



L'implant pénien

Une prothèse placée dans le pénis permet d'obtenir une rigidité pour les rapports. Le choix nécessite une consultation spécialisée.

01 Quand l'envisager ?

Lorsque les autres traitements ne fonctionnent pas, ne conviennent pas ou ne correspondent pas à vos attentes, après discussion des alternatives. La décision doit être pleinement éclairée.

02 Quels types existent ?

Les modèles gonflables utilisent une pompe dans les bourses. Les modèles malléables se positionnent à la main et restent fermes. Dextérité, anatomie et préférences orientent le choix.

03 Que change-t-il dans la sexualité ?

Il apporte de la rigidité, mais ne crée pas le désir et n'agrandit pas le pénis. Sensibilité et orgasme dépendent aussi de votre état initial ; il ne restaure pas une éjaculation perdue.

04 Quels risques connaître ?

Infection, douleur, érosion ou panne peuvent nécessiter une nouvelle opération. L'intervention modifie durablement les tissus : retirer l'implant ne restitue pas le mécanisme d'érection initial.

05 Quelles suites prévoir ?

Apprenez le fonctionnement avec l'équipe et respectez les soins. Ne l'activez pas et ne reprenez pas les rapports avant autorisation. Le suivi vérifie cicatrisation, maniement et confort.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Après chirurgie : fièvre, écoulement, rougeur ou douleur qui augmente, ou matériel visible à travers la peau : contactez rapidement l'équipe, sans attendre le contrôle prévu.

À RETENIR

Un implant est une solution durable, avec des avantages et des contraintes à comprendre avant l'opération.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

BAUS · Implants péniers

EAU · Penile implants



الدعامة القضيبيّة

جهاز يوضع داخل القضيب لتوفير صلابة تسمح بالعلاقة. يتطلب اختياره استشارة متخصصة.

01 متى تُناقش؟

عندما لا تنجح العلاجات الأخرى أو لا تناسب حالتك أو توقعاتك، بعد شرح البدائل. يجب أن يكون القرار مبنياً على معرفة كاملة.

02 ما أنواعها؟

النوع القابل للنفخ يستعمل مضخة داخل كيس الصفن. والنوع المرن يُوجّه باليد ويبقى صلباً. يعتمد الاختيار على تشريحك وقدرة اليدين وتفضيلاتك.

03 ماذا تغير جنسياً؟

توفر الصلابة، لكنها لا تخلق الرغبة ولا تكبر القضيب. يتأثر الإحساس والنشوة أيضاً بالحالة السابقة، ولا تعيد قذفاً مفقوداً.

04 ما المخاطر؟

قد تستلزم العدوى أو الألم أو تآكل الأنسجة أو العطل عملية أخرى. تغير الجراحة الأنسجة بصورة دائمة؛ وإزالة الدعامة لا تعيد آلية الانتصاب الأصلية.

05 وماذا بعد الجراحة؟

تعلم الاستعمال مع الفريق والتزم بالعناية. لا تشغل الجهاز ولا تستأنف العلاقات قبل السماح الطبي. تراجع المتابعة الالتئام وسهولة الاستخدام والراحة.

متى تطلب المساعدة؟

بعد العملية، الحمى أو الإفرازات أو الاحمرار أو ازدياد الألم أو ظهور جزء من الجهاز عبر الجلد تستدعي اتصالاً سريعاً بالفريق.

تذكر

حل طويل الأمد يجب فهم مزاياه ومتطلباته قبل الجراحة.



Sexualité après prostatectomie

Après l'ablation totale de la prostate, des changements sexuels sont fréquents. Un accompagnement peut commencer tôt, selon la cicatrisation.

01 Pourquoi l'érection change-t-elle ?

Les nerfs et vaisseaux voisins peuvent être affectés. La récupération dépend notamment de l'état initial, de l'âge et de la préservation nerveuse ; elle peut prendre longtemps et rester incomplète.

02 L'orgasme reste-t-il possible ?

Oui, mais sans émission de sperme : il est dit « sec ». Une fuite d'urine à l'orgasme peut survenir. Une éjaculation naturelle et la fertilité par rapport sexuel ne sont pas restaurées.

03 Quelles aides proposer ?

Comprimés, vacuum, injections ou implant selon les besoins. Le programme est individualisé ; aucune rééducation ne garantit le retour des érections spontanées.

04 Quand reprendre les rapports ?

Suivez le feu vert du chirurgien. Tendresse et intimité peuvent se reconstruire progressivement. Une sexualité satisfaisante ne repose pas uniquement sur la pénétration.

05 De quoi parler au contrôle ?

Décrivez rigidité, douleur, fuites, désir et attentes. Associez votre partenaire si vous le souhaitez. Demandez une consultation de sexologie si l'inquiétude ou la gêne persiste.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Après une injection ou un médicament, une érection de 4 heures impose les urgences. Après l'opération, fièvre, saignement important ou douleur croissante nécessitent un avis rapide.

