



# Cancer et sexualité au masculin

Un guide de la Ligue contre le cancer  
Pour les hommes concernés



# Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 60 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.

En parallèle, les ligues cantonales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif: diminuer les facteurs de risque qui prédisposent au développement de la maladie.

## Impressum

### Editrice

Ligue suisse contre le cancer  
Effingerstrasse 40, case postale, 3001 Berne  
tél. 031 389 91 00, fax 031 389 91 60  
info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch

### Responsable de projet de la 3<sup>e</sup> édition en allemand

Andrea Seitz, lic. phil., spécialiste Publications,  
Ligue suisse contre le cancer, Berne

### Traduction

Cristina Martínez, Ligue suisse contre le cancer,  
Berne

### Révision

Jacques-Olivier Pidoux, Ligue suisse contre le  
cancer, Berne

### Conseils scientifiques

(par ordre alphabétique)

Stefan Mamié, psychologue dipl., psychothérapeute reconnu au niveau fédéral, psycho-oncologue SSPO, sexothérapeute, DAS de l'Université de Bâle, Ligue zurichoise contre le cancer  
Prof. Dr med. George Thalmann, médecin-chef et directeur de la clinique universitaire d'urologie, Hôpital de l'Île, Berne

### Relecteur (patient expert)

Peter Brunold, cancer colorectal

### Collaboratrices de la Ligue suisse contre le cancer, Berne (par ordre alphabétique)

Sabine Jenny, lic. phil., MAE, infirmière HS  
Verena Marti, responsable du service Publications

### Illustrations

P. 10, 11, 12: Willi R. Hess, dessinateur scientifique, Berne

### Photos

Titre, p. 4, 8, 18, 54, 60: Shutterstock,  
p. 38: ImagePoint SA, Zurich

### Conception graphique

Ligue suisse contre le cancer, Berne

### Impression

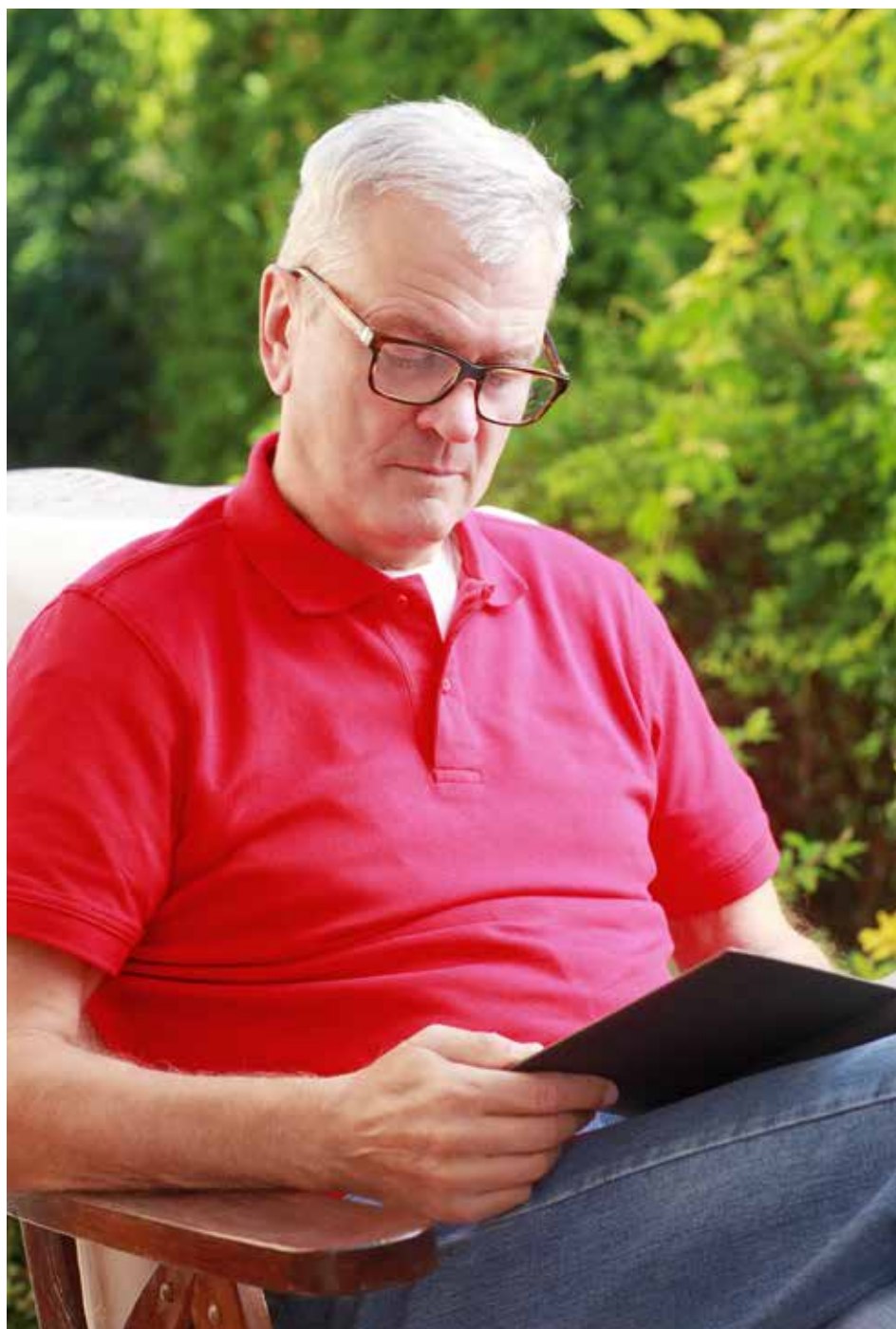
Ast & Fischer SA, Wabern

**Cette brochure est également disponible en allemand et italien.**

© 2018, 2014, 2007 Ligue suisse contre le cancer, Berne | 3<sup>e</sup> édition remaniée

# Sommaire

<b>Avant-propos</b>	<b>5</b>
<b>Le cancer laisse des traces</b>	<b>6</b>
<b>Sexualité masculine</b>	<b>10</b>
Les hormones sexuelles masculines et leur régulation	12
Déficit en testostérone après un traitement du cancer	13
Le système nerveux	15
Erection, orgasme, éjaculation	16
<b>Relation de couple et sexualité</b>	<b>19</b>
Aucune norme à suivre	19
Répercussions du cancer sur le couple	19
Faire face au changement tout au long de la vie	23
<b>Cancer, sexualité, paternité : questions fréquentes</b>	<b>25</b>
<b>Les problèmes les plus fréquents</b>	<b>31</b>
L'absence de désir	31
Troubles de l'érection	36
Troubles de l'éjaculation	41
Atteinte des zones érogènes	42
Fatigue chronique	44
Douleurs	44
Une autre image de soi	46
Incontinence urinaire et fécale	49
<b>Un mot pour votre compagne ou votre compagnon</b>	<b>53</b>
<b>Vers un nouvel équilibre</b>	<b>56</b>
<b>Conseils et informations</b>	<b>58</b>



# Cher lecteur,

Vous l'avez peut-être constaté vous-même: le cancer touche de nombreux domaines de la vie. Maladie et traitements affectent le désir et la vie sexuelle. A cela s'ajoutent les craintes inspirées par les possibles répercussions sur la puissance sexuelle et la capacité à concevoir un enfant.

L'être humain a des besoins fondamentaux: sexualité, intimité physique et attention en font partie. La plupart du temps, ils se maintiennent pendant le traitement. En revanche, la fatigue physique et psychique peut tempérer l'envie d'avoir des rapports sexuels ou la faire disparaître.

Le désir revient, progressivement, après la fin de la thérapie. Par ailleurs, de nombreuses personnes éprouvent des difficultés à parler de leur ressenti à ce sujet. Les mots justes manquent parfois.angoisses et interrogations restent sans réponse.

Il est cependant possible que cette période représente l'occasion de faire le point: quels sont vos besoins? Comment pouvez-vous les

combler? Paradoxalement, cette période difficile peut vous permettre de tirer un bilan de votre sexualité.

Cette brochure vous invite à réfléchir sur ce thème, à l'aborder avec votre compagne si vous êtes en couple, et à consulter au besoin un professionnel. Quels sont les problèmes les plus fréquents? Quelles sont les solutions possibles? Vous êtes invité à les découvrir. Enfin, cette publication ne souhaite pas se limiter au couple: elle aborde aussi la sexualité propre et la masturbation. Elle vous oriente vers les spécialistes de ces questions et les lieux où trouver des informations complémentaires.

Nous vous souhaitons de trouver le chemin qui vous convient.

*Votre Ligue contre le cancer*

La brochure s'adresse aux couples hétérosexuels, mais de nombreuses recommandations sont également valables pour les personnes homosexuelles ou célibataires.

# Le cancer laisse des traces

**De nombreux mécanismes psychiques et physiques régissent la sexualité. Le cancer et les traitements peuvent avoir des effets considérables sur ces interactions subtiles.**

Il y a pour ainsi dire autant de sexualités que d'individus. Déterminée par des processus biologiques complexes, la sexualité est aussi empreinte d'influences, d'expériences et de représentations culturelles et familiales.

## **Le poids psychique de la maladie**

Cancer: un diagnostic, et la vie bascule, remettant en question ce qui semblait acquis. Pendant un certain temps, la maladie et les traitements monopolisent pratiquement toutes les pensées et l'attention de la personne concernée. À ces bouleversements s'ajoutent la peur de mourir et l'inquiétude quant à l'avenir des proches.

Ces incertitudes mettent à mal l'intérêt ou l'envie pour le sexe. De nombreuses personnes atteintes d'un cancer rapportent que pendant le traitement et même après, le désir disparaît. La phase aiguë du traitement ne laisse guère de place aux besoins sexuels, car la maladie accapare l'énergie et les forces du patient.

## **Répercussions physiques**

Les conséquences physiques d'un cancer entravent de façon temporaire ou permanente la sexualité. L'ampleur de ces troubles dépend de différents facteurs.

### **Type de cancer**

- Le cancer touche un organe sexuel comme le testicule.
- Le traitement des tumeurs dans la région du bassin peut avoir des répercussions sur les organes sexuels voisins et la sexualité.

### **Type de thérapie**

- Les opérations dans la région du bassin ont des effets sur la sexualité masculine. Une prostatectomie radicale (ablation totale de la prostate) peut entraîner des troubles provisoires ou définitifs de l'érection. L'éjaculation ne se produit plus, car la vésicule séminale, responsable de la production de liquide séminal, est aussi retirée.

- La chimiothérapie repose sur l'emploi de cytostatiques (médicaments qui perturbent la division cellulaire et, par voie de conséquence, bloquent la croissance de la tumeur), lesquels touchent aussi les spermatozoïdes. Ce phénomène entraîne un risque de stérilité temporaire ou permanente.
- Les spermatozoïdes subissent aussi les effets d'une radiothérapie : le patient peut souffrir de troubles de l'érection et de la fertilité. En cas d'irradiation corporelle totale (en préparation à une greffe de moelle osseuse par ex.), le risque de stérilité définitive est également élevé.

#### Changements hormonaux et autres modifications

- Les changements hormonaux influent également sur la sexualité. Certains médicaments ont des conséquences considérables sur le désir sexuel.
- D'autres effets indésirables comme la perte des cheveux, les problèmes de peau ou la fatigue exercent une influence indirecte. Par ailleurs, une stomie ou des cicatrices peuvent aussi modifier l'activité sexuelle. La confiance en soi en pâtit et les réactions ou besoins sexuels diminuent.

#### Clarifier la situation en posant des questions

Dans la mesure du possible, discutez avec votre médecin avant le début du traitement. N'hésitez pas à lui poser toutes les questions qui vous préoccupent en rapport avec la sexualité. Il peut s'avérer utile de les noter par écrit.

Les brochures « Les traitements médicamenteux des cancers » et « La radiothérapie » (p. 60) vous apportent des compléments d'information sur les effets des traitements et les moyens de les estomper.





### **La sexualité : bien plus que l'acte en soi**

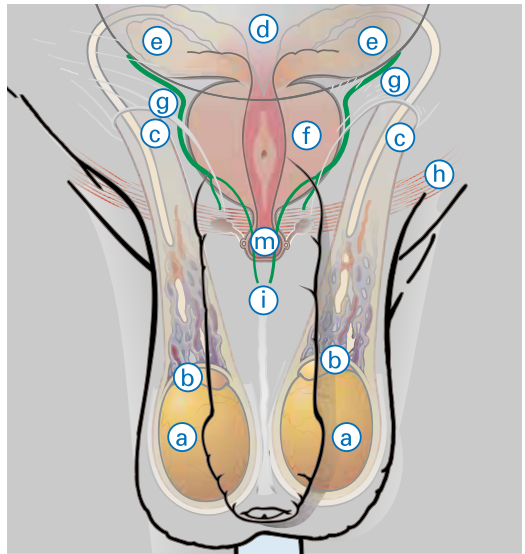
- La sexualité ne se limite pas au rapport sexuel avec pénétration. Cette pratique représente une variante parmi toutes celles qui procurent excitation, plaisir, et conduisent à l'orgasme.
- Plus vous variez les pratiques et multipliez les sensations, moins vous vous sentirez limité par les effets de la maladie. Pour éviter de perturber davantage votre vie sexuelle, il vaut la peine de « varier les plaisirs ».
- Nouer le dialogue autour de vos émotions, de vos différents états d'esprit et de vos besoins peut vous rapprocher de votre partenaire. Souvent, la démarche permet d'explorer de nouvelles possibilités pour rencontrer l'autre.
- Considérez cette période de votre vie comme l'occasion de redéfinir le désir, l'attachement, l'intimité, et la sexualité. Le message essentiel à retenir : il n'y a pas d'âge pour découvrir et expérimenter de nouvelles sensations ou sources d'excitation et de plaisir.

