

# SEXUALITÉ CHEZ L'HOMME STOMISÉ

## INFORMATION À L'USAGER

### COLLECTION FIÈREMENT STOMISÉ

### SERVICE DE STOMOTHÉRAPIE

MAI 2023

Vous avez certainement des questions concernant la sexualité suite à votre maladie ou votre chirurgie. Tout d'abord, sachez que la sexualité n'est pas seulement l'acte avec pénétration. Plusieurs conditions doivent être en place pour optimiser une santé sexuelle saine, tels la confiance en soi, un climat de détente, l'absence de douleur ou de stress, le désir, etc. De plus, plusieurs facteurs peuvent influencer votre santé sexuelle, notamment l'annonce de la maladie, les chirurgies, les traitements médicamenteux, la chimiothérapie, la radiothérapie, etc.

**Le respect de soi est primordial.** N'oubliez pas d'être conciliant envers vous-même. Vous devez attendre d'être prêt avant de recommencer à avoir des relations sexuelles. Selon le type de chirurgie, il est recommandé d'attendre que la convalescence soit complétée avant d'avoir des relations sexuelles complètes. Rien n'empêche les gestes de tendresse! 😊

Engagez une discussion franche et ouverte avec votre partenaire. Exposez clairement vos préoccupations, ceci l'encouragera à faire de même. La communication restera toujours la base d'une bonne relation de couple.

### LES CHANGEMENTS ANATOMIQUES ET LA SEXUALITÉ

À la suite d'une chirurgie avec création d'une stomie digestive, les hommes peuvent expérimenter des dysfonctions érectiles, des troubles d'éjaculation (éjaculation rétrograde) et une perte de libido de façon temporaire ou permanente.

Un grand pourcentage d'hommes ayant une diversion urinaire (urostomie) expérimente des dysfonctions érectiles, et ce, à plusieurs niveaux : la capacité à avoir une érection, la capacité à maintenir une érection, au niveau de la force de l'érection ou dans la capacité d'avoir une éjaculation lors de l'orgasme.

Il est très important de faire des essais sur une période prolongée (trois à six mois), car ces problématiques peuvent être temporaires. Prenez garde à l'anxiété de performance. L'adrénaline induite par le stress est un grand inhibiteur de la libido.

### TRUCS POUR SE SENTIR BIEN LORS DE LA RELATION SEXUELLE

#### Après la chirurgie :

- Il pourrait être intéressant de débiter par vous réapproprier votre corps et expérimenter la sexualité en solo, par la masturbation. Ceci pourrait vous permettre de prendre confiance et objectiver les inconforts et les obstacles vécus.

#### Conseils généraux :

- Videz votre sac de stomie avant la relation sexuelle. Ceci permettra diverses positions sexuelles sans que le sac soit dérangement. Le risque de fuite sera également moindre.
- Certains sac de stomie peuvent se plier en deux afin d'être plus courts et discrets.
- Pour les personnes utilisant des appareillages deux pièces, il existe une variété de petits formats de sacs. Avant la relation sexuelle, vous pouvez changer votre sac pour un format plus adapté.

# SEXUALITÉ CHEZ L'HOMME STOMISÉ

## INFORMATION À L'USAGER

### Conseils pour se sentir en confiance :

- Si l'apparence de la stomie ou de l'appareillage à stomie est un obstacle à la relation sexuelle :
  - Pensez à utiliser des vêtements adaptés. Il existe des sous-vêtements ou des bandes offrant une pochette qui maintient le sac de stomie. Ceci peut être très sexy. Amusez-vous!
  - Utilisez un bandeau à la taille pour couvrir le sac.
  - Utilisez un couvre-sac de stomie qui le rendra moins « médical », mais plutôt tendance.



### Conseils pour obtenir ou maintenir une érection :

- Pensez à varier les positions. Certaines positions permettent de garder une érection plus facilement.
- La pompe à pénis avec un anneau pénien peut être une option à tenter afin d'obtenir une érection et la maintenir (utilisation maximale de 30 minutes).

## MISE EN GARDE

La stomie ne devrait pas être utilisée pour la pénétration sexuelle. Les objets fermes peuvent endommager l'intestin et la jonction entre l'intestin et la peau. La pénétration peut occasionner des saignements, des lésions et même de la sténose, car la stomie n'a pas la capacité à se dilater comme un anus. Par ailleurs, la stomie n'est pas une zone érogène, donc ne procurera pas de plaisir comme certains peuvent expérimenter avec la stimulation anale.

## OBTENIR DE L'AIDE

- Après la chirurgie, il importe d'expérimenter la sexualité pendant au moins trois à six mois. Prenez note de la difficulté expérimentée au cours de cette période : capacité à obtenir une érection, capacité de maintenir une érection, capacité à avoir une érection ferme, etc. Ceci permettra d'orienter le professionnel de la santé vers la bonne prise en charge.
- N'hésitez pas à discuter de vos préoccupations avec votre médecin. Certains traitements pourraient vous aider. Questionnez-le sur la médication comme le Viagra®, le Cialis® ou le Levitra®, la pompe pénienne, le suppositoire intra-urétral ou les injections péniennes comme le Caverject® ou le Trimix®.
- Pensez à aller chercher l'aide d'un psychologue ou d'un sexologue. Ces personnes sont spécifiquement formées pour identifier, comprendre et interpréter diverses pistes de solutions selon vos besoins.