

COVID-19, CANCER ET SEXUALITÉ

RETOUR SUR NOTRE WEBINAIRE DU JEUDI 7 MAI

WINSTON MCQUADE, ANIMATEUR

SHARON DUGRÉ M.A., INVITÉE

SEXOLOGUE CLINICIENNE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE



PROÇURE
Halte au cancer de la prostate.
The Force Against Prostate Cancer.

En cette période éprouvante, il est important de se rappeler qu'il s'agit d'une situation inhabituelle et qu'elle peut aussi générer des émotions intenses. Si vous vous sentez donc plus anxieux, stressé ou inquiet qu'à l'habitude, c'est normal. Bien que ces réactions naturelles, attendues, humaines, il existe de nombreuses façons d'augmenter notre résilience pendant cette période.

VOICI 5 POINTS À RETENIR.

1. LE DÉSIER SEXUEL VARIE D'UNE PERSONNE À L'AUTRE ET L'IMPORTANT EST DE SE RESPECTER

Pandémie ou non, notre désir sexuel peut être au rendez-vous comme ne pas l'être du tout. Une vie sexuelle saine est importante pour de nombreuses personnes, mais elle peut s'avérer difficile à atteindre, surtout après un cancer. **La réalisation et le maintien de relations sexuelles saines passent par une communication ouverte et, parfois, l'aide d'un ou d'une sexologue.** Cela dit, il est tout à fait normal, lorsque le stress se met de la partie, de ne pas ressentir de désir sexuel, voire même d'être intime avec notre amoureuse ou vice versa. L'important est d'accepter ce que nous ressentons et surtout de ne pas se culpabiliser.

2. PRENDRE LE TEMPS DE RENOUER AVEC SON INTIMITÉ FAIT TELLEMENT DE BIEN

Après le traitement d'un cancer de la prostate, de nombreux hommes qui consultent disent éprouvé à la fois des sentiments de bonheur, de tristesse et de peur et que leur estime de soi... est sous le tapis. Ils ont aussi souligné le besoin de continuer à avoir des relations intimes avec leur partenaire, malgré leur incapacité d'avoir des relations sexuelles complètes. Il faut comprendre que l'érection n'est pas une panacée. **Se toucher, s'embrasser, se tenir la main, se promener ensemble, se parler longuement et tout simplement être ensemble** peut être profondément satisfaisant et encore plus important dans un couple. **C'est un aspect de l'intimité qu'il ne faut surtout pas oublier.**

3. SOYEZ IMAGINATIFS, PRÊTS À L'IMPRÉVU ET RIEZ LORSQUE CELA ARRIVE

La sexualité ne doit pas être une « affaire sérieuse » ou un « marathon ». Permettez-vous d'arrêter et de vous reposer si vous êtes fatigués. Un des plus grands freins est l'anxiété de performance, qui peut se produire si vous êtes trop concentré sur votre érection. Saviez-vous que la peau et le cerveau sont vos plus importants organes sexuels? Sachez qu'un diagnostic de cancer ou son traitement ne doit pas dicter ce que vous pouvez faire ou ne pas faire. Utilisez votre imagination, l'humour et pourquoi pas des jouets pour explorer de nouvelles voies, apprendre à se connaître davantage ou tout simplement pour vous amuser et vous faire du bien mutuellement.

4. VOUS ÊTES DEUX, PARLEZ-VOUS. N'AYEZ SURTOUT PAS PEUR DES MOTS ET DE FAIRE ÉQUIPE

Avant de réels progrès, les couples, hétérosexuels ou de même sexe, doivent prendre le temps de réfléchir et de se rappeler pourquoi le sexe est si spécial et ce qui leur manque réellement. **L'intimité et le sexe favorisent un lien à travers la passion, l'amour et, surtout, l'acceptation.** Les patients peuvent ressentir de l'insécurité en raison de certains changements dans leur corps, ou ils peuvent craindre de ne plus avoir ou même mériter l'acceptation de leur partenaire. Une première étape importante dans l'épanouissement de votre relation physique est **de discuter de vos désirs mutuels d'être ensemble.** Si vous pouvez retrouver intimité et confort dans des moments romantiques, cela rendra vos défis physiques beaucoup plus faciles à aborder en équipe.

5. UN DÉVOILEMENT DE SOI, ÇA SE MÉRITE!

Si vous commencez une nouvelle relation, des problèmes sexuels et d'autres effets secondaires comme des problèmes urinaires ou intestinaux pourraient être une source d'inquiétude. Certains hommes craignent que des problèmes d'érection n'affectent leurs chances d'avoir une nouvelle relation. La peur du rejet ainsi que la crainte de se dévoiler, de ne pas être à la hauteur, d'être déçu ou d'avoir le cœur brisé est naturel, peu importe l'âge, que vous ayez subi ou non un traitement contre le cancer de la prostate. Chose certaine, la sexualité n'est pas le seul critère lorsqu'on est à la recherche de l'âme sœur. **Sa personnalité, ses valeurs, ses projets et objectifs de vie, sa disponibilité de même que vos intérêts communs sont tellement plus importants qu'une relation basée sur... la performance sexuelle.**

«Moi mon mari a été opéré il y a 5 ans. C'est une adaptation au niveau de la sexualité, c'est vrai, mais l'amour et la patience font la différence. Aujourd'hui, il peut avoir des érections, pas comme avant, mais ça va et on s'adapte. Il faut accepter que ce ne soit plus comme avant. L'important c'est qu'il soit vivant!»