# Sexualité masculine

**La sexualité recouvre de nombreuses notions en rapport avec nos émotions, nos représentations, nos comportements et réactions psychiques. Différents processus biologiques, organes ou systèmes d'organes y jouent un rôle.**

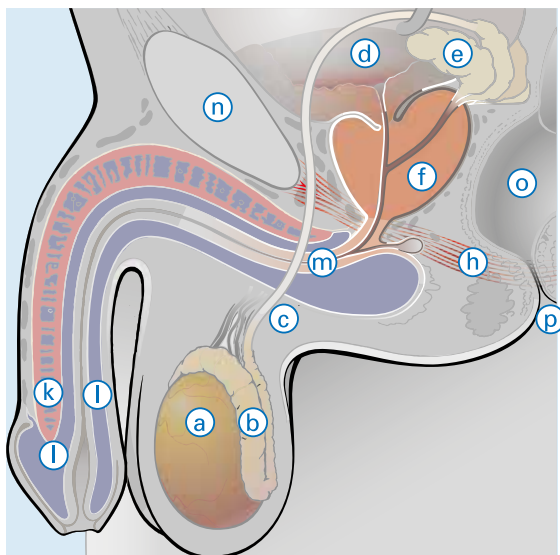
Stimulations sensorielles, caresses, contacts physiques et sentiments envers une personne bien précise ou fantasmée éveillent le désir sexuel (ou libido). Il en résulte une excitation sexuelle à des degrés différents.

Généralement, l'homme répond à ces stimuli par une érection. Les pages qui suivent vous détaillent les mécanismes complexes et instinctifs à l'origine de cette réponse.



## Organes du bassin masculin

- a testicules
- b épididyme
- c canaux déférents
- d vessie
- e vésicules séminales
- f prostate
- g bandelettes neurovasculaires



Ces illustrations se limitent essentiellement aux organes sexuels masculins externes et internes. Le cancer et ses différents traitements peuvent influencer sur leur fonctionnement et leurs interactions avec d'autres organes.

Ces changements entravent la sexualité à des degrés divers. Les conséquences varient en fonction de l'organe touché, du type de traitement et l'âge. Elles sont parfois passagères, parfois permanentes.

La maladie et les traitements peuvent aussi laisser des traces dans d'autres parties du corps ou perturber le système nerveux ou hormonal. Il arrive que ces bouleversements affectent à leur tour la sexualité.

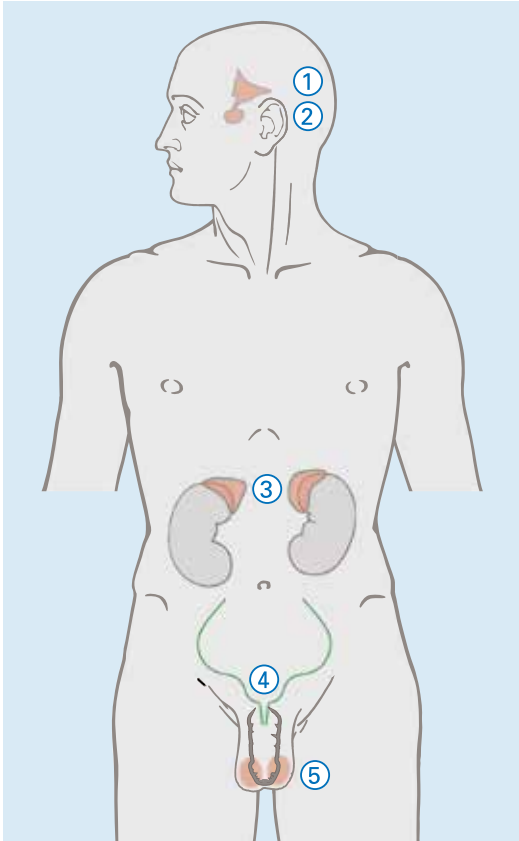
- h plancher pelvien (soutient notamment le sphincter externe de l'urètre)
- i pénis
- k corps caverneux
- l corps spongieux
- m urètre
- n pubis
- o rectum
- p anus

## Les hormones sexuelles masculines et leur régulation

Différentes glandes du corps masculin produisent des hormones qui remplissent de nombreux rôles dans l'organisme. Certaines hormones régissent la sexualité et la reproduction. L'hypothalamus en est le centre de commandement. La glande de l'hypophyse, située dans l'encéphale (voir illustration), est étroitement impliquée dans leur production.

L'hypophyse sécrète des substances chimiques qui stimulent et régulent la production de testostérone. Les testicules sécrètent les hormones sexuelles (en premier lieu les androgènes, dont la testostérone est la principale hormone masculine). Les glandes surrénales en produisent également une petite quantité. On trouve aussi chez l'homme de faibles quantités d'hormones sexuelles féminines, les œstrogènes, produites essentiellement par les tissus adipeux.

A la puberté, la testostérone stimule la croissance ainsi que le développement des organes génitaux et des caractères sexuels secondaires, à savoir la silhouette



- 1 hypothalamus
- 2 hypophyse
- 3 glandes surrénales
- 4 bandelettes neurovasculaires
- 5 testicules

masculine, la pousse de la barbe et des poils auxiliaires et pubiens, et la formation d'une voix grave. A l'âge adulte, cette hormone joue un rôle dans le maintien des caractères sexuels secondaires et dans la production des spermatozoïdes.

Au fil des ans, le taux hormonal se modifie et la production de testostérone diminue en continu.

## Déficit en testostérone après un traitement du cancer

Chimiothérapie, hormonothérapie, radiothérapie dans la région du bassin ou ablation chirurgicale des testicules influent particulièrement sur le système hormonal, même si différents types de cancers (comme celui du testicule) l'influencent aussi.

Les spécialistes observent une chute temporaire ou définitive du taux de testostérone. Par ailleurs, ils ont également constaté le rôle joué par certains médicaments (les antiémétiques contre les nausées notamment).

## Opération

En cas de cancer de la prostate hormonodépendant, il est possible de procéder à une pulpectomie testiculaire pour enrayer temporairement la progression de la maladie. Cette intervention consiste à retirer la partie qui sécrète la testostérone. Chacun est libre de refuser cette intervention et de lui préférer, par exemple, un traitement à base d'inhibiteurs de l'action de la testostérone (voir p. 14) : leurs effets sont identiques à ceux de la chirurgie. Si vous souhaitez en apprendre davantage, consultez « Le cancer de la prostate ».

Si le chirurgien doit enlever les deux testicules (dans le cas d'un cancer du testicule par ex.), la production de testostérone cesse presque complètement. Cette in-

### Bon à savoir

Le déficit en testostérone peut entraîner une baisse de libido, mais certains hommes demeurent sexuellement actifs, malgré un taux de testostérone réduit.

tervention est toutefois rare, car la maladie cancéreuse n'atteint en général qu'un testicule. Par ailleurs, même en présence d'un testicule sain, le taux de testostérone et la fertilité du patient peuvent aussi diminuer. La brochure « Le cancer du testicule » vous apporte des précisions.

### **Chimiothérapie**

Une chimiothérapie peut avoir une action négative sur la formation et la qualité des spermatozoïdes. Les médicaments pris, leur dose et l'âge du patient déterminent leur durée et leurs effets toxiques.

### **Radiothérapie**

La sensibilité des tissus testiculaires aux rayons dépend de la dose administrée et de l'âge du patient. Une radiothérapie dans la région du bassin peut entraver la production de spermatozoïdes et d'hormones.

Des troubles de la fertilité peuvent aussi se produire en cas de radiothérapie du cerveau, car il régit la production des hormones sexuelles.

### **Hormonothérapie**

Certaines hormones jouent un rôle dans la croissance de certaines tumeurs comme celles de la prostate ou du sein. L'hormonothérapie consiste à en bloquer la production ou l'action.

Attention à ne pas confondre hormonothérapie (traitement qui neutralise l'action des hormones) et traitement hormonal par substitution, qui soulage les symptômes d'un déficit hormonal. Pour en savoir plus, lisez « Les traitements médicamenteux des cancers » et pesez-en les risques et bénéfices avec votre médecin.

### **Déficit de testostérone et désir d'enfant**

La testostérone est indispensable à la fertilité. Pour cette raison, il est essentiel de demander conseil et de vous faire traiter avant de commencer votre thérapie du cancer. Pour le moment, devenir père ne figure probablement pas en tête de vos priorités, mais vous souhaitez peut-être fonder une famille plus tard. Vous trouverez des informations supplémentaires à la p. 30.

## Le système nerveux

Le système nerveux est extrêmement complexe. Vous pouvez vous l'imaginer sous la forme d'un système de coordination entre les différentes activités de tous nos organes. Le système nerveux gère autant les fonctions automatiques de régulation que les fonctions conscientes. Le cerveau en est l'organe central. Il supervise tout le système nerveux.

D'une complexité extrême, le système nerveux s'apparente à un centre de commandement qui régit les différentes fonctions de l'organisme : celles qui dépendent de notre volonté et les autres. Le cerveau se charge de lancer les opérations.

Le système nerveux joue un rôle central dans l'excitation sexuelle et l'acte. Il sert de courroie de transmission aux stimuli du corps vers le cerveau, essentiels à l'érection et à l'éjaculation.

Les maladies cancéreuses, les opérations et les traitements peuvent abîmer les voies nerveuses et perturber cette transmission. Une intervention chirurgicale dans la région du bassin ne permet pas toujours de ménager tous les nerfs importants.

Les bandelettes neurovasculaires jouent un rôle essentiel dans le mécanisme de l'érection (voir illustration p. 10). En cas de cancer de la prostate, de la vessie et du côlon, une opération ou une radiothérapie présentent un risque élevé de les endommager.

Avant d'effectuer une opération ou une radiothérapie dans la région du bassin, renseignez-vous auprès de votre urologue (spécialiste des maladies des voies urinaires et des organes sexuels masculins) ou de votre radio-oncologue. Ils vous expliqueront les possibles effets sur votre sexualité et comment les limiter.

## Erection, orgasme, éjaculation

Erection, orgasme et éjaculation ne sont pas forcément des réactions interdépendantes.

### Erection

Chez l'homme, l'excitation sexuelle se traduit par l'envoi réflexe de signaux nerveux à son cerveau. Ces stimuli nerveux parcourent les voies nerveuses de la moelle épinière jusqu'à la région de l'anus, de la prostate et de l'urètre pour arriver au pénis. Là, ils libèrent des substances chimiques qui gonflent les corps caverneux et dilatent les artères. Simultanément, les veines se contractent et un bouchon se forme. Sous la pression, le pénis s'érige et durcit.

Les impulsions nerveuses et la réaction en chaîne qui s'en suit est involontaire. Ni l'effort ni la force musculaire ne provoquent une érection. Cette réaction est un réflexe. En revanche, l'influence de certains médicaments, des lésions nerveuses, un manque d'irrigation sanguine ou des émotions pénibles (insécurité, nervosité, peur de l'échec, stress, deuil) peuvent la troubler.

### Orgasme et éjaculation

L'orgasme, point culminant de l'excitation sexuelle, est le produit d'une stimulation continue. Les partenaires éprouvent un moment de plaisir physique et émotionnel très intense. Les organes sexuels, le bassin et les sphincters

### La sensation de plaisir

« L'organe du plaisir » à proprement parler se situe dans la partie du cerveau appelée diencéphale. Au moment de l'orgasme, le pénis et les autres zones érogènes transmettent des impulsions nerveuses au cerveau. Il les decode comme des sensations de plaisir.

Les nerfs qui déclenchent le plaisir dans le cerveau sont aussi appelés nerfs « sensibles ». Ceux qui envoient des impulsions du cerveau au pénis et régissent l'érection sont différents. Pour cette raison, les hommes qui n'ont plus d'érection peuvent, dans la plupart des cas, ressentir du plaisir et atteindre l'orgasme.



se contractent. En règle générale, une éjaculation se produit.

La phase d'extrême tension ressentie pendant l'excitation laisse place à une sensation de satisfaction et de détente mêlées. Il existe des orgasmes sans éjaculation et des éjaculations sans orgasmes. L'un n'est pas inhérent à l'autre.

Enfin, il arrive que le sperme soit émis dans la vessie, en particulier à la suite d'une opération dans la région du bassin. Ce phénomène s'appelle «éjaculation rétrograde». Le sperme est ensuite éliminé par voie urinaire.



# Relation de couple et sexualité

**Pour la plupart des personnes, la sexualité ne se résume pas exclusivement à la reproduction et à la satisfaction du désir sexuel : elle représente aussi un moyen de se sentir proche de son partenaire. Pour de nombreux couples, l'acte sexuel ne constitue qu'une forme parmi d'autres d'exprimer leur attirance et le lien qui les unit. Confiance, tendresse, respect mutuel, harmonie et communication mais aussi valeurs communes et expériences partagées sont autant de facteurs qui participent aussi au ciment d'une relation.**

## Aucune norme à suivre

Certains d'entre nous, influencés par l'omniprésence de la sexualité dans les médias, pensent que notre vie sexuelle est insatisfaisante. En réalité, elle prend une importance différente selon les individus, les périodes de la vie, les couples. Lorsqu'un cancer apparaît, elle connaît très souvent des bouleversements.

Durant la période des traitements, il est très fréquent de diminuer ou d'abandonner les rapports sexuels. Lorsque la maladie sera derrière vous, et pour autant que vous en ayez envie, vous les reprendrez tout naturellement.

Après la maladie, nombreux sont les hommes qui se sentent désécurisés en constatant que leur corps réagit autrement. Certains craignent de ne plus être capables de satisfaire leur partenaire. Il en résulte presque toujours une pression inutile. D'autres, tout aussi nombreux, choisissent l'éloigne-

ment physique pour éviter d'affronter les changements induits par la maladie et les traitements.

Rappelez-vous qu'il existe de nombreuses manières de vivre sa sexualité. Elle n'implique pas *forcément* des rapports sexuels.

## Répercussions du cancer sur le couple

Un cancer peut tout bouleverser, y compris les habitudes et rituels de votre couple, vos moments les plus intimes. Il s'agit alors de réinventer le quotidien et d'en renouveler l'organisation.