À RETENIR

Anticiper les changements et demander une aide précoce permet d'adapter les solutions.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

Prostate Cancer UK · Erection treatments

Prostate Cancer UK · Sex and relationships



الحياة الجنسية بعد استئصال البروستاتا

تشيع تغيرات جنسية بعد الاستئصال الكامل للبروستاتا. ويمكن بدء المرافقة مبكراً حسب الالتئام.

01 لماذا يتغير الانتصاب؟

قد تتأثر الأعصاب والأوعية المجاورة. يعتمد التعافي على الحالة السابقة والعمر وحفظ الأعصاب، وقد يطول أو يبقى غير كامل.

02 هل تبقى النشوة ممكنة؟

نعم، لكن دون خروج مني، وتسمى نشوة جافة. قد يحدث تسرب بول خلالها. لا يعود القذف الطبيعي أو الإنجاب بالعلاقة الجنسية.

03 ما الوسائل المساعدة؟

الأقراص والمضخة والحقن أو الدعامة حسب الحاجة. يُخصص البرنامج لكل مريض، ولا يضمن أي تأهيل عودة الانتصاب التلقائي.

04 متى تُستأنف العلاقة؟

اتبع موافقة الجراح. يمكن استعادة الحميمية تدريجياً، ولا تعتمد الحياة الجنسية المرضية على الإيلاج وحده.

05 ماذا أناقش في المتابعة؟

تحدث عن الصلابة والألم والتسرب والرغبة والتوقعات. يمكن إشراك شريكك إن رغبت. اطلب مساعدة في الصحة الجنسية عند استمرار القلق أو الانزعاج.

متى تطلب المساعدة؟

انتصاب يدوم 4 ساعات بعد دواء أو حقن يستدعي الاستعجالات. بعد العملية، الحمى أو النزف المهم أو الألم المتزايد يحتاج إلى تقييم سريع.

تذكر

معرفة التغيرات وطلب المساعدة مبكراً يسهل اختيار الحلول المناسبة.



Sortir de l'anxiété de performance

La peur de « ne pas réussir » peut entretenir les difficultés sexuelles. Cela n'enlève rien à leur réalité ni à votre valeur.

01 Comment reconnaître le cercle ?

Après une difficulté, on surveille son érection, on anticipe l'échec et on perd en disponibilité au plaisir. Cette vigilance peut aggraver le problème initial.

02 Faut-il quand même un bilan ?

Oui si le trouble se répète. Des facteurs physiques et psychologiques peuvent coexister ; une érection parfois normale n'exclut pas toute cause médicale.

03 Que travaille une consultation ?

Comprendre les attentes, diminuer l'autocritique et retrouver une attention aux sensations. Une thérapie adaptée peut compléter les traitements médicaux sans les opposer.

04 Que peut faire le couple ?

En parler hors du rapport, éviter les reproches et convenir de moments d'intimité sans obligation de pénétration. Chacun peut arrêter ou changer d'activité librement.

05 Comment mesurer les progrès ?

Moins de tension, davantage de confort et de communication sont déjà des progrès. Évitez de transformer chaque rapport en test ou de comparer votre sexualité à celle des autres.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Si l'angoisse conduit à l'évitement, à une détresse importante ou à des tensions persistantes, demandez un accompagnement. Une douleur ou un symptôme nouveau mérite aussi un avis médical.

À RETENIR

L'objectif est une sexualité choisie et satisfaisante, pas une performance imposée.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

EAU · Accompagnement sexologique

EAU · Désir sexuel masculin



التعامل مع قلق الأداء الجنسي

قد تزيد خشية «عدم النجاح» الصعوبات الجنسية. ذلك لا يقلل من حقيقة معاناتك ولا من قيمتك.

01 كيف تبدأ الحلقة؟

بعد صعوبة ما، يراقب الشخص انتصابه ويتوقع الفشل ويتعدى عن الاستمتاع. وقد تزيد هذه المراقبة المشكلة الأصلية.

02 هل يبقى الفحص مهماً؟

نعم إذا تكرر الاضطراب. قد تجتمع عوامل جسدية ونفسية؛ والانتصاب الطبيعي أحياناً لا ينفي كل سبب طبي.

03 ما دور الاستشارة؟

تساعد على فهم التوقعات وتخفيف لوم الذات والانتباه إلى الإحساس. يمكن للعلاج النفسي الجنسي أن يكمل العلاج الطبي.

04 كيف يتعاون الزوجان؟

بالحوار خارج وقت العلاقة وتجنب اللوم ولحظات حميمية دون إلزام بالإيلاج. يحق لكل طرف التوقف أو تغيير النشاط بحرية.

05 كيف نقيس التحسن؟

انخفاض التوتر وزيادة الراحة والتواصل تقدم مهم. لا تجعل كل علاقة اختباراً ولا تقارن حياتك الجنسية بالآخرين.

