



Récupérer sa sexualité et son intimité

5 points à retenir

→ **Le désir sexuel varie d'une personne à l'autre et l'important est de se respecter**

Le retour à une vie sexuelle « comme avant » peut s'avérer difficile, surtout après un cancer de la prostate. La réalisation et le maintien d'une sexualité saine 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 d'être intime avec votre amoureuse ou vice versa. L'important est d'accepter ce que vous ressentez et surtout de ne pas se culpabiliser.

→ **Prendre le temps de renouer avec son intimité fait tellement de bien**

Après le traitement d'un cancer de la prostate, de nombreux hommes soulignent le besoin de continuer à avoir des relations intimes avec leur partenaire, malgré leur incapacité à avoir des relations avec pénétration. Il faut comprendre que l'érection n'est pas une panacée. Se toucher, s'embrasser, se tenir la main, se parler longuement, 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.

→ **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? 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.

→ **Vous êtes deux, parlez-vous. N'ayez surtout pas peur des mots et de faire équipe**

L'intimité et le sexe favorisent un lien à travers la passion, l'amour et, surtout, l'acceptation. Vous pouvez ressentir de l'insécurité en raison de certains changements physiques ou craindre de ne plus avoir ou même mériter l'acceptation de votre partenaire. Une première étape importante dans l'épanouissement de votre relation physique est de discuter de vos désirs mutuels. Si vous pouvez retrouver intimité et confort dans des moments romantiques, cela rendra vos défis physiques beaucoup plus faciles à aborder en équipe.

→ **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 peuvent être une source d'inquiétude. 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 objectifs de vie, sa disponibilité de même que vos intérêts communs sont tellement plus importants qu'une relation basée sur... la performance sexuelle.

Nos partenaires



PROCURE est reconnu par