Sans doute êtes-vous moins actif que d'habitude. Peut-être devez-vous recourir à l'aide de votre entourage. Il arrive aussi que les rôles à l'intérieur du couple et de la famille changent.

Parfois, un cancer révèle au grand jour des difficultés latentes. Dans d'autres cas, affronter ensemble le

cancer et les traitements peut au contraire renforcer la relation.

### Identifier ses besoins et les communiquer l'un à l'autre

On a souvent tendance à attendre plus de tendresse ou d'affection, sans pour autant l'exprimer. Ainsi naissent des désirs inassouvis.

Les questions énumérées dans l'encadré ci-dessous ont pour objectif de vous aider à clarifier vos propres besoins. Vous pourrez ensuite en faire part à votre compagne. Cette démarche permet de dissiper les malentendus. D'ailleurs, rappelez-vous ceci : la personne qui partage votre vie ne peut pas deviner vos besoins, tout comme il arrive souvent de confondre la demande

d'un geste de tendresse avec l'envie d'un rapport sexuel.

### Dialoguer

Vous pouvez donner un nouveau souffle à votre relation en acceptant de regarder en face les problèmes qu'elle traverse. Affronter les attentes de chacun et en discuter ensemble offrent aussi l'occasion de prendre un nouveau virage. Beaucoup de couples éprouvent des difficultés à parler de leur sexualité. Pour cette raison, avant de les verbaliser, il vaut la peine de mettre de l'ordre dans ses pensées.

Les personnes qui attachent de l'importance à leurs souhaits et tentent de les exaucer ont plus de

## Questions possibles

### *Avant la maladie :*

- Etais-je satisfait de notre vie sexuelle ?
- Qu'est-ce que j'aimais ?
- Quels changements avais-je souhaité ?
- Pouvions-nous partager des moments d'intimité sans avoir de rapports sexuels ?
- Quelle importance accordions-nous à la sexualité ?
- Parlions-nous de notre sexualité ?

chances de trouver une solution satisfaisante. En outre, certains couples disent que ce dialogue intensif enrichit leur relation.

### Entretenir la relation

La relation est semblable à une plante qu'il faut soigner et entretenir pour qu'elle se porte bien. Lorsqu'elle perd sa fraîcheur, d'autres façons d'être ensemble peuvent aider à affronter les difficultés, voire à les surmonter.

- Cessez de vous concentrer uniquement sur l'acte sexuel : au

quotidien, il est possible de se redécouvrir et d'en faire des moments excitants et érotiques.

- Une petite attention ou une phrase affectueuse peuvent favoriser un rapprochement. Réservez-vous des moments pour parler de ce que vous vivez, de vos émotions respectives, ou fixez des rendez-vous l'un à l'autre, chez vous ou ailleurs.
- Offrez-vous un séjour à l'hôtel. Une ambiance propice et une offre adaptée vous feront partager de nouvelles expériences.

### Questions à se poser

#### *Aujourd'hui :*

- Suis-je satisfait de notre sexualité ?
- Ai-je confiance en ma partenaire ? Puis-je lui confier ce que je ressens ?
- Quelles sont les raisons qui m'empêchent d'éprouver du désir et de la joie ?
- Qu'est-ce qui me fait du bien ? Qu'est-ce qui me fait mal ?
- Qu'est-ce que je trouve attirant ou érotique chez moi ?
- Quelles sont mes zones érogènes ? Ont-elles été modifiées par la maladie et les traitements ?
- De quoi ai-je envie ? De quoi ai-je besoin pour rendre ma vie sexuelle épanouie ?

- Participez ensemble à un cours (pour mieux communiquer), suivez un séminaire ou un atelier (massage tantrique), où vous apprenez de nouvelles façons de partager des moments d'intimité.

### **Repli sur soi : comment y répondre ?**

Certaines personnes vivent très mal la maladie cancéreuse du conjoint. Préoccupées, elles ne se sentent plus en sécurité et s'éloignent du partenaire sur le plan sexuel. Ce dernier peut interpréter ce repli sur soi comme un

rejet. Il peut aussi y voir de la pitié à son égard.

Si vous êtes concerné, comprenez que votre compagne a aussi besoin d'un temps d'adaptation. Les doutes l'assaillent peut-être : où peut-elle vous toucher ? En avez-vous envie ? Il est également probable que votre maladie la fasse culpabiliser de vouloir des rapports sexuels.

Discutez-en. Que ressentez-vous face à son attitude ? Que souhaitez-vous ? Décrivez-lui où et comment vous caresser (en cas de

## **Quelques questions à se poser**

### *Comment se porte notre relation ?*

- Quels sont les éléments qui unissent notre couple (la tendresse, la sexualité, les enfants, la vie commune, les expériences partagées, l'amitié, l'attention portée l'un à l'autre, l'argent, la sécurité) ?
- Que ressent ma compagne ? Epreuve-t-elle des craintes ?
- Que souhaite ma compagne ? Lui ai-je posé la question ? Puis-je le faire ?
- Dans le cas où une certaine retenue ou distance est palpable dans votre relation : Ces comportements sont-ils vraiment liés à la maladie ?
- Avons-nous un langage commun pour parler de sexualité (plutôt technique, enfantin, familial) ?

stomie ou de cicatrice par ex.). En dehors de la sexualité, comment peut-elle vous exprimer attention, empathie, prévenance ?

## Faire face au changement tout au long de la vie

Pertes et changements font partie de la vie. Certaines personnes évoquent toutefois ces périodes douloureuses comme des moments clés qui ont ouvert de nouvelles perspectives.

Mais au moment du diagnostic, la menace existentielle occupe l'esprit tout entier. Il est souvent nécessaire de franchir différentes phases émotionnelles avant d'accepter la vie après la maladie : colère (« pourquoi moi »), déni (« cela

ne me concerne pas ») ou culpabilité (« si j'avais fait ceci, je n'aurais pas ce fardeau à porter »).

La maladie a tendance à exacerber les zones floues, les non-dits et les problèmes de couple. Vos émotions ont une raison d'être. Ressentez-les, et accordez-vous le temps nécessaire pour traverser les différentes étapes qui se présentent.

### Le temps guérit

La plupart des blessures guérissent avec le temps. Certains changements sont opportuns et demandent un temps d'adaptation. Certains sont provisoires, d'autres définitifs.

Dans le domaine de la sexualité, il arrive que l'on surmonte les obs-

### Quelques questions possibles

- Qu'est-ce qui a changé sur le plan sexuel ?
- Qu'est-ce que je ne souhaite plus ?
- Qu'est-ce que je veux à la place ?
- Est-ce que je souhaite que mon couple évolue dans ce domaine ?
- Qu'en pense ma partenaire ? Quelle est son attitude vis-à-vis de mes envies ?
- Suis-je prêt à découvrir de nouveaux horizons ?

tacles avec une étonnante facilité, dans d'autres situations cela paraît complètement impossible. Certains couples ne peuvent se résoudre à demander de l'aide, bien qu'ils en aient besoin. A un moment donné, ce comportement a pour conséquence de renoncer à la sexualité. Réfléchissez-y: ne vaudrait-il pas la peine de remettre en question vos croyances, et de recourir à un soutien professionnel afin de porter un regard nouveau sur la sexualité ?

### **Offres de conseil**

Parler de ses problèmes plutôt que les ruminer peut apporter un soulagement. Si cette démarche vous paraît difficile, nous vous conseillons d'en discuter d'abord avec une personne de confiance de votre équipe soignante ou avec votre médecin traitant. Ces professionnels pourront vous recommander ou vous prescrire une

consultation spécialisée (notamment un spécialiste de médecine sexuelle, un psychologue, un psycho-oncologue, un thérapeute familial, de couple ou sexuel). Choisissez le spécialiste chez qui vous vous sentez à l'aise pour aborder ces sujets délicats. Il vous faudra peut-être plusieurs séances avant d'entreprendre un changement.

Votre ligue cantonale, régionale, ou une organisation d'entraide se tiennent également à votre disposition. Souhaitez-vous l'anonymat ? Adressez-vous dans ce cas à la Ligne InfoCancer, une consultation ou un forum en ligne (voir aussi p. 62).

Restez naturel et n'employez pas de termes scientifiques ou édulcorés pour décrire votre problème. Exprimez-vous comme vous le faites d'habitude pour parler de sexualité.

### **Garantie de prise en charge des frais**

Il ne s'agit pas forcément d'entamer une thérapie, mais de débloquer une situation. Quelques séances suffisent parfois. Demandez au préalable une garantie de prise en charge des frais à votre assureur-maladie, à votre médecin, ou demandez à votre ligue d'effectuer la démarche pour vous.

Les prestations dont vous pouvez bénéficier dépendent de l'assurance que vous avez contractée et des offres qu'elle reconnaît.



# Cancer, sexualité, paternité : questions fréquentes

**Ce chapitre n'a pas la prétention de répondre à toutes les questions : n'hésitez pas à vous adresser à votre équipe soignante ou à d'autres services spécialisés (voir p. 58).**

## **Le cancer est-il contagieux ?**

Non. Les cellules cancéreuses ne sont transmissibles ni par contact corporel ni par rapport sexuel complet ou toute autre voie (baisers profonds, sexe oral ou anal). De même, dans le cas où une femme enceinte développerait un cancer, le fœtus n'est pas atteint non plus.

Certaines familles sont cependant davantage concernées par la maladie, en raison de prédispositions héréditaires qui se transmettent de génération en génération. La brochure « Prédispositions héréditaires au cancer » vous renseigne plus en détail (voir p. 61).

## **Peut-on développer un cancer en rapport avec certaines habitudes ou pratiques sexuelles ?**

Il n'existe à ce jour aucune preuve d'un lien direct entre les deux. Les cellules cancéreuses ne sont pas transmissibles, mais de fréquents rapports non protégés avec différents partenaires augmentent le risque d'infections virales comme :

- le virus de l'hépatite (de type B ou C)
- le virus de l'herpès
- les papillomavirus humains

- le virus d'immunodéficience humaine (VIH).

Avec le temps, il est possible que ce type d'infections favorise la formation d'une tumeur, comme dans le cas d'un cancer du foie découlant d'une hépatite B ou C. Certains papillomavirus humains peuvent être liés à l'apparition d'un cancer comme celui du col de l'utérus.

## **L'activité sexuelle peut-elle aggraver mon cancer ?**

Au contraire : une sexualité satisfaisante augmente l'estime de soi, diminue le stress, stimule le système immunitaire et donne de l'énergie. Elle a aussi un effet positif sur le moral.

## **Est-il quand même préférable d'y renoncer dans certaines situations ?**

Après avoir subi une opération dans la région pelvienne, les rapports sexuels sont déconseillés avant cicatrisation complète. Vous pouvez ensuite essayer, seul ou avec une partenaire, mais soyez prudent si vous ressentez des douleurs. Après une radiothérapie effectuée dans la région génitale, il est recommandé d'attendre

la guérison complète des muqueuses.

Quant à la chimiothérapie, elle peut entraîner une diminution des plaquettes sanguines (thrombocytes), responsables de la coagulation, entraînant un risque accru de saignements. Ce phénomène impose une certaine prudence dans les rapports sexuels. Votre médecin effectuera des contrôles sanguins réguliers et vous informera de l'attitude à adopter.

#### **Suis-je radioactif après une radiothérapie ? Quel est le risque encouru par mon entourage ?**

Chaque radiothérapie produit des effets différents. En règle générale, il est recommandé d'utiliser

des préservatifs pendant une semaine et d'éviter une grossesse pendant environ six mois. Votre équipe médicale vous donnera toutes les indications nécessaires.

#### **La radiothérapie externe ou percutanée**

Cette radiothérapie consiste à administrer les rayons à travers la peau et les tissus pour irradier la tumeur. Vous n'en gardez aucune trace dans le corps et n'êtes donc pas radioactif.

#### **La radiothérapie interne ou curiethérapie**

Les médecins prescrivent une radiothérapie interne (curiethérapie) dans le traitement de certaines maladies cancéreuses. Elle repose

#### **Contraception indispensable**

La chimiothérapie et la radiothérapie diminuent la production et la qualité des spermatozoïdes pendant plusieurs mois. Il en résulte un risque élevé de malformation du fœtus. Pour cette raison, il est recommandé aux partenaires de recourir à des moyens de contraception pendant toute la durée des traitements et quelque temps après : les méthodes sûres, dites « de barrière » sont le préservatif pour les hommes et le stérilet pour les femmes. Elles peuvent aussi recourir aux moyens hormonaux comme la pilule, le patch ou le contraceptif en injection. La méthode des températures ou le retrait, peu fiables, sont à éviter.

**Important :** si votre partenaire emploie déjà un moyen de contraception, utilisez tout de même un préservatif pendant toute la durée du traitement et quelque temps au-delà.

sur l'introduction d'applicateurs chargés en radioactivité à proximité de la tumeur ou directement dans l'organe touché (la prostate ou le rectum par ex.). Pour des raisons de radioprotection, une hospitalisation peut s'avérer nécessaire.

#### *Curiethérapie à haut débit de dose*

Dans la curiethérapie à haut débit de dose, des tubes en plastique minuscules sont introduits dans la tumeur puis chargés en radioactivité, d'où l'appellation « chargement différé » (*afterloading*). Après l'irradiation, ils sont à nouveau retirés. Que vous soyez hospitalisé ou suiviez un traitement ambulatoire, votre entourage ne court aucun risque. Les rapports sexuels sont sûrs.

#### *Curiethérapie à bas débit de dose*

La curiethérapie à bas débit de dose consiste à introduire des capsules métalliques radioactives de la taille d'un grain de riz à l'intérieur de l'organe à traiter (la plupart du temps la prostate). Les rayons se propagent à une courte distance, raison pour laquelle ils représentent un impact minimal sur les tissus voisins.

Les experts conseillent toutefois pendant six mois de ne pas tenir longtemps sur les genoux un enfant en bas âge ou un animal domestique. Ils préconisent égale-

ment de respecter une distance d'un mètre au minimum en présence d'une femme enceinte.