متى تطلب المساعدة؟

اطلب المرافقة إذا أدى القلق إلى التجنب أو ضيق شديد أو خلاف مستمر. الألم أو الأعراض الجديدة تستدعي أيضاً تقييماً طبياً.

تذكر

الهدف علاقة مُرضية يختارها الطرفان، وليس أداءً مفروضاً.



Éjaculation précoce : les solutions

Le traitement vise davantage de contrôle et moins de gêne. Le temps mesuré n'est pas le seul critère de réussite.

01 Que faut-il préciser ?

Le trouble existe-t-il depuis les premiers rapports ou est-il récent ? Fréquence, contrôle, gêne et contexte comptent. Une difficulté récente peut nécessiter la recherche d'une cause associée.

02 Que traiter en premier ?

Une difficulté d'érection, une douleur, une infection documentée ou un autre trouble identifié peuvent modifier la stratégie. Les antibiotiques ne sont pas un traitement systématique de l'éjaculation précoce.

03 Quels médicaments existent ?

Dapoxétine à la demande, anesthésique local adapté, ou parfois certains antidépresseurs hors indication officielle. Le choix dépend des interactions, de la tolérance et du projet de grossesse.

04 Quelle place pour la sexologie ?

L'apprentissage du contrôle, la gestion de l'anxiété et le dialogue du couple peuvent compléter le médicament. Les exercices doivent rester confortables, sans obligation de résultat immédiat.

05 Quand réévaluer ?

Prévoyez un bilan après les premiers essais : contrôle, satisfaction et effets indésirables. N'ajoutez pas de tramadol ni de combinaison achetée en ligne pour prolonger le rapport.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Apparition brutale avec douleur ou symptômes urinaires : consultez. Malaise ou réaction inhabituelle après un médicament : demandez un avis ; ne répétez pas la prise seul.

À RETENIR

Une stratégie personnalisée associe, si besoin, médicament et accompagnement du couple.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

EAU · Troubles de l'éjaculation

NHS · Ejaculation problems

NHS Oxfordshire · Psychosexual therapy



علاج سرعة القذف: الخيارات

يهدف العلاج إلى تحسين التحكم وتقليل الانزعاج. الوقت وحده ليس معيار النجاح.

01 ما المعلومات المهمة؟

هل المشكلة منذ العلاقات الأولى أم حديثة؟ يهتم التكرار والتحكم والانزعاج والظروف. قد يستدعي ظهورها حديثاً البحث عن سبب مرافق.

02 ماذا نعالج أولاً؟

ضعف الانتصاب أو الألم أو عدوى مثبتة أو اضطراب آخر قد يغير الخطة. المضادات الحيوية ليست علاجاً روتينياً لسرعة القذف.

03 ما الأدوية المتاحة؟

دايوكستين عند الحاجة، أو مخدر موضعي مناسب، أو بعض مضادات الاكتئاب خارج الاستطباب الرسمي. يعتمد الاختيار على التداخلات والتحمل والرغبة في الإنجاب.

04 ما دور المرافقة الجنسية؟

قد تكمل الدواء تمارين التحكم وتخفيف القلق وحوار الزوجين. ينبغي أن تبقى التمارين مريحة دون ضغط لتحقيق نتيجة فورية.

05 متى نراجع الخطة؟

قيّم التحكم والرضا والآثار الجانبية بعد المحاولات الأولى. لا تضيف ترامادول أو تركيبة من الإنترنت لإطالة العلاقة.

متى تطلب المساعدة؟

ظهور مفاجئ مع ألم أو أعراض بولية يستدعي استشارة. عند توقعك أو تفاعل غير معتاد بعد الدواء، اطلب المشورة ولا تكرر الجرعة بنفسك.

تذكر

قد تجمع الخطة المناسبة بين الدواء ومرافقة الزوجين.

المراجع · 03/10/2026



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

SEXOLOGIE · FICHE 65 · FR

La dapoxétine

Ce médicament peut retarder l'éjaculation et améliorer son contrôle. Il s'utilise à la demande pour une éjaculation précoce diagnostiquée.

01 À qui s'adresse-t-elle ?

Selon la notice de référence, aux hommes de 18 à 64 ans après évaluation. Les antécédents de malaise, de maladie cardiaque ou de trouble psychiatrique doivent être signalés.

02 Comment la prendre ?

La dose initiale habituelle est 30 mg, uniquement si prescrite, 1 à 3 heures avant le rapport avec un grand verre d'eau. Maximum une prise par 24 heures ; pas de prise quotidienne systématique.

03 Quelles associations éviter ?

Pas d'alcool. Ne l'associez pas à des antidépresseurs, tramadol, millepertuis ou autres substances sérotoninergiques. Les traitements de l'érection et toutes les interactions doivent être vérifiés par le prescripteur.

