitements sont disponibles uniquement sur ordonnance. Seul votre médecin peut décider si l'un d'entre eux est adapté à votre situation. Une thérapie avec un sexologue ou un psychologue peut également vous apporter de l'aide<sup>1</sup>.

**N'hésitez pas à en parler avec votre médecin !**

## 8. JE DYNAMISE MA CONFIANCE

Se sentir désirable et avoir confiance en soi permet d'être plus épanoui dans votre sexualité.

Comment retrouver ces deux sentiments ?  
L'exercice physique et le soutien psychologique peuvent vous aider<sup>3</sup>.



## 9. JE CONSULTE UN MÉDECIN



Les troubles sexuels peuvent nécessiter un accompagnement par un sexologue. Ce dernier apporte des clés pour mieux gérer les difficultés sexuelles liées ou non à la maladie et à ses traitements. Vous pouvez vous rendre à ces rendez-vous

seul ou avec votre partenaire<sup>1,2</sup>. Parlez-en avec votre médecin (urologue, oncologue, médecin traitant), il pourra ainsi vous orienter<sup>1</sup>.

## 10. JE TROUVE DU SOUTIEN

Aborder ce sujet intime avec vos proches peut être délicat. Si vous avez besoin d'informations, de soutien, de conseils, des associations peuvent vous aider.



ANAMACaP (Association  
NATIONALE des MALADES du  
CANCER de la Prostate)  
[www.anamacap.fr](http://www.anamacap.fr)



CerHom (La fin du canCER  
et le début de l'HOMme)  
[www.cerhom.fr](http://www.cerhom.fr)

## 9 BROCHURES POUR AGIR

Agir au quotidien contre le cancer, c'est agir contre ses conséquences : fatigue, douleur, variations de poids, baisse de moral, difficultés sociales, troubles cognitifs, perte d'autonomie, troubles urinaires, etc. Autant de sujets abordés dans la collection de brochures **ProStar10**.



Janssen met à votre disposition un site d'information dédié à cette maladie :



# ENSEMBLE FACE AU CANCER

N'hésitez pas à demander plus d'informations à votre médecin

SERIAL CREATIVE - EM-12508-05-2019

### Bibliographie

**1.** Les traitements des cancers de la prostate, collection Guides patients Cancer info, INCa, octobre 2016. **2.** Fondation ARC pour la recherche sur le cancer. Les cancers de la prostate. Collection Comprendre et agir. Edition 2014 (actualisée en 2016). **3.** ESMO. Que signifie le terme survie? Laissez-nous vous l'expliquer. 2017. **4.** Lindqvist O *et al.* Experiences of symptoms in metn with hormone refractory prostate cancer and skeletal metastases. *European Journal of Oncology Nursing* (2008) 12, 283–290. **5.** Société canadienne du cancer. Sexualité et cancer. Guide pratique. 2006.

janssen  Oncology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 

JANSSEN-CILAG - S.A.S. au capital social de 2.956.660 €, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Nanterre sous le n° B 562 033 068, dont le siège social est au 1, rue Camille Desmoulins, TSA 91003, 92787 Issy-les-Moulineaux