Dans de rares cas, il peut arriver qu'un grain soit expulsé avec le sperme. Pour cette raison, il vaut mieux renoncer aux rapports sexuels pendant environ deux semaines après l'implantation des grains. Par la suite, les médecins recommandent d'utiliser des préservatifs pendant une longue période.

#### **La radiothérapie systémique ou métabolique**

Elle consiste à administrer un médicament radioactif qui se lie aux cellules cancéreuses et les détruit. L'excédent est généralement évacué par les urines. Selon la situation, le patient est hospitalisé ou suit un traitement ambulatoire. Quelle que soit la modalité du traitement, l'entourage doit provisoirement respecter quelques règles pour écarter tout risque. Ces mesures de précaution concernent surtout les enfants en bas âge et les femmes enceintes.

#### **À quoi dois-je faire attention si je suis une chimiothérapie ?**

Pendant toute la durée de la chimiothérapie et environ deux semaines après, on conseille l'emploi de préservatifs, car le sperme contient des traces de médica-

ments susceptibles d'irriter les muqueuses de votre compagne.

### **Les rapports anaux représentent-ils un danger ?**

De manière générale, les rapports anaux comportent des risques plus élevés de saignements, lésions et infections. Le cancer peut les renforcer, en particulier lorsque les taux de plaquettes sanguines (*thrombocytes*) ou de globules blancs (*leucocytes*) sont trop bas après le traitement.

Il est donc essentiel de respecter les mesures de précaution suivantes : toujours utiliser un préservatif, du lubrifiant, et renoncer temporairement à certaines pratiques. En cas de doute, parlez-en à votre médecin.

### **Mon couple est-il en danger si je souhaite ou dois renoncer aux rapports sexuels ?**

L'amour et la relation de couple ne se limitent pas à la sexualité. Pendant la maladie, il existe une multitude d'autres moyens pour expri-

mer son attachement, son amour, et pour rester unis malgré cette épreuve.

En revanche, les non-dits, les suppositions ou les craintes que l'on prête à l'autre sont susceptibles de miner la relation. Un dialogue ouvert vous aidera à comprendre quelles sont les attentes exactes de votre compagne. Les questions proposées dans cette brochure vous invitent à analyser ensemble la situation.

### **Je n'avais pas de compagne avant la maladie : le cancer anéantit-il toutes mes chances ?**

De telles craintes sont compréhensibles, bien que de nombreux hommes aient fait une rencontre pendant ou après la maladie. Il n'est pas rare que les grands moments de crise conduisent à des changements dans des domaines inattendus. Beaucoup de personnes rapportent que le cancer permet de se recentrer sur soi-même, de mieux définir ses priorités dans la vie ou de les revoir complètement. D'ailleurs, cette prise de conscience peut aussi aider à construire une nouvelle relation. Il arrive qu'elle renforce amitiés et relations familiales ou qu'elle permette de découvrir de nouveaux loisirs. Ces activités peuvent déboucher sur de nouvelles connaissances et peut-être même une histoire sérieuse.

#### **Bon à savoir**

La brochure « La radiothérapie » vous informe plus en détail sur la radiothérapie et la gestion des effets secondaires (voir p. 60).

Le diagnostic suscite-t-il une réaction de rejet chez votre nouvelle compagne? Sous le coup de la nouvelle, certaines personnes ont besoin d'un temps de réflexion. Cette attitude face au cancer trouve souvent sa source dans des craintes et des angoisses personnelles par rapport à la maladie. Si la relation est sérieuse, votre compagne saura surmonter son incertitude. Si vous-même acceptez vos limitations et les intégrez de façon naturelle dans votre vie, vous lui faciliterez la tâche.

À mesure que votre nouvelle relation s'approfondira, vous ressentirez le besoin de parler de votre cancer. De nombreuses occasions se présenteront pour aborder le sujet. Il vaut mieux préparer la personne: n'attendez pas qu'elle découvre elle-même des cicatrices ou une stomie. Il est inutile de faire peser ce poids sur vous deux.

### **Puis-je encore devenir père ?**

Il est possible que vous vous posiez cette question selon votre âge et l'étape de la vie que vous traversez. Il n'existe pas de réponse universelle, car les répercussions des maladies cancéreuses et des traitements varient nettement d'un patient à l'autre. Les hommes touchés peuvent souffrir d'une diminution de leur fertilité, d'une stérilité temporaire ou permanente. Si vous désirez un enfant, n'hésitez

pas à aborder le sujet avec votre médecin *avant* le début du traitement.

### **Quelles sont les conditions nécessaires pour envisager une paternité malgré le traitement ?**

Le bon fonctionnement de tous les organes reproducteurs est essentiel. Il en va de même de la production de votre sperme: qualité et quantité suffisante sont nécessaires. Un examen appelé spermogramme permet d'analyser la forme, le nombre et la mobilité des spermatozoïdes. Les résultats donnent des indications sur la fertilité du patient. Seul un médecin est en mesure de vous fournir des détails.

Enfin, une chimiothérapie, des rayons reçus dans la région pelvienne ou une irradiation corporelle totale peuvent diminuer la fertilité.

### **Est-ce possible de conserver sa fertilité ?**

La stérilité est aujourd'hui plus rare grâce aux progrès des techniques thérapeutiques, la chirurgie et le dépistage. Cette conséquence de la maladie n'est toutefois pas à exclure.

Pour cette raison, même si vous n'envisagez pas de fonder une famille pour l'instant, il est essentiel de clarifier ce point avant de com-

mencer votre traitement. Vous aurez ainsi la possibilité de congeler du sperme avant que le traitement influe sur la formation de spermatozoïdes.

Le procédé est simple : le sperme est recueilli après masturbation et conservé dans une banque de sperme. Les spécialistes parlent de cryoconservation.

En cas d'absence d'érection et/ou d'éjaculation, un chirurgien prélève du tissu testiculaire duquel il est possible d'extraire des spermatozoïdes plus tard. Les spécialistes parlent d'extraction testiculaire de sperme ou TESE (*testicular sperm extraction*).

Si le patient souffre d'éjaculation rétrograde, à savoir une éjaculation qui se produit dans la vessie, le médecin recueille le sperme présent dans l'urine. Grâce à ces différentes méthodes, l'homme concerné peut envisager une paternité par reproduction assistée, même lorsque plusieurs années se sont écoulées depuis la maladie et le traitement (si la capacité de procréation ne se rétablit plus).

L'assurance-maladie obligatoire n'est pas tenue de participer aux frais de la cryoconservation. Il vaut toutefois la peine de négocier directement avec votre assurance, en demandant éventuellement à votre médecin de vous soutenir. Peut-être votre caisse maladie accorde-t-elle des exceptions.

### **Quel est le bon moment pour envisager une paternité ?**

Le temps nécessaire à la formation de spermatozoïdes et la normalisation de ces processus naturels dépendent de l'âge, d'éventuelles maladies antérieures et des traitements suivis. L'organisme peut avoir besoin de deux ans pour récupérer à la suite d'une radiothérapie. Une polychimiothérapie (associant plusieurs médicaments) demande jusqu'à trois ans. Votre médecin vous renseignera sur cette question.

Dans l'éventualité que votre compagne tombe enceinte avant le début de votre traitement, ni elle ni votre enfant ne courent de danger de contagion.

### **Aborder les sujets importants**

Fécondité, contraception ? Il est essentiel d'en discuter avec l'équipe soignante et médicale avant de commencer le traitement. N'hésitez pas à aborder ces sujets vous-même.

# Les problèmes les plus fréquents

**Vous trouverez ci-dessous des informations sur les problèmes les plus fréquents qui surviennent selon le type de cancer, le stade de la maladie et le traitement suivi.**

Il n'existe aucune recette universelle en matière de sexualité et de relation de couple. Le conseil qui convient à une personne ou un couple peut s'avérer inapproprié, superflu ou gênant pour d'autres. Il s'agit de suggestions, ne les suivez donc pas au pied de la lettre : elles représentent davantage un éventail de possibilités susceptibles de vous inspirer, vous et votre compagne.

## L'absence de désir

Indépendamment de la maladie, le désir sexuel varie nettement d'un individu à l'autre et selon les circonstances de la vie. Lorsque le cancer apparaît, les symptômes interfèrent très souvent avec le désir. Réaction parfaitement compréhensible, bon nombre d'hommes concernés perdent souvent tout intérêt pour la sexualité et ne répondent pratiquement plus aux stimulations.

Au cours des traitements et de l'hospitalisation, de nombreux patients ont l'impression d'être étrangers à leur corps ou réduits à l'état d'« objet » aux mains des médecins et techniciens médicaux. De plus,

examens et thérapies exigent parfois de se dénuder partiellement. Tous ces événements sont ressentis comme des intrusions dans la sphère intime et conduisent certains à fuir tout contact physique. Il se produit également un phénomène de distanciation par rapport aux sensations corporelles désagréables : elles entraînent une forme d'insensibilité de certaines parties du corps. Cette réaction est souvent passagère et disparaît progressivement.

### Causes possibles

- Différents traitements
- Fatigue chronique (voir p. 44)
- Douleurs (voir pp. 44 et suiv.)
- Altération du rapport à son propre corps (parties insensibles)
- Poids psychique de la maladie (soucis, angoisse, mal-être général, insécurité, honte)
- Modifications de l'apparence (notamment une stomie ou des cicatrices, voir p. 46)
- Changements hormonaux (voir p. 13)
- Désaccords actuels ou antérieurs au sein de la relation

## Recommandations

### Analyser l'absence de désir

Essayez d'en identifier l'origine. La liste des causes possibles ci-dessus peut vous guider.

### Instaurer un dialogue

Ne vous imposez aucune pression si vous n'éprouvez aucune envie d'avoir des relations sexuelles. Confiez votre ressenti à votre compagne et essayez de comprendre ses besoins et ce qu'elle souhaite. Ses attentes sont peut-être très différentes de celles que vous imaginez et n'impliquent pas de rapports sexuels.

Vous ne parvenez pas à nouer le dialogue ? La présence d'un professionnel et son attitude neutre peuvent vous aider à mettre de l'ordre dans vos pensées et à trouver les mots pour les exprimer. Commencez par vous adresser à votre équipe médicale ou à votre ligue cantonale ou régionale. Au

besoin, elles pourront vous orienter vers d'autres spécialistes, tels qu'un psycho-oncologue bénéficiant d'une formation en sexologie ou un sexologue. Si vous préférez garder l'anonymat, la Ligne Info-Cancer vous répond (voir p. 58). Quel que soit votre choix, tous ces professionnels sont confrontés à ces questions au quotidien et sauront vous conseiller.

### Se vider l'esprit par la relaxation

Si votre esprit est encombré, impossible de ressentir du désir et donc du plaisir.

- Différentes méthodes de relaxation vous aident à mieux vivre avec les pensées sombres comme le training autogène ou le zen.
- Certaines personnes privilégient l'effort physique pour avoir une meilleure perception de leur corps.
- D'autres se distraient en lisant un livre captivant.
- D'autres encore recherchent la tranquillité et trouvent l'inspiration dans la nature ou l'art.

Il existe de très nombreuses options : faites des essais, recherchez celle qui vous convient.

### Fantasmes érotiques

Les fantasmes érotiques sont un moyen de se divertir et d'éveiller l'excitation. Vous pouvez laisser courir votre imagination, partagez

### Bon à savoir

Livres, jeux, applications : il existe de nombreux moyens pour amorcer une discussion avec votre partenaire (voir p. 62). Vous trouverez ci-contre d'autres pistes de réflexion.



vos fantasmes avec votre partenaire, et peut-être même en réaliser certains. Pour certaines personnes, des souvenirs érotiques suffisent à alimenter les fantasmes et réveiller le désir.

### La masturbation

En dépit de la libération sexuelle, la masturbation conserve dans certains milieux un caractère tabou. Elle n'a cependant rien de honteux et représente au contraire une possibilité toute naturelle d'éprouver du plaisir, (re)découvrir son corps ou mieux le connaître. S'aimer soi-même permet ensuite de mieux guider sa partenaire pendant les relations sexuelles et d'étendre le champ des possibilités. Idéalement, elle contribue aussi à vous détendre et à renforcer votre confiance en vous en présence d'une partenaire. De plus, la masturbation aide les hommes à entretenir le fonctionnement et la vitalité des sensations et des organes sexuels. Enfin, elle est une méthode éprouvée pour traiter différents troubles dans le cadre d'une thérapie sexuelle.

### Les massages mutuels

Les massages mutuels et les gestes tendres en général (caresses, baisers) ont un effet très relaxant et dénouent certains blocages. Ils vous permettent aussi de vous laisser aller et de vous rapprocher — sans forcément avoir de rap-

port sexuel complet. D'ailleurs, si les partenaires s'interdisent dans un premier temps que les sexes se touchent, l'excitation en est décuplée et les sensations plus érotiques.

### Une soirée consacrée aux désirs de l'autre

La méthode consistant à reconnaître ses propres besoins et oser les partager avec sa compagne a fait ses preuves : testez-la en réservant une soirée par semaine au désir de chacun. Votre partenaire est invité à satisfaire le souhait que vous exprimez. La semaine suivante, vous inversez les rôles et accomplissez à votre tour le souhait de l'autre.

### Les massages professionnels

Un masseur professionnel ne se contente pas de procéder par intuition : il intervient sur la base de larges connaissances des interactions entre les différents tissus, vaisseaux et nerfs de l'organisme. Son travail consiste à augmenter le plaisir que procure la perception du corps. Il existe aussi, au besoin, des masseurs professionnels spécialisés dans la région génitale et intime (massages tantriques par ex.). Ces offres s'adressent également aux couples. Enfin, il existe aussi des accompagnants sexuels, formés pour faire ressentir des sensations sexuelles aux hommes limités sur le plan physique (voir p. 63).