04 Quels effets indésirables ?

Nausées, céphalées, diarrhée et vertiges sont possibles. Un malaise avec perte de connaissance peut survenir. Si vous vous sentez partir, allongez-vous ; ne conduisez pas et contactez le médecin.

05 Quand faire le point ?

Après environ quatre semaines ou six prises, discutez bénéfice et tolérance. Ne passez pas vous-même à 60 mg. Le médecin vérifie si la poursuite reste adaptée.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Perte de connaissance, convulsion, forte agitation avec fièvre ou confusion : urgence. Ne reprenez pas le médicament avant avis médical.

À RETENIR

Une prise à la demande exige une vérification attentive des interactions et du risque de malaise.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

ANSM · Dapoxétine: RCP et notice

ACSQHC · Priligy: notice



دابوكستين

قد يؤخر هذا الدواء القذف ويحسن التحكم فيه. يُستعمل عند الحاجة بعد تشخيص سرعة القذف.

01 لمن يُوصف؟

بحسب النشرة المرجعية، للرجال من 18 إلى 64 سنة بعد التقييم. اذكر سوابق الإغماء أو مرض القلب أو الاضطرابات النفسية.

02 كيف يؤخذ؟

الجرعة الابتدائية المعتادة 30 ملغ إذا وصفها الطبيب، قبل العلاقة بساعة إلى ثلاث ساعات مع كأس ماء كبير. لا تتجاوز جرعة كل 24 ساعة، ولا يُستعمل يومياً بصورة روتينية.

03 ما التداخلات التي نتجنبها؟

تجنب الكحول. لا تجمعه مع مضادات الاكتئاب أو ترامادول أو عشبة القديس يوحنا أو مواد أخرى تؤثر في السيروتونين. يجب مراجعة أدوية الانتصاب وجميع التداخلات مع الطبيب.

04 ما آثاره الجانبية؟

قد يسبب غثياناً أو صداعاً أو إسهالاً أو دوخة، وأحياناً إغماء. عند الشعور بقرب الإغماء استلقي، ولا تقد السيارة، وتواصل مع الطبيب.

05 متى نقيم العلاج؟

بعد نحو أربعة أسابيع أو ست جرعات، ناقش الفائدة والتحمل. لا ترفع الجرعة إلى 60 ملغ بنفسك. يحدد الطبيب ملاءمة الاستمرار.

متى تطلب المساعدة؟

فقدان الوعي أو التشنج أو هياج شديد مع حمى أو ارتباك يستدعي الإسعاف. لا تعاود الدواء قبل رأي طبي.

تذكر

الاستعمال عند الحاجة لا يغني عن مراجعة التداخلات وخطر الإغماء.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

SEXOLOGIE · FICHE 66 · FR

Les anesthésiques locaux

Un produit à base de lidocaïne, parfois associée à la prilocaïne, peut diminuer la sensibilité du gland pour retarder l'éjaculation.

01 Tous les produits conviennent-ils ?

Non. Spray et crème n'ont ni les mêmes concentrations ni les mêmes consignes. Utilisez uniquement le produit conseillé pour cette indication ; ne transposez pas une dose entre préparations.

02 Comment appliquer le produit ?

Respectez quantité, zone, délai et fréquence de la notice exacte. Avant le contact, retirez l'excès ou lavez selon les consignes, afin d'éviter de transférer l'anesthésique au partenaire.

03 Le préservatif suffit-il ?

Vérifiez sa compatibilité avec le produit. Le spray lidocaïne/prilocaïne Fortacin n'est pas compatible avec les préservatifs en polyuréthane. Un préservatif ne dispense pas de retirer l'excès.

04 Quels effets possibles ?

Engourdissement, brûlure, irritation ou érection moins bonne, chez vous ; diminution de sensation ou irritation chez le partenaire. Évitez les muqueuses buccales et le contact avec les yeux.

05 Et pour concevoir un enfant ?

Signalez le projet avant utilisation : certains produits peuvent affecter les spermatozoïdes ou le contact nécessaire à la conception. Une allergie aux anesthésiques chez l'un des partenaires impose un avis.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Arrêtez en cas d'irritation importante. Gonflement, difficulté respiratoire ou lèvres bleutées : urgence. N'appliquez pas davantage de produit pour obtenir un effet plus fort.

À RETENIR

La bonne quantité et la protection du partenaire sont aussi importantes que l'effet retardant.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

EMA · Fortacin

RCP · Lidocaïne / prilocaïne



المخدرات الموضعية لسرعة القذف

قد تقلل الليدوكاين، أحياناً مع البريلوكاين، حساسية رأس القضيب لتأخير القذف.

01 هل تصلح كل المستحضرات؟

لا. تختلف تراكيز البخاخ والكريم وتعليماتهما. استعمل المنتج الموصى به لهذه الحالة فقط، ولا تنقل الجرعة من مستحضر لآخر.

02 كيف أضعه؟

اتبع كمية المنتج وموضعه ووقت الانتظار وتكراره بدقة. قبل التلامس، أزل الزائد أو اغسل حسب التعليمات لمنع انتقال المخدر إلى الشريك.