Nous devrions discuter ensemble de :	J'aimerais essayer :
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Mes souhaits vis-à-vis de ma partenaire :	Voici mes sources d'excitation :
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

### Une ambiance propice à l'éveil des sens

Retrouver votre compagne dans une pièce agréable, allumer des bougies ou choisir une musique que vous aimez sont autant de sensations visuelles et auditives plaisantes, susceptibles d'éveiller le désir. Une chimiothérapie, une radiothérapie ou un cancer ORL peuvent modifier votre odorat et/ou vos odeurs corporelles. Choisissez par conséquent des parfums qui vous conviennent, mais s'ils vous incommode, renoncez-y totalement pendant cette période.

### Traitement de substitution de la testostérone

Un déficit de testostérone peut diminuer le désir. La décision de suivre un traitement hormonal pour résoudre le problème se prend avec votre médecin. Il vous informera aussi des effets secondaires et vous conseillera.

Le traitement hormonal de substitution est envisagé lorsque le taux de testostérone est inférieur à la moyenne des hommes de votre âge. Il n'est cependant pas recommandé aux patients souffrant d'un cancer hormonodépendant (comme dans le cas de la prostate).

## Troubles de l'érection

La maladie et le traitement peuvent bouleverser les mécanismes corporels et psychiques conduisant à l'érection. Il est possible que ces troubles aient une durée temporaire ou deviennent permanents (les spécialistes parlent de *dysfonction érectile*).

Dans la réalité, causes physiques et psychiques s'entremêlent, mais dans un souci pratique, nous les énumérons ci-dessous séparément.

### Causes psychiques possibles

- Peur de la maladie et de ses conséquences
- Sentiment de ne plus être performant
- Doutes, estime de soi meurtrie
- Peur de l'échec
- Culture de la réussite
- Stress
- Mythes et représentations personnelles autour de la puissance masculine
- Perte de son rôle, de l'image de soi

### Recommandations en cas de causes psychiques :

Plus les causes psychiques sont claires pour vous, plus vous avez de cartes en main pour apporter un changement. Les questionnaires (voir pp. 20 et suiv.), les discussions avec votre compagne,

les entretiens avec un spécialiste (votre médecin, un psycho-oncologue, un sexologue individuel ou de couple) vous aident à cerner la cause du problème.

### Comment se libérer de la pression de la performance ?

- Erection et puissance sexuelle sont souvent employées comme des synonymes. En dehors de l'érection, quel autre élément de votre vie vous procure un sentiment de force, de puissance ?
- Découvrir d'autres pratiques sexuelles, une autre perception de soi et de son corps peuvent vous libérer de « l'érection à tout prix ».
- D'ailleurs, l'érection complète n'est pas indispensable à la pénétration : la position à califourchon permet à votre partenaire d'introduire plus facilement le pénis dans son vagin à l'aide des mains. En ciseau, l'homme pénètre sa partenaire de côté. Celle-ci est allongée sur le dos.
- L'érection totale ou partielle n'est pas non plus nécessaire pour éprouver un orgasme ou des sensations orgasmiques (voir p. 16).

### Soyez créatif

- Et si vous essayiez de vous « interdire » d'avoir une érection ? Vous pourriez alors vivre cette expérience comme un jeu, en rire avec votre partenaire, partager ce moment, le plaisir d'être avec l'autre, sans autre objectif particulier que celui de « jouir » de la présence et du corps de l'autre.
- Peut-être avez-vous déjà eu envie d'être stimulé autrement ? En avez-vous parlé à votre partenaire ?
- L'envie de jouer, une touche de fantaisie et d'humour peuvent faire des miracles. Tout ce qui vous fait du bien (ainsi qu'à votre partenaire) et vous apporte de la joie vaut la peine d'être essayé : stimulation orale, masturbation, vibromasseur ...

### Causes physiques possibles

- Lésions ou sections des nerfs ou des vaisseaux sanguins nécessaires à une érection (voir pp. 15 et suiv.)
- Taux de testostérone trop bas (voir pp. 13 et suiv.)
- Lésions des corps caverneux du pénis
- Autres maladies (diabète, pression sanguine élevée, abus d'alcool, dépression) ou médicaments pris pour les soigner

- Faible activité sexuelle et fonction sexuelle limitée antérieures au diagnostic

### Recommandations en cas de causes physiques

Parler de votre problème d'érection avec votre compagne est essentiel. Souvent, c'est le silence du partenaire que la compagne juge plus pesant.

Si vous avez une relation stable, il vaut la peine de se rendre à une consultation de soutien et, aussi souvent que possible, ensemble.

Il existe aujourd'hui des examens fiables pour détecter les problèmes d'ordre sexuel. Si vos difficultés se prolongent, consultez votre médecin pour en identifier les causes exactes.

- Il est bien placé pour vous recommander un urologue ou, selon votre situation, un spécialiste en médecine ou thérapie sexuelle. L'approche choisie doit prendre en considération votre état de santé général, vos demandes et vos préférences.
- Demandez des explications sur chacune d'entre elles : avantages, inconvénients, ainsi que les possibles effets indésirables et risques encourus.

### Médicaments contre les troubles de l'érection

Certains médicaments présentent la particularité d'augmenter l'afflux sanguin dans le pénis et de ralentir le moment où le sang se retire des corps caverneux. L'homme peut ainsi atteindre une érection, malgré des vaisseaux et des nerfs endommagés.

Ces médicaments sont prescrits sur ordonnance. Les prendre demande de respecter scrupuleusement les consignes du médecin, car ils peuvent entraîner des effets secondaires graves ou des interactions avec d'autres médicaments. Surtout, n'achetez rien sur internet, même sur des sites de pharmacies prétendument sérieux !

### Utilisation orale

Il est possible de prendre certains médicaments d'aide à l'érection par voie orale. La croyance populaire prétend qu'il s'agit de pilules aphrodisiaques ou de « pilules de l'amour ». Il n'en est rien. Si le désir psychique ou émotionnel est absent, le médicament n'agit pas.

### Application locale

Il existe des substances qui dilatent les vaisseaux localement.

- Muse® est un suppositoire ou bâton urétral qui s'introduit à l'aide d'un applicateur dans l'urètre. Un léger massage permet au « bâtonnet » de se dissoudre. La substance atteint ensuite les corps caverneux et provoque une érection au bout de quelques minutes.
- L'injection intracaverneuse : cette méthode vous permet d'injecter vous-même la substance dans les corps caverneux du pénis à l'aide d'une aiguille très fine. Une fois surmontée l'appréhension de l'aiguille, vous constaterez que l'injection est indolore. L'érection se produit cinq à dix minutes plus tard.

### Aides mécaniques à l'érection

Les moyens mécaniques d'aide à l'érection empêchent le flux sanguin de refluer trop tôt des corps caverneux dans le reste de l'organisme. Il est impératif de les retirer au maximum 30 minutes plus tard, sans quoi des troubles circu-

lataires pourraient endommager les corps caverneux.

### La pompe à érection (VACUUM)

Cet appareil est composé d'un cylindre relié à une pompe. La pompe a une action mécanique. Appliquée sur le pénis, elle crée un vide d'air, dilate les vaisseaux des corps érectiles, et provoque un afflux de sang qui gonfle le pénis. Une fois l'érection obtenue, un anneau en caoutchouc est mis en place à la racine de la verge afin d'empêcher le retour trop rapide du sang.

La pompe à érection n'est pas toujours indiquée, surtout en cas de trouble de la coagulation. Votre médecin vous renseignera en fonction de votre situation personnelle.

### Anneaux pénien ou anneaux de constriction

Les hommes qui atteignent une érection naturellement, mais ont besoin d'aide pour la maintenir peuvent se servir d'un anneau. Il

### Risques en cas d'érection prolongée

Le priapisme désigne une érection de plus de 5 heures, empêchant le pénis de retrouver sa flaccidité. Les tissus du pénis risquent de graves lésions. Si cela devait vous arriver, consultez un médecin en urgence !

se place à la base du pénis en érection. Cet accessoire existe dans différentes tailles et matériaux, dans tous les sex-shops.

### **Les implants péniers : prothèses fixes ou prothèses d'érection**

Les implants péniers nécessitent une opération. Ils remplacent les corps caverneux endommagés. Ils sont la solution de dernier recours, lorsque tous les autres traitements ne sont pas envisageables.

#### **Implants hydrauliques**

Une pompe, placée dans les bourses, permet à l'homme d'atteindre l'effet d'une érection naturelle.

#### **Les implants malléables ou semi-rigides en silicone**

Le pénis est érigé manuellement dans la position souhaitée. Après le rapport, le pénis peut être abaissé. Il reste toutefois rigide et l'homme concerné a constamment la sensation du pénis en érection.

#### **Prolongement du pénis**

Dans de rares cas, après une intervention chirurgicale de la verge, celle-ci devient trop courte pour permettre une pénétration. L'orgasme reste toutefois possible. La chirurgie plastique peut améliorer la situation. Il existe en effet des prothèses en latex. Il s'agit d'une

gaine amovible en caoutchouc qui se pose sur la verge lorsque celle-ci est en érection.

### **Les remèdes miracles**

Vous trouverez sur internet et ailleurs (une publicité vantant les effets spectaculaires d'un inducteur d'érection par ex.) pléthore de remèdes miracles qui vous aident soi-disant à obtenir une érection (des aphrodisiaques). Soyez prudent et n'achetez pas de médicaments en ligne. Certains contribuent peut-être à diminuer la fatigue et donnent ainsi un regain d'énergie, mais cela s'arrête là. Les remèdes miracles qui influencent directement la puissance masculine n'existent pas.

### **Comment choisir?**

Pour vous aider dans votre choix, gardez à l'esprit qu'une érection plus forte ou un sexe de plus grande taille ne procure pas systématiquement un plaisir plus intense ni à vous ni à votre partenaire. Par ailleurs, l'orgasme est possible, même sans érection. Elle peut également ressentir une intense satisfaction sexuelle en étant stimulée autrement que par la pénétration (pensez aux caresses manuelles et/ou buccales). Il arrive que trop de « mécanique » atténue l'amour et le désir !



Les questions suivantes peuvent vous aider à prendre une décision avec votre partenaire :

- Quels sont les changements physiques que je constate chez moi ?
- Quelles sont mes options sur le plan technique et psychologique ?
- Quels sont les moyens auxiliaires que je juge acceptables ?
- Existe-t-il d'autres options que les aides à l'érection ?
- Dans quelle mesure ces différentes méthodes améliorent-elles ma qualité de vie ?
- Mon couple en tire-t-il un bénéfice ?

## Troubles de l'éjaculation

### Ejaculation précoce (ou prématurée)

L'éjaculation précoce correspond à l'impossibilité pour un homme de contrôler volontairement son éjaculation, soit parce qu'il ne la sent pas venir, soit parce qu'il ne parvient pas à la stopper.

#### Causes possibles

- Stress, pression de la réussite, anxiété
- Troubles de l'érection
- Longue abstinence sexuelle
- Fatigue

### Conseils

Abordez le problème avec votre partenaire, et essayez de trouver ensemble d'autres moyens de vous satisfaire mutuellement. Il existe de nombreuses manières de ressentir du plaisir, même si l'érection est de courte durée. Vous pouvez aussi vous entraîner seul : en appliquant la technique « stop-and-go » qui consiste à interrompre puis reprendre la masturbation. Elle vous aide à contrôler votre éjaculation en stoppant provisoirement les stimulations du pénis.

Cette technique peut aussi être un jeu avec votre partenaire. Parlez-en au préalable. Lorsque vous sentez que l'éjaculation approche, arrêtez les mouvements et détendez-vous ensemble. Vous pouvez répéter l'expérience avant d'atteindre l'orgasme. De nombreux couples racontent que cette méthode a rendu leurs sensations plus intenses et a approfondi leur vie sexuelle.

Votre urologue ou thérapeute sexuel vous apportent des informations complémentaires. Vous trouvez aussi des instructions sur internet.

### Ejaculation rétrograde

On appelle « rétrograde » une éjaculation qui survient dans la vessie. Le sperme est ensuite éliminé par les urines.

### Causes possibles

- Mauvais fonctionnement (ou ablation) du sphincter responsable de la fermeture de la vessie
- Nerfs endommagés
- Rétrécissement de l'urètre (par ex. en cas d'augmentation du volume de la prostate).

### Conseils

L'éjaculation rétrograde ne gêne en rien les rapports sexuels ni l'orgasme, mais elle peut limiter la fécondité. Si vous êtes concerné par ce problème et souhaitez avoir un enfant, abordez la question avec votre médecin. Il est possible de prélever du sperme dans votre urine pour procéder à une fécondation ultérieure (p. 30).

### Absence d'éjaculation

Lorsqu'un homme a un orgasme sans émettre de sperme, on parle d'absence d'éjaculation et d'orgasme sec.

### Causes possibles

- Ablation de la prostate et des vésicules séminales (la majorité du liquide séminal est issu de la prostate)
- Radiothérapie de la prostate
- Lésion des voies nerveuses qui régissent l'émission du sperme

### Conseils

- Si aucune des causes décrites ne correspond à votre cas, vous devriez consulter un urologue.
- Un orgasme sec peut procurer autant de plaisir que l'éjaculation de sperme. Certains hommes le décrivent comme plus intense alors que d'autres le trouvent plus faible ou plus court.

### Ejaculation douloureuse

Ce problème est abordé dans le chapitre des douleurs pendant les rapports sexuels (voir p. 45).

## Atteinte des zones érogènes

La maladie et les traitements entraînent de possibles effets sur une région du corps que vous jugiez excitante ou *érogène*. Peut-être ressentez-vous soudain des sensations moins intenses ou remarquez une sensibilité amoindrie. À l'inverse, il peut arriver que certaines zones deviennent irritables et procurent des sensations désagréables au toucher. Votre médecin vous donnera toutes les explications nécessaires, n'hésitez pas à lui poser vos questions.