03 هل يكفي الواقي؟

تحقق من توافقه مع المنتج. بخاخ Fortacin غير متوافق مع واقيات البولي يوريثان. وجود الواقي لا يلغي إزالة الزائد.

04 ما الآثار المحتملة؟

خدر أو حرقة أو تهيج أو ضعف الانتصاب لديك، ونقص الإحساس أو تهيج لدى الشريك. تجنب الفم والعينين.

05 وماذا عن الإنجاب؟

اذكر رغبتك في الإنجاب قبل الاستعمال؛ فقد تؤثر بعض المنتجات في الحيوانات المنوية أو التلامس اللازم للحمل. حساسية أحد الطرفين للمخدرات تستدعي رأياً طبياً.

متى تطلب المساعدة؟

توقف عند تهيج مهم. تورم أو صعوبة التنفس أو زرقة الشفتين حالة طارئة. لا تزد الكمية بحثاً عن مفعول أقوى.

تذكر

الكمية الصحيحة وحماية الشريك جزء أساسي من الاستعمال الآمن.



Antidépresseurs et éjaculation précoce

Certains antidépresseurs peuvent retarder l'éjaculation. Leur prescription dans ce but ne signifie pas que vous êtes dépressif.

01 Quelles molécules sont concernées ?

Paroxétine, sertraline ou fluoxétine sont parfois utilisées ; la clomipramine appartient à une autre famille. Cet usage est généralement hors indication officielle et doit être expliqué.

02 Comment se déroule le traitement ?

Le schéma est souvent quotidien, avec un effet progressif. Il diffère de la dapoxétine à la demande. Le médecin fixe la dose et le délai d'évaluation ; ne passez pas d'un schéma à l'autre seul.

03 Quels effets faut-il connaître ?

Nausées, troubles du sommeil, fatigue ou transpiration peuvent survenir. Le désir peut diminuer et l'orgasme devenir difficile. Signalez aussi toute modification inhabituelle de l'humeur.

04 Quelles précautions ?

Mentionnez tous vos médicaments, un trouble bipolaire et votre projet d'enfant. Ne combinez pas avec dapoxétine, tramadol ou millepertuis sans avis spécialisé : des interactions graves sont possibles.

05 Comment arrêter ?

Ne stoppez pas brutalement un traitement quotidien. Une diminution progressive peut être nécessaire. Revoir la dose ou changer de stratégie se décide selon le bénéfice et les effets gênants.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Agitation avec fièvre, tremblements, confusion ou idées suicidaires : demandez une aide urgente. Ne modifiez pas seul plusieurs traitements à la fois.

À RETENIR

Un traitement hors indication officielle exige explication, suivi et décision partagée.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

EAU · Troubles de l'éjaculation

NHS · Antidépresseurs

NHS · Sertraline



مضادات الاكتئاب وسرعة القذف

قد تؤخر بعض مضادات الاكتئاب القذف. وصفها لهذا الغرض لا يعني أنك مصاب بالاكتئاب.

01 ما الأدوية المعنية؟

تُستعمل أحياناً باروكستين أو سيرترالين أو فلوكسيتين، وكلوميبرامين من عائلة أخرى. هذا الاستعمال غالباً خارج الاستطباب الرسمي ويجب شرحه.

02 كيف يسير العلاج؟

يكون غالباً يومياً ومفعوله تدريجياً، بخلاف دابوكستين عند الحاجة. يحدد الطبيب الجرعة وموعد التقييم؛ لا تبدل النظام بنفسك.

03 ما الآثار المحتملة؟

غثيان أو اضطراب النوم أو تعب أو تعرق. قد تنخفض الرغبة أو تصعب الشهوة. أبلغ أيضاً عن أي تغير غير معتاد في المزاج.

04 ما الاحتياطات؟

اذكر جميع الأدوية والاضطراب ثنائي القطب والرغبة في الإنجاب. لا تجمعها مع دابوكستين أو ترامادول أو عشبة القديس يوحنا دون رأي متخصص، لاحتمال تداخلات خطيرة.

05 كيف يُوقف العلاج؟

لا توقف العلاج اليومي فجأة؛ قد يلزم خفض تدريجي. تُراجع الجرعة أو الخطة حسب الفائدة والآثار المزعجة.

متى تطلب المساعدة؟

هياج مع حمى أو رجفة أو ارتباك، أو أفكار انتحارية، يستدعي مساعدة عاجلة. لا تغير عدة أدوية بنفسك.

تذكر

الاستعمال خارج الاستطباب الرسمي يحتاج إلى شرح ومتابعة وقرار مشترك.



Un traitement par testostérone ?

L'« andropause » n'est pas une étape obligatoire à traiter. La testostérone se discute devant des symptômes et un déficit hormonal confirmé.