### Causes possibles

- Lésions nerveuses ou des vaisseaux consécutives à une opération ou une radiothérapie
- Irritation provisoire de la peau, des muqueuses ou insensibilité après une chimiothérapie ou une radiothérapie

### Conseils

- Après une opération ou un traitement, vous seul saurez au mieux si vous souhaitez recevoir des caresses, où, comment et quand.
- Peut-être étiez-vous jusque-là plutôt concentré sur les sen-

sations de votre pénis ? Avez-vous négligé d'autres parties de votre corps ? Vous avez l'occasion de découvrir de nouvelles zones érogènes : le moment est venu de rechercher celles qui vous procureront de nouvelles sensations. Que la réponse soit négative ou positive, toutes les parties du corps réagissent au toucher.

- Invitez votre partenaire à cette exploration et expérimentez ensemble des parties du corps jusque-là délaissées.

**J'éprouve des sensations agréables et excitantes lorsque :**

---

---

---

---

---

---

---

---

## La fatigue chronique

De nombreux patients atteints d'un cancer souffrent beaucoup de ce type de fatigue. Elle semble insurmontable. Le sommeil n'aide pas à récupérer. Dans un tel état d'épuisement, difficile d'éprouver des sensations ou de répondre aux stimulations.

### Causes possibles

- La maladie en soi
- Les traitements du cancer
- L'anémie

### Recommandations

- Parlez de votre fatigue à l'équipe médicale. Il est parfois possible de lui trouver une cause précise et de la traiter.
- Essayez d'accepter de vous ménager pour le moment. Faites des pauses et remettez à plus tard ce qui peut attendre.
- Déléguiez des tâches ménagères et le jardinage aux membres de la famille : si votre entourage vous propose de l'aide, acceptez-la.

### Bon à savoir

La brochure « Fatigue et cancer » et « Activité physique et cancer » (voir p. 60) vous fournira de nombreux conseils pour faire face aux états de fatigue aiguë.

- Pratiquez une activité physique régulière, dans la mesure de vos possibilités. Réalisée en plein air, elle vous redonnera de l'énergie, diminuera votre fatigue et favorisera le processus de guérison.

## Douleurs

Les douleurs sont souvent les premiers symptômes qui nous incitent à consulter un médecin. En cas de cancer, différents types de douleurs peuvent se manifester : dans la plupart des cas, des solutions efficaces existent, pour autant que vous en parliez à votre équipe médicale.

### Les douleurs en général

Les douleurs liées au cancer et aux traitements, même si elles ne surviennent pas pendant les rapports sexuels, peuvent diminuer le désir.

### Causes possibles

- La tumeur elle-même ou des métastases
- Une intervention chirurgicale récente (douleurs liées à une plaie ou à la cicatrice)
- Les effets secondaires de certains traitements

### Recommandations

- Faites attention à la manière de vous étirer ou de vous

allonger, afin de ne pas trop solliciter les cicatrices.

- Évitez les mouvements brusques.
- Massez doucement les cicatrices douloureuses à l'aide d'une crème nourrissante ou une huile de soin. Ce soin peut avoir un effet assouplissant. Votre pharmacien vous renseignera.
- Activité physique adaptée, physiothérapie, relaxation ou massages permettent d'améliorer votre état général et peuvent faire partie intégrante d'un traitement antidouleur.

### Rapports sexuels douloureux

Certains hommes éprouvent des douleurs au moment d'éjaculer.

### Causes possibles

- Inflammation ou irritation de la prostate et/ou des voies urinaires à la suite d'une radiothérapie dans la région du bassin
- Rétrécissement de l'urètre dû à la cicatrice
- Tissus irrités et donc plus sensibles qu'à l'ordinaire à la suite d'une opération dans la région génitale

**Voici ce que je peux entreprendre contre mes douleurs :**

---

---

---

---

---

---

---

## Recommandations

- Après une opération, renoncez à toute activité sexuelle pendant environ 6 à 10 semaines (délai plus court selon l'organe et la tumeur).
- Il est conseillé d'attendre la guérison complète des inflammations provoquées par une radiothérapie. La durée dépend du type de radiothérapie, des autres traitements et de votre processus de guérison. La plupart du temps, ce délai ne concerne pas d'agréables caresses échangées avec la langue et les mains.

Consultez votre urologue pour exclure toute infection causée par le traitement.

- Ne vous forcez à rien. Gestes de tendresse et dialogue vous permettront à vous et à votre partenaire d'identifier ce qui vous apporte le plus de plaisir.

### Faire face aux douleurs : informations utiles

Pour plus d'informations et de conseils, consultez la brochure de la Ligue contre le cancer « Les douleurs liées au cancer et leurs traitements » (voir p. 60).

- En général, les pratiques sexuelles sans pénétration et éjaculation ne posent aucun problème.

## Une autre image de soi

Le cancer et ses traitements peuvent modifier votre apparence. Ces changements peuvent modifier l'image de soi — à savoir la façon dont vous vous percevez — au point que vous ne vous trouviez plus du tout attirant. Accepter ces changements et votre « nouveau » corps est toutefois important pour votre bien-être. Vous traverserez probablement différentes étapes avant de vous sentir bien dans votre peau et d'accepter votre « nouveau » corps. Occupez-vous le temps nécessaire et n'hésitez pas à recourir à des offres de conseil et soutien (voir p. 58).

Vous pouvez envisager la chirurgie plastique ou reconstructive en cas de traces visibles (comme une cicatrice). Demandez à votre équipe soignante de vous donner le nom d'un spécialiste (voir aussi p. 58).

D'autres hommes ont vécu des situations semblables à la vôtre. Ils peuvent vous apporter un soutien précieux. Groupes d'entraide, mais aussi ligues cantonales et régionales promeuvent ce type

d'échanges. Le forum internet de la Ligue contre le cancer est un espace supplémentaire de partage (voir p. 59).

### Causes possibles

- Stomie
- Modification ou ablation d'une partie du corps, cicatrices
- Influence des hormones pouvant induire des modifications des caractères sexuels secondaires comme la musculature, la répartition des graisses ou la pilosité
- Perte de cheveux ou éruptions cutanées en cas de traitements médicamenteux ou de radiothérapies

### Conseils

#### Soins du corps, beauté

- Si les traitements ont fait tomber vos cheveux, il existe de nombreuses solutions pour attendre la repousse dans les meilleures conditions, à l'aide d'une perruque, d'un postiche ou d'un chapeau. De nombreux hommes décident même de se raser la tête pendant cette période.
- Souvent, un maquillage couvrant, des produits cosmétiques et des prothèses peuvent vous aider à camoufler les changements permanents et à les harmoniser avec le reste du corps.

- Demandez à votre équipe soignante ou à votre ligue cantonale ou régionale de vous mettre en contact avec un visagiste. Il saura vous conseiller en matière de maquillage, coiffure, image et style.
- De nombreuses ligues cantonales offrent des prestations spécifiques à l'intention des personnes atteintes d'un cancer. Ces « ateliers style et beauté » sont proposés par l'association Look Good Feel Better (voir p. 63). Gratuits et personnalisés, ces cours permettent aux hommes d'apprendre à masquer les effets des traitements et ainsi, à mieux accepter leur nouvelle image.
- Choisissez avec votre partenaire une position qui dissimule votre « zone à problèmes » (de côté par ex.). Une lumière tamisée atténue aussi les parties du corps qui vous gênent.

#### Ressentir son corps

Toute forme d'expression corporelle réconcilie corps et esprit. Natation, techniques de relaxation ou marche rapide sont autant d'exemples qui vous aident à accepter votre « nouveau » corps. Cela vous aidera à réconcilier corps et esprit.

Vous trouverez d'autres suggestions d'activités dans « Activité physique et cancer ».

### Gestion des émotions

- Certaines personnes se sentent mieux lorsqu'elles expriment leurs sentiments négatifs, alors que pour d'autres, c'est la recherche des aspects positifs qui soulage. D'autres encore acceptent la situation telle qu'elle est. Gérez vos émotions de la façon qui vous correspond le mieux.
- Eprenevez-vous des difficultés à parler de ce que vous ressentez? Ecrire un journal intime peut vous aider à évacuer vos angoisses et à vous retrouver.
- Cours, ateliers ou stages peuvent apporter un soutien supplémentaire (voir p. 59).

### Partager des moments d'intimité

Au début, il est naturel que l'intimité avec votre compagne soit synonyme d'insécurité ou même d'inhibition, surtout si votre apparence a changé. L'attirance physique joue un rôle dans une relation, mais elle est secondaire par rapport à l'alchimie amoureuse et la complicité qui unit un couple.

- Comment vivez-vous ce changement? Discutez-en ensemble.
- En attendant de vous sentir complètement à l'aise avec votre corps, vous pouvez utiliser des lumières tamisées pour surmonter votre appréhension.
- Certains hommes se sentent plus à l'aise en couvrant la partie du corps qui les gêne.
- Les positions sexuelles adaptées (de côté si vous portez une stomie) permettent de dissimuler les parties du corps qui vous mettent mal à l'aise.

### En cas d'œdème lymphatique

Après une ablation des ganglions lymphatiques ou une radiothérapie locale, un œdème lymphatique peut notamment apparaître dans les bras — mais aussi dans les jambes, la cage thoracique, la poitrine ou le visage. Il s'agit d'une accumulation de liquide et de protéines qui entraîne un gonflement des tissus. Il arrive qu'un œdème important entrave la mobilité, provoque des douleurs et altère l'image corporelle ainsi

### Astuces et idées

Peut-être allez-vous décider de « changer de tête » : nouvelle coiffure et couleur de cheveux, ou nouveau style de vêtements. La brochure de la Ligue contre le cancer « Soigner son apparence durant et après la thérapie » vous aidera dans vos choix et vous donnera des astuces pratiques pour vous mettre en valeur (voir p. 60). Adressez-vous également à votre ligue cantonale ou régionale.



que la confiance en soi. Son apparition est parfois inévitable. Une fois déclaré, il nécessite une prise en charge par un physiothérapeute spécialisé (voir « L'œdème lymphatique en cas de cancer », p. 60).

**En cas de stomie**

Si vous portez une stomie, vous trouverez de nombreux conseils pour vous faciliter le retour au quotidien dans les brochures « L'iléostomie », « La colostomie », ou « L'urostomie » (voir p. 61). Elles recensent notamment les adresses de centres de stomathérapie dans votre région. Vous pouvez leur soumettre des problèmes de tout ordre, y compris ceux de

vos vie sexuelle. Vous pouvez aussi prendre contact avec ilco, l'association des groupes d'entraide pour les personnes porteuses d'une stomie. Elle vous proposera des solutions et des conseils adaptés à votre cas personnel.

**Après une ablation du larynx**

Si vous avez subi une ablation du larynx suite à un cancer, le guide de la Ligue contre le cancer « Vivre sans larynx » vous fournira de nombreux conseils pour la vie de tous les jours et les soins de votre trachéotomie (p. 61). N'hésitez pas à prendre contact avec l'association de votre région pour personnes laryngectomisées.

**Voici ce qui pourrait m'aider à me sentir mieux dans mon corps :**

---

---

---

---

---

---

---

## Incontinence urinaire et fécale

Certains traitements contre le cancer peuvent entraîner une incontinence urinaire et fécale. On peut aisément comprendre qu'elle affecte la vie quotidienne et gêne la personne concernée lors des rapports sexuels.

Temporaire dans la plupart des cas, sa gravité dépend du type ou de la lourdeur du traitement, ainsi que de l'organe touché.

### Causes possibles

- Opération et/ou radiothérapie de la zone pelvienne
- Lésions des voies nerveuses
- Affaiblissement des sphincters du col vésical (consécutif à l'introduction d'une sonde provisoire par ex.)
- Effets indésirables affectant parfois les reins et la vessie à la suite de certaines chimiothérapies
- Perte de la sensation de besoin (« vessie pleine » par ex.)
- Affaiblissement de la musculature du plancher pelvien

Les causes et degrés de gravité de l'incontinence urinaire sont différents et nécessitent des solutions sur mesure.

### Conseils

Si vous n'observez aucune amélioration après quelques semaines, consultez un urologue. Ce spécialiste saura quelle mesure vous recommander ou vous prescrire : un entraînement du plancher pelvien, des exercices contre l'incontinence, des séances de physiothérapie, des médicaments, de l'électrostimulation, des protections hygiéniques, une consultation nutritionnelle ou un sphincter artificiel.

- Vous pouvez entraîner votre plancher pelvien et vos sphincters : contractez-les comme si vous vous reteniez d'aller à selle. Vous trouvez aussi l'instruction « soulever le scrotum » pour décrire ce type d'exercices.
- Il existe des protections hygiéniques spéciales antifuites pour hommes.
- Essayez de vider régulièrement votre vessie et d'aller à selle, également avant d'avoir des rapports sexuels (et même si vous n'en ressentez pas le besoin impérieux).
- Utilisez un préservatif pendant les rapports sexuels, au cas où une fuite urinaire se produirait.
- Vous pouvez effectuer des exercices de renforcement de

la musculature pelvienne. Votre médecin pourra vous prescrire des séances de physiothérapie près de chez vous.

- Il existe des tampons anaux afin d'éviter une perte de matière fécale. Ils ne garantissent pas une protection fiable en cas de diarrhée, mais peuvent être portés plusieurs heures.

### **Les sondes vésicales**

Généralement, la mise en place d'une sonde vésicale permettant l'élimination de l'urine est provisoire. A plus long terme, elle entrave la vie sexuelle, car elle rend les rapports impossibles.

Vous pouvez cependant avoir d'autres activités sexuelles, à condition de prendre des mesures de précaution. Votre équipe soignante vous explique comment faire preuve de prudence, mais il est possible que la sonde vous gêne quand même.

Une sonde vésicale permanente est plutôt rare à la suite d'une opération du cancer. Si elle s'avère nécessaire, vous serez informés sur les différents types de sondes disponibles.

Il est possible que l'on vous propose de poser un cathéter au-dessus du pubis, en passant par la paroi abdominale (cystostomie sus-pubienne). Avantage de cette solution: les relations sexuelles sont alors possibles.