01 Comment confirmer le besoin ?

Deux dosages matinaux réalisés à des jours différents sont généralement nécessaires, avec recherche de la cause. Fatigue ou baisse du désir seules ne suffisent pas à décider.

02 Quels bénéfices attendre ?

Un déficit réel corrigé peut améliorer le désir et certains symptômes. La réponse varie. Ce n'est ni un traitement universel de l'érection ni un produit de rajeunissement.

03 Gel ou injections ?

Le choix dépend de la situation et des préparations disponibles. Avec un gel, lavez les mains et empêchez le contact de la zone traitée avec enfants ou partenaire ; suivez la notice.

04 Quels risques et contre-indications ?

Augmentation des globules rouges, acné, œdèmes et réduction de la fertilité sont possibles. Signalez apnée du sommeil, problèmes cardiaques, projet d'enfant et antécédents de cancer prostatique ou mammaire.

05 Quel suivi est indispensable ?

Le médecin contrôle symptômes, testostérone, hémocrite et tension, ainsi que la prostate selon le contexte. La dose et la poursuite dépendent de l'efficacité et de la sécurité.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur thoracique, essoufflement brutal ou jambe gonflée : urgences. Ronflements ou somnolence aggravés, œdèmes ou difficultés urinaires nouvelles : recontactez le prescripteur.

À RETENIR

Un déficit documenté, un objectif clair et une surveillance régulière précèdent toute prescription.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

Endocrine Society · Hypogonadism

Endocrine Society · Position 2026

Endocrine Society · Testosterone therapy



هل أحتاج إلى التستوستيرون؟

ما يسمى «سن اليأس عند الرجل» ليس مرحلة يجب علاجها تلقائياً. يُناقش التستوستيرون عند أعراض مع نقص هرموني مؤكد.

01 كيف نؤكد الحاجة؟

يلزم عادة تحليلان صباحيان في يومين مختلفين مع البحث عن السبب. التعب أو انخفاض الرغبة وحدهما لا يكفيان للقرار.

02 ما الفائدة المتوقعة؟

تصحيح نقص حقيقي قد يحسن الرغبة وبعض الأعراض، لكن الاستجابة تختلف. ليس علاجاً شاملاً للانتصاب ولا وسيلة لتجديد الشباب.

03 جل أم حقن؟

يتحدد الاختيار بحسب الحالة والمستحضرات المتاحة. مع الجل، اغسل يديك وامنع ملامسة المنطقة المعالجة للأطفال أو الشريك، واتبع النشرة.

04 ما المخاطر والاحتياطات؟

قد ترتفع الكريات الحمراء أو يظهر حب الشباب أو التورم أو تقل الخصوبة. اذكر انقطاع النفس النومي وأمراض القلب والرغبة في الإنجاب وسوابق سرطان البروستاتا أو الثدي.

05 ما المتابعة الضرورية؟

يراقب الطبيب الأعراض والتستوستيرون والهيماطوكريت والضغط، والبروستاتا حسب الحالة. تُعدل الجرعة والاستمرارية وفق الفائدة والسلامة.

متى تطلب المساعدة؟

ألم الصدر أو ضيق نفس مفاجئ أو تورم ساق يستدعي الإسعاف. راجع الطبيب عند ازدياد الشخير أو النعاس أو التورم أو ظهور صعوبة تبول.

تذكر

نقص موثق وهدف واضح ومراقبة منتظمة أساس وصف العلاج.



Testostérone et projet d'enfant

Prendre de la testostérone peut améliorer certains symptômes, mais freiner fortement la fabrication des spermatozoïdes. Informez le médecin de votre projet.

01 Pourquoi ce paradoxe ?

La testostérone apportée de l'extérieur diminue les signaux hormonaux qui stimulent les testicules. Le taux sanguin peut être bon alors que la production de spermatozoïdes baisse.

02 Quels produits sont concernés ?

Gels et injections de testostérone, mais aussi stéroïdes anabolisants. Ces produits ne sont pas un traitement de l'infertilité masculine et ne constituent pas une contraception fiable.

03 Que faire avant de commencer ?

Parlez du désir d'enfant actuel ou futur. Selon le contexte, spermogramme, bilan hormonal et discussion d'une conservation du sperme peuvent être utiles avant toute décision.

04 Et si j'en prends déjà ?

Ne gérez pas seul l'arrêt ou des hormones de « relance ». Consultez en andrologie. La récupération peut prendre plusieurs mois ou plus, et n'est pas garantie dans tous les cas.

05 Existe-t-il des alternatives ?

Certaines causes hormonales peuvent être traitées par des gonadotrophines sous surveillance spécialisée. Les autres options dépendent du diagnostic ; aucune ordonnance de stimulation n'est universelle.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Projet de grossesse sous testostérone ou anabolisants : prenez rendez-vous sans attendre des mois d'essais. Apportez noms, doses et durée de tous les produits utilisés.

À RETENIR

Un taux sanguin de testostérone normal ne garantit pas une production normale de spermatozoïdes.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

ASRM · Testostérone et fertilité

EAU · Infertilité masculine



التستوستيرون والرغبة في الإنجاب

قد يحسن التستوستيرون بعض الأعراض، لكنه قد يثبط إنتاج الحيوانات المنوية بشدة. أخبر الطبيب بمشروع الإنجاب.

01 لماذا يحدث ذلك؟

يقلل التستوستيرون الخارجي الإشارات الهرمونية المحفزة للخصيتين. قد يكون مستواه في الدم جيداً بينما ينخفض إنتاج الحيوانات المنوية.

02 ما المنتجات المعنية؟

الجل والحقن، وكذلك المنشطات البنائية. ليست علاجاً للعقم الذكري، وليست وسيلة موثوقة لمنع الحمل.

03 ماذا قبل البدء؟

ناقش رغبتك الحالية أو المستقبلية في الإنجاب. قد يلزم تحليلمني والهرمونات ومناقشة تجميد الحيوانات المنوية قبل القرار.

04 وماذا إن كنت أستعمله؟

لا تدبر الإيقاف أو أدوية «إعادة التنشيط» بنفسك. استشر طبيب الذكورة. قد يستغرق التعافي شهراً أو أكثر، ولا يكون مضموناً في جميع الحالات.

05 هل توجد بدائل؟

يمكن علاج بعض الأسباب الهرمونية بالغونادوتروپينات تحت مراقبة متخصصة. تتحدد الخيارات الأخرى حسب التشخيص؛ لا توجد وصفة تنشيط تصلح للجميع.

متى تطلب المساعدة؟

إذا كنت ترغب في الإنجاب وتستعمل التستوستيرون أو المنشطات، احجز استشارة دون انتظار أشهر. أضر أسماء المنتجات وجرعاتها ومدة استعمالها.

تذكر

المستوى الطبيعي في الدم لا يضمن إنتاجاً طبيعياً للحيوانات المنوية.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

SEXOLOGIE · FICHE 70 · FR

Quand les désirs diffèrent

Deux partenaires peuvent avoir des envies et des rythmes différents. Cela ne signifie pas automatiquement manque d'amour ou maladie.

01 Faut-il une fréquence « normale » ?

Il n'existe pas de nombre de rapports obligatoire. On s'intéresse surtout à la souffrance, aux changements et à ce qui convient librement à chacun.

02 Comment en parler ?

Choisissez un moment calme hors de la relation sexuelle. Décrivez vos besoins sans accusation. Écoutez fatigue, douleur, inquiétude ou besoin de proximité de l'autre.

03 Quand rechercher une cause ?

Une baisse nouvelle ou gênante peut justifier de revoir sommeil, humeur, maladies et médicaments. Un bilan hormonal est ciblé ; il ne résume pas toute la question du désir.

04 Que peut-on essayer ensemble ?

Privilégier des moments de tendresse sans exigence de rapport, ajuster le contexte et accepter les limites. Le consentement reste nécessaire à chaque étape ; aucune insistance ne doit l'obtenir.

05 Quand demander une aide ?

Une consultation seul ou en couple peut clarifier les difficultés et proposer une thérapie adaptée. Un comprimé de l'érection ne corrige pas automatiquement une baisse du désir.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Détresse persistante, évitement, douleur ou sentiment de pression : demandez un accompagnement. En cas de violence ou de danger immédiat, cherchez une aide urgente et un lieu sûr.

À RETENIR

Le but est un accord respectueux, pas d'imposer le rythme de l'un à l'autre.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

NHS · Baisse du désir

EAU · Désir sexuel masculin



عندما تختلف الرغبة بين الزوجين

قد تختلف الرغبات والإيقاعات بين الطرفين، دون أن يعني ذلك تلقائياً غياب الحب أو وجود مرض.

01 هل توجد وتيرة «طبيعية»؟

لا يوجد عدد إلزامي للعلاقات. المهم هو المعاناة والتغيرات وما يناسب كل طرف باختباره الحر.

02 كيف نتحدث؟

اختاراً وقتاً هادئاً خارج العلاقة الجنسية. عبّراً عن الاحتياجات دون اتهام، واستمعاً إلى التعب أو الألم أو القلق أو الحاجة إلى القرب.

03 متى نبحث عن سبب؟

انخفاض جديد أو مزعج قد يستدعي مراجعة النوم والمزاج والأمراض والأدوية. الفحص الهرموني موجّه حسب الحالة، ولا يفسر كل جوانب الرغبة.

04 ماذا يمكن تجربته معاً؟

لحظات مودة دون اشتراط علاقة، وظروف أنسب واحترام الحدود. تبقى الموافقة ضرورية في كل مرحلة ولا تُنتزع بالإلحاح.

05 متى نطلب المساعدة؟

قد توضح استشارة فردية أو مشتركة الصعوبات وتتيح علاجاً مناسباً. قرص الانتصاب لا يصح تلقائياً نقص الرغبة.