### **Pour en savoir davantage sur la gymnastique du plancher pelvien**

Vous trouverez des exercices pour entraîner le plancher pelvien dans la brochure « Le cancer de la prostate » et un lien sous la rubrique « Internet » p. 62.



# Un mot pour votre compagne ou votre compagnon

**Chère lectrice,  
Cher lecteur,**

Depuis que vous savez votre compagnon atteint d'un cancer, votre vie quotidienne et votre couple ont probablement changé. Vous-même êtes assaillie par de violentes émotions. Vous passez de la tristesse et du doute à la colère, à l'angoisse ou à la simple mauvaise humeur.

Peut-être ne ressentez-vous plus aucun désir. Vous avez le sentiment de devoir ménager votre partenaire et ne vous accordez pas le droit d'exprimer vos besoins. Eprenez-vous un certain malaise pendant les rapports sexuels? Cette gêne entraîne-t-elle un sentiment de culpabilité?

Vos réactions vis-à-vis de votre partenaire peuvent se révéler tout aussi variées que vos émotions: vous éprouvez de la compassion, vous vous montrez pleine de sollicitude, puis affichez une attitude de rejet ou d'évitement. De temps à autre il vous arrive de perdre patience, ou de façon générale, vous ignorez si vous adoptez le bon comportement.

De nombreux proches traversent ces mêmes périodes d'intenses émotions. Elles sont toutes légitimes, il n'y en a pas de «justes ou fausses». L'essentiel consiste à ne pas les réprimer: soyez-en

consciente et qu'elles soient positives ou négatives, autorisez-vous à les manifester.

Souvent, la maladie entraîne un changement des rôles dans la relation. Ce phénomène ajoute au poids que la situation fait subir: compagne et proches doivent reprendre des tâches que la personne malade accomplissait avant le diagnostic. Vos doutes sur ce que vous avez «le droit» de faire ou de dire, et la crainte de blesser votre compagnon peuvent se répercuter sur vos réactions sur le plan sexuel. Il n'est pas rare de ressentir une baisse de libido ou des douleurs pendant les rapports sexuels. Si tel est votre cas, nous vous recommandons de consulter un médecin pour en discuter.

Votre compagnon est censé comprendre qu'il n'est pas directement responsable d'une certaine retenue de votre part. Les circonstances en sont la cause. Le dialogue aide à éviter les malentendus justes bons à vous accabler inutilement, vous et votre compagnon.

De petits gestes suffisent pour lui prouver l'empathie et le respect qu'il vous inspire. Ce qui vous unit ne se limite pas à la sexualité: une promenade ou la visite d'une exposition le lui prouvent. Une attention, l'emmener quelque part, lui

acheter un magazine ou son chocolat préféré sont des marques d'affection qui comptent aussi.

Beaucoup de situations se clarifient en adoptant un dialogue ouvert. Bien sûr, vous et votre compagnon avez besoin de temps pour vous adapter. Le moment est peut-être venu de vous rappeler les éléments qui soudent votre couple en dehors de la sexualité. La liste de questions à la page suivante peut vous orienter.

Si vous éprouvez des difficultés à en parler, nous vous conseillons de vous faire accompagner

par des professionnels. La Ligue contre le cancer de votre région ou la Ligne InfoCancer (voir p. 58) peuvent vous servir de porte d'entrée pour déterminer vos besoins. Vous pouvez aussi poser vos questions sous un pseudonyme à l'adresse: [helpline@liguecancer.ch](mailto:helpline@liguecancer.ch), ou chatter sur [www.liguecancer.ch/cancerline](http://www.liguecancer.ch/cancerline).

Renseignez-vous sur le service de psycho-oncologie à l'hôpital où vous êtes soigné. Enfin, la brochure «Accompagner un proche» vous fournit des conseils supplémentaires (voir p. 61).

**Les questions suivantes peuvent guider votre réflexion :**

- Qu'est-ce que j'apprécie particulièrement chez mon compagnon ?
- Quelle est la place de la sexualité dans notre relation ?
- Suis-je prête à renoncer à certaines pratiques sexuelles si la santé et le bien-être de mon compagnon l'exigent ?
- Quelles options s'offrent à moi ?
- En ce moment, qu'est-ce qui provoque chez moi un sentiment de malaise pendant les rapports sexuels ?
- Existe-t-il des possibilités d'y remédier ?
- Qu'ai-je envie d'exprimer à mon compagnon sur mes préférences, mes aversions, mes craintes ou mes désirs ?
- Quelles nouvelles modalités sexuelles s'offrent à nous ?
- Comment puis-je montrer à mon compagnon à quel point il reste important et attirant pour moi ?
- Que m'apporte le fait de l'accompagner dans son traitement et son processus de guérison ?

# Vers un nouvel équilibre

En matière de sexualité et de cancer, vous aurez constaté qu'il est difficile de donner des conseils valables en toute circonstance et pour tous les hommes concernés. Chacun est unique en soi et affronte ses propres difficultés. Vous aurez trouvé cependant des pistes de réflexion ou des conseils qui, nous l'espérons, vous auront aidés. Voici, en guise de conclusion, les points qui nous paraissent essentiels :

- Le cancer est une maladie grave dont l'issue peut s'avérer fatale en l'absence de traitement. Dans de nombreux cas, il est possible de freiner l'évolution de la maladie ou d'obtenir une rémission, voire une guérison. Toutefois, il arrive souvent que le patient souffre de limitations importantes.
- La diminution ou la perte d'érection sont difficiles à admettre. Seul le temps vous permettra de faire le deuil de certaines pratiques pour découvrir d'autres formes d'épanouissement sexuel. Considérez-vous aussi cette épreuve comme l'occasion d'en expérimenter d'autres, ou de mieux vous connaître ? Que désirez-vous ? De quelle intimité avez-vous besoin ? Quelle est votre définition de la sexualité ?
- Si la sexualité jouait un rôle important dans votre vie avant la maladie, ayez confiance, votre désir reviendra peu à peu après les traitements.
- Osez essayer de nouvelles formes de sexualité.
- Les soins et massages prodigués à votre corps, ou une activité physique qui vous procure du plaisir renforcent l'estime de vous-même. Vous regagnez confiance en vous.
- La sexualité, c'est aussi se donner du plaisir seul. Ménagez-vous un espace d'intimité, une soirée par semaine par exemple.
- Si vous avez le sentiment que votre compagne ressent une certaine frustration, intéressez-vous à ses besoins. Parfois, hommes et femmes ne définissent pas la « satisfaction sexuelle » de la même façon.
- Une sexualité épanouie prend des formes innombrables, explorez-les.
- Si vous communiquez l'un à l'autre vos besoins et essayez d'y répondre, votre relation peut même connaître un nouveau départ, une impulsion nouvelle, ou se renforcer.



- Il est recommandé et légitime de se faire conseiller par des professionnels ou de participer à des échanges avec d'autres personnes concernées (comme dans les groupes d'entraide et les forums internet).

Nous vous souhaitons de tout cœur d'accepter les changements intervenus dans votre corps et votre esprit, et de découvrir votre nouvelle trajectoire de vie.

*Votre Ligue contre le cancer*

# Conseils et informations

## Faites-vous conseiller

### Votre équipe soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Demandez-vous quelle démarche supplémentaire pourrait vous donner des forces et faciliter votre réadaptation.

### La psycho-oncologie

Les conséquences d'un cancer vont bien au-delà des aspects purement médicaux: la maladie affecte aussi la vie psychique. Les personnes touchées souffrent notamment de dépression, d'anxiété et de tristesse. Si vous en ressentez le besoin, faites appel à une personne formée en psycho-oncologie.

Des professionnels issus d'horizons variés (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux ou accompagnants spirituels ou religieux) peuvent offrir des conseils ou une thérapie, car ils ont acquis une vaste expérience avec des personnes atteintes d'un cancer et leurs proches. Certains d'entre eux bénéficient d'une formation spécifique en psycho-oncologie. Actifs notamment dans les services d'oncologie ou de psychiatrie des hôpitaux, ces personnes vous apportent un soutien qui dépasse le cadre strictement médical. Ici encore, nous vous recommandons dans un premier temps de vous adresser à votre ligue cantonale.

### Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer

Elle conseille, accompagne et soutient les personnes touchées par un cancer et leurs proches de différentes manières, en proposant notamment des entretiens

individuels, des réponses en matière d'assurances ou des cours. Par ailleurs, elle aide aussi à remplir des directives anticipées et oriente les personnes vers des professionnels pour traiter un œdème lymphatique, garder des enfants ou trouver une consultation en sexologie.

### La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une conseillère spécialisée vous écoute, vous propose des solutions et répond à vos questions sur la maladie et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits. Les entretiens peuvent s'effectuer via Skype, à l'adresse: [krebstelefon.ch](mailto:krebstelefon.ch).

### Cancerline: pour chatter sur le cancer

Sous [www.liguecancer.ch/cancerline](http://www.liguecancer.ch/cancerline), enfants, adolescents et adultes peuvent chatter en direct avec les conseillères spécialisées de la Ligne InfoCancer. Ils y recevront des informations au sujet du cancer, ils pourront poser des questions et échanger sur tout ce qui les préoccupe. Du lundi au vendredi de 11 h à 16 h.

### Cancer: comment en parler aux enfants?

Vous avez appris que vous êtes malade et vous avez des enfants: qu'ils soient petits ou grands, vous vous demanderez bientôt comment aborder avec eux le sujet ainsi que les possibles conséquences de votre cancer.

Vous trouverez dans le dépliant «Cancer: comment en parler aux enfants?» des suggestions pour parler de la maladie avec eux. Il contient aussi des conseils à l'intention des enseignants. La Ligue publie également une brochure utile, sous le titre «Quand le cancer touche les parents: en parler aux enfants».

### **La Ligne stop-tabac 0848 000 181**

Des conseillères spécialisées vous renseignent et vous aident à arrêter de fumer. Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre en place des entretiens de suivi gratuits.

### **Stages**

Dans différentes régions de Suisse, la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées des stages de durée variable: [www.liguecancer.ch/stages](http://www.liguecancer.ch/stages). Le programme est publié dans une brochure (p. 61).

### **Activité physique**

De nombreuses personnes touchées pratiquent une activité physique pour retrouver de l'énergie, reprendre confiance en soi et réduire la sensation de fatigue. Il existe des groupes de sport adaptés aux personnes atteintes d'un cancer: renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale, et consultez la brochure «Activité physique et cancer» (voir p. 60).

### **Autres personnes touchées**

Les contacts avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables peuvent vous redonner du courage. N'oubliez toutefois pas que ce qui a aidé une personne ne vous conviendra pas forcément.

### **Forums de discussion**

Il existe sur internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue contre le cancer [www.forumcancer.ch](http://www.forumcancer.ch), géré par la Ligne InfoCancer (Suisse). Vous pouvez aussi vous rendre sur le forum de la Ligue française contre le cancer: [www.ligue-cancer.asso.fr](http://www.ligue-cancer.asso.fr)

### **Groupes d'entraide**

Se retrouver dans un groupe favorise l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent plus légères quand on en discute avec des personnes confrontées aux mêmes difficultés.

Informez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale: elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, les groupes de parole ou les offres de cours pour personnes touchées et leurs proches.

### **Service de soins à domicile**

De nombreux cantons proposent des services de soins à domicile. Vous pouvez faire appel à eux pendant toutes les phases de la maladie. Ils vous conseillent à la maison pendant et après les cycles de traitement, notamment sur les effets secondaires. Votre ligue cantonale vous communiquera une adresse.

### **Conseils en alimentation**

De nombreux hôpitaux offrent des consultations en alimentation. Vous trouvez par ailleurs des conseillers indépendants collaborant la plupart du temps avec les médecins et regroupés en une association:

Association suisse des diététiciens et diététiciennes diplômé-e-s ES/HES (ASDD)  
Altenbergstrasse 29  
Case postale 686  
3000 Berne 8  
Tél. 031 313 88 70  
[service@svde-asdd.ch](mailto:service@svde-asdd.ch)  
[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)  
Sur la page d'accueil, le lien *Liste des diététicien/nes dipl.* vous permet de trouver l'adresse d'un professionnel dans votre canton.

## **palliative.ch**

Vous trouvez sur le site de la Société suisse de médecine et de soins palliatifs les adresses des sections cantonales et des réseaux. Indépendamment de votre domicile, ils assurent aux personnes concernées un accompagnement optimal et des soins.

palliative.ch  
Société suisse de médecine et de soins palliatifs  
Bubenbergrplatz 11  
3011 Berne  
Tél. 044 240 16 21  
info@palliative.ch  
www.palliative.ch

## **Les assurances**

Les frais des traitements contre le cancer sont pris en charge par l'assurance obligatoire pour autant qu'il s'agisse de thérapies reconnues ou que le produit figure sur la liste des spécialités de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP): [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) → Thèmes → Assurance-maladie → Liste des spécialités (LS). Votre médecin doit vous donner les précisions nécessaires à ce sujet.

En cas de conseils ou de traitements supplémentaires non médicaux, la prise en charge par l'assurance obligatoire ou l'assurance complémentaire n'est pas garantie. Informez-vous avant le début du traitement. Votre ligue cantonale peut également vous accompagner dans ces démarches.

Pour de plus amples informations sur la question des assurances, nous vous invitons à consulter la brochure «Cancer: prestations des assurances sociales» (voir p. 61).