متى نطلب المساعدة؟

الضيق المستمر أو التجنب أو الألم أو الشعور بالضغط يستدعي المرافقة. عند العنف أو الخطر المباشر، اطلب مساعدة عاجلة ومكاناً آمناً.

تذكر

الهدف توافق يحترم الطرفين، لا فرض إيقاع أحدهما على الآخر.



L'écho-Doppler pénien

Cette échographie étudie la circulation sanguine du pénis. Elle n'est utile que dans certaines situations et n'est pas un test de « virilité ».

01 Pourquoi la demander ?

Pour préciser une cause vasculaire, explorer certaines difficultés d'érection ou préparer une stratégie thérapeutique. Elle n'est pas nécessaire pour tous les patients.

02 Comment se déroule-t-elle ?

Une sonde d'échographie examine le pénis. Une injection peut provoquer une érection afin de mesurer les flux sanguins. L'équipe explique le geste et surveille la réponse.

03 Comment se préparer ?

Apportez les traitements et antécédents, notamment anticoagulants, drépanocytose ou érection prolongée. Suivez les consignes sur les médicaments de l'érection ; ne les prenez pas pour « réussir » le test.

04 Comment lire le résultat ?

Les mesures se discutent avec l'examen et votre histoire. L'anxiété ou une réponse insuffisante à l'injection peuvent influencer le test ; un résultat isolé ne résume pas votre sexualité.

05 Que faire après ?

Attendez l'accord de l'équipe avant de partir. Demandez les consignes si l'érection persiste et le numéro d'urgence. Un petit bleu au point d'injection peut survenir.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Érection persistante après l'examen : contactez l'équipe selon les consignes. À 4 heures, allez aux urgences, même sans douleur. Une douleur importante justifie un avis plus tôt.

À RETENIR

L'examen sert à éclairer un choix médical, pas à évaluer votre valeur ou votre performance.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

Guy's and St Thomas' · Doppler pénien

NIDDK · Diagnostic de la dysfonction érectile



إيكو دوبلر القضيب

يفحص هذا التصوير جريان الدم في القضيب. يفيد في حالات محددة، وليس اختباراً لـ«الرجولة».

01 لماذا يُطلب؟

لتوضيح سبب وعائي أو بعض صعوبات الانتصاب أو اختيار العلاج. لا يحتاج إليه كل مريض.

02 كيف يتم؟

يفحص مسبار الموجات فوق الصوتية القضيب. وقد تُعطى حقنة لإحداث انتصاب وقياس تدفق الدم. يشرح الفريق الإجراء ويراقب الاستجابة.

03 كيف أُستعد؟

أحضر قائمة الأدوية والسوابق، خصوصاً مميغات الدم وفقر الدم المنجلي والانتصاب المطول. اتبع تعليمات أدوية الانتصاب، ولا تتناولها بهدف «النجاح» في الفحص.

04 كيف تُفسر النتيجة؟

تُناقش القياسات مع الفحص وتاريخك الصحي. قد يؤثر القلق أو ضعف الاستجابة للحقنة؛ ولا تختزل نتيجة واحدة حياتك الجنسية.

05 ماذا بعده؟

انتظر موافقة الفريق قبل المغادرة. اطلب تعليمات استمرار الانتصاب ورقم الطوارئ. قد تظهر كدمة صغيرة في موضع الحقن.

متى تطلب المساعدة؟

إذا استمر الانتصاب، تواصل مع الفريق وفق التعليمات. عند بلوغ 4 ساعات توجه للاستعجالات ولو دون ألم. الألم الشديد يستدعي تقييماً أبكر.

تذكر

الفحص يساعد على القرار الطبي ولا يقيس قيمتك أو أدائك.



Une érection qui ne s'arrête pas

Une érection prolongée sans lien avec le désir peut être un priapisme. Certaines formes endommagent rapidement les tissus : le délai compte.

01 Quand est-ce une urgence ?

Une érection qui atteint 4 heures impose les urgences, même sans douleur. Consultez plus tôt si elle est douloureuse ou inhabituelle ; ne laissez pas une tentative de soin retarder le départ.

02 Quelles causes possibles ?

Injections de l'érection, certains médicaments, maladies du sang ou traumatisme, parfois sans cause retrouvée. La drépanocytose augmente le risque et justifie une vigilance particulière.

03 Que dire à l'équipe ?

L'heure de début, l'évolution de la douleur, les médicaments ou drogues pris, une injection récente et les épisodes antérieurs. Apportez les emballages si possible.

04 Que faut-il éviter ?

Ne répétez pas une injection ni un comprimé. Ne tentez pas de ponction vous-même. Rapports ou masturbation ne constituent pas un traitement fiable ; n'attendez pas que cela passe pendant la nuit.

05 Quel traitement à l'hôpital ?

Le médecin distingue les