## **Brochures de la Ligue contre le cancer**

- **Les traitements médicamenteux des cancers**

Chimiothérapie, thérapie antihormonale, immunothérapie

- **Les traitements médicamenteux à domicile: les chimiothérapies orales**

- **La radiothérapie**

- **Journal des douleurs**

- **DOLOMETER® VAS**

Réglette pour évaluer l'intensité de la douleur

- **Parallèles? Complémentaires?**

Risques et bénéfices des méthodes non vérifiées en oncologie

- **Les douleurs liées au cancer et leurs traitements**

- **Fatigue et cancer**

Identifier les causes, trouver des solutions

- **Difficultés alimentaires en cas de cancer**

- **L'œdème lymphatique en cas de cancer**

- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**

Peau, coiffure, couleurs et vêtements: les conseils de la Ligue contre le cancer

- **Activité physique et cancer**

Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement

- **Accompagner un proche atteint de cancer**

Suggestions et conseils pour les parents et amis des personnes touchées

- **Soigner un proche et travailler: une mission possible**

Dépliant de 8 pages pour mieux concilier activité professionnelle et soins prodigués à un proche

- **Quand le cancer touche les parents**

En parler aux enfants

- **Cancer: comment en parler aux enfants?**

Dépliant de 8 pages pour les parents et les enseignants

- **La colostomie**

- **L'iléostomie**

- **L'urostomie**

- **Le cancer de la prostate**

- **Le cancer du testicule**

- **Le cancer de la vessie**

- **Vivre sans larynx**

- **Stages**

Pour des personnes touchées par le cancer

- **Prédispositions héréditaires au cancer**

Des réponses aux questions que se posent les familles fortement touchées par le cancer

- **Cancer: prestations des assurances sociales**

- **Les directives anticipées de la Ligue contre le cancer: mes volontés en cas de maladie et de décès**

- **Décider jusqu'au bout**

Brochure sur les directives anticipées

- **Cancer: quand l'espoir de guérir s'amenuise**

Guide de l'offre en soins palliatifs

### **Commandes**

- Ligue contre le cancer de votre canton
- Téléphone: 0844 85 00 00
- Courriel: boutique@liguecancer.ch
- Internet: www.liguecancer.ch

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur [www.liguecancer.ch/brochures](http://www.liguecancer.ch/brochures). La grande majorité vous est remise gratuitement et vous pouvez également les télécharger. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donateurs.

### **Votre avis nous intéresse**

Vous avez un avis sur nos brochures? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire à l'adresse [www.forum-cancer.ch](http://www.forum-cancer.ch). Votre opinion nous est précieuse!

## Ressources bibliographiques

### **Le livre blanc – cancer du sein, cancer de la prostate: vie intime et sexuelle**

Edité par Médecine & Hygiène en 2012

### **La sexualité décomplexée: 50 idées reçues... revues et corrigées,**

Blanc Catherine, Flammarion, 2015

### **L'intelligence érotique: faire vivre le désir dans le couple,**

Perel Esther, Robert Laffont, 2007

### **Une nouvelle vie d'homme: le journal intime d'un médecin face au cancer de la prostate,**

Walter Raaflaub, Favre SA, 2011, environ 35 francs.

*Walter Raaflaub, médecin généraliste suisse, raconte sa propre expérience du cancer de la prostate.*

### **Slow Sex: faire l'amour en conscience,**

Diana Richardson, Almasta Editions, 2013, environ 25 francs.

### **Slow sex pour les hommes: faire de l'amour une méditation,**

Michael Richardson, Diana Richardson, Almasta Editions, 2016, 25 francs.

La Ligue suisse contre le cancer dispose d'une bibliothèque spécialisée dont le catalogue est disponible en ligne:

**[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)**

### **Jeux et DVD**

Accessoires, films, jeux, littérature érotique, «soirées sextoys»:

le site **[www.bonbonrose.ch](http://www.bonbonrose.ch)** propose un vaste choix pour couples et célibataires.

## Internet

Si vous faites vos recherches en employant des mots-clés comme «médecine sexuelle», «conseils sur la sexualité», «thérapie sexuelle», «sexothérapie», «pédagogie sexuelle» ou bien encore «sciences de la sexualité», vous trouverez des résultats valables (cette recommandation vaut pour les recherches limitées à la Suisse). Les pages trouvées vous guideront, indépendamment du sujet de la maladie (sur laquelle il existe une multitude de pages aussi).

En revanche, nous vous déconseillons les prestataires de service qui n'appartiennent à aucune société professionnelle et s'avèrent incapables de justifier d'une formation reconnue.

### **Offre de la Ligue contre le cancer**

**[www.forumcancer.ch](http://www.forumcancer.ch)**

Forum internet de la Ligue contre le cancer

**[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)**

Site de la Ligue suisse contre le cancer

**[www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline)**

Le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes: du lundi au vendredi de 11 h à 16 h

**[www.liguecancer.ch/migrants](http://www.liguecancer.ch/migrants)**

Cette adresse propose des informations en albanais, portugais, serbe/croate/bosniaque, espagnol, turc, et anglais.

**[www.liguecancer.ch/stages](http://www.liguecancer.ch/stages)**

La Ligue contre le cancer propose des stages de réadaptation pour mieux vivre avec la maladie au quotidien.

### **Groupes d'entraide**

**[www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch)**

«Info entraide Suisse»: adresses de groupes d'entraide pour personnes touchées et proches

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer vous informe sur les groupes d'entraide et groupes de parole qui ont lieu près de chez vous.

#### **Autres institutions ou sites spécialisés**

##### **[www.corps-solidaires.ch](http://www.corps-solidaires.ch)**

Association suisse romande d'assistance sexuelle aux personnes et aux couples en situation de handicap

##### **[www.chuv.ch/reproduction/deplaint\\_cancer\\_et\\_fertilite.pdf](http://www.chuv.ch/reproduction/deplaint_cancer_et_fertilite.pdf)**

Réseau romand « Cancer et fertilité »

##### **[www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch)**

Traitements non médicamenteux →

Rééducation du plancher pelvien

La Société suisse d'aide aux personnes incontinentes propose des exercices spécifiques pour hommes (et femmes).

##### **[www.grssgo.ch](http://www.grssgo.ch)**

Groupement romand de la Société suisse de gynécologie et obstétrique

##### **[www.lgfb.ch](http://www.lgfb.ch)**

Les ateliers Look Good Feel Better offrent des conseils personnalisés et gratuits. Vous trouverez la rubrique « Pour homme » sous « Programme ».

##### **[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)**

Société suisse de médecine et de soins palliatifs

##### **[www.plasticsurgery.ch](http://www.plasticsurgery.ch)**

Société suisse de chirurgie plastique, reconstructive et esthétique

##### **[www.planetesanté.ch](http://www.planetesanté.ch)**

Portail médical romand destiné au grand public

##### **[www.psychiatrie.ch](http://www.psychiatrie.ch)**

Regroupe différentes organisations médicales suisses dans le domaine de la psychiatrie et de la psychothérapie.

##### **[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)**

Fédération suisse des psychologues

##### **[www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch)**

L'organisation faîtière suisse qui regroupe les centres de consultation et

de formation pour la santé sexuelle, ainsi que les associations professionnelles de ces domaines.

Elle s'engage en faveur de la promotion de la santé sexuelle et reproductive et du respect des droits sexuels.

##### **[www.smgp.ch](http://www.smgp.ch)**

La Société suisse de phytothérapie médicale propose sur son site un index des pharmacies spécialisées en phytothérapie.

##### **[www.swissexology.com](http://www.swissexology.com)**

Société suisse de sexologie (liste des praticiens reconnus)

##### **[www.urologie.ch](http://www.urologie.ch)**

Société suisse d'urologie

##### **[www.zismed.ch](http://www.zismed.ch)**

Centre pour la médecine et la sexologie interdisciplinaires (offres de conseil et de thérapie).

##### **[www.ziss.ch/index.htm](http://www.ziss.ch/index.htm)**

Institut zurichois de sexologie clinique et thérapie sexuelle (en allemand et en anglais)

#### **Cours, ateliers et séminaires**

##### **[www.apprendre-a-vivre-avec-le-cancer.ch](http://www.apprendre-a-vivre-avec-le-cancer.ch)**

Site de l'association « Apprendre à vivre avec le cancer », groupes d'éducation et de soutien animés par des professionnels de la santé et proposés à toutes les personnes concernées par le cancer, en tant que personne malade ou en tant que proche.

##### **[www.mann-frau.com](http://www.mann-frau.com)**

Séminaires et entraînements pour hommes, femmes, et couples. Animés par un couple au bénéfice d'une expérience de plusieurs années.

##### **[www.wellness-flow.com](http://www.wellness-flow.com)**

Propose soirées, week-ends, stages de massages (y compris tantriques) en couple. Des livres sur le tantra y sont aussi proposés à la vente.

### **www.psydispaux.ch**

La psychologue, conseillère conjugale et sexologue Laurence Dispaux organise (à Morges) avec son équipe des soirées spéciales pour les couples intitulées « Prendre soin du couple ». Elle vous renseigne avec plaisir.

### **Sites en anglais**

#### **www.cancer.org**

American Cancer Society

#### **www.cancer.gov**

National Cancer Institute USA

#### **www.cancer.net**

American Society of Clinical Oncology

#### **www.cancersupport.ch**

Site de l'ESCA (English speaking cancer association): il s'adresse aux anglophones et à leurs proches résidant en Suisse

## **Sources**

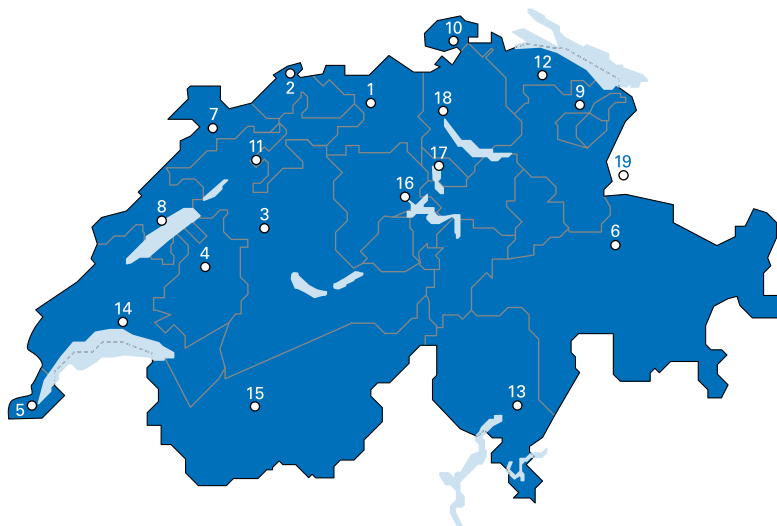
Les publications et les sites internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation La Santé sur internet (voir charte sur [www.hon.ch/HONcode/French](http://www.hon.ch/HONcode/French)).



## Mes notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



## 1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25  
Postfach 3225  
5001 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
Fax 062 834 75 76  
admin@krebsliga-aargau.ch  
www.krebsliga-aargau.ch  
PK 50-12121-7

## 2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12  
4051 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
Fax 061 319 99 89  
info@klbb.ch  
www.klbb.ch  
PK 40-28150-6

## 3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 313 24 24  
Fax 031 313 24 20  
info@bernischekrebsliga.ch  
www.bernischekrebsliga.ch  
PK 30-22695-4

## 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2  
case postale 96  
1705 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
fax 026 426 02 88  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch  
CP 17-6131-3

## 5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
fax 022 322 13 39  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch  
CP 12-380-8

## 6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1  
Postfach 368  
7001 Chur  
Tel. 081 300 50 90  
info@krebsliga-gr.ch  
www.krebsliga-gr.ch  
PK 70-1442-0

## 7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
fax 032 422 26 10  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CP 25-7881-3

## 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17  
2000 Neuchâtel  
tél. 032 886 85 90  
LNCC@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch  
CP 20-6717-9

**9 Krebsliga Ostschweiz****SG, AR, AI, GL**

Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
Fax 071 242 70 30  
info@krebssliga-ostschweiz.ch  
www.krebssliga-ostschweiz.ch  
PK 90-15390-1

**10 Krebsliga Schaffhausen**

Rheinstrasse 17  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
Fax 052 741 45 57  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

**11 Krebsliga Solothurn**

Hauptbahnhofstrasse 12  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
Fax 032 628 68 11  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

**12 Thurgauische Krebsliga**

Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
Fax 071 626 70 01  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch  
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese****contro il cancro**

Piazza Nasetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
Fax 091 820 64 60  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise  
contre le cancer**

place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
fax 021 623 11 10  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
CP 10-22260-0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer****Krebsliga Wallis**

Siège central:  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
fax 027 322 99 75  
info@lvcc.ch  
www.lvcc.ch  
Beratungsbüro:  
Spitalzentrum Oberwallis  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig  
Tel. 027 604 35 41  
Mobile 079 644 80 18  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch  
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz  
LU, OW, NW, SZ, UR**

Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
Fax 041 210 26 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

**17 Krebsliga Zug**

Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
Fax 041 720 20 46  
info@krebssliga-zug.ch  
www.krebssliga-zug.ch  
PK 80-56342-6

**18 Krebsliga Zürich**

Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
Fax 044 388 55 11  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
PK 80-868-5

**19 Krebshilfe Liechtenstein**

Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
Fax 00423 233 18 55  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
PK 90-4828-8

**Ligue suisse  
contre le cancer**

Effingerstrasse 40  
case postale  
3001 Berne  
tél. 031 389 91 00  
fax 031 389 91 60  
info@liguecancer.ch  
www.liguecancer.ch  
CP 30-4843-9

**Brochures**

tél. 0844 85 00 00  
boutique@liguecancer.ch  
www.liguecancer.ch/  
brochures

**Forum**

www.forumcancer.ch,  
le forum internet de la  
Ligue contre le cancer

**Cancerline**

www.liguecancer.ch/  
cancerline, le chat sur le  
cancer pour les enfants,  
les adolescents et  
les adultes  
du lundi au vendredi  
11 h–16 h

**Skype**

krebstelefon.ch  
du lundi au vendredi  
11 h–16 h

**Ligne stop-tabac**

tél. 0848 000 181  
max. 8 cts./min.  
(sur réseau fixe)  
du lundi au vendredi  
11 h–19 h

**Vos dons sont  
les bienvenus.**

**Ligne InfoCancer  
0800 11 88 11**

du lundi au vendredi  
9 h–19 h  
appel gratuit  
helpline@liguecancer.ch

# Unis contre le cancer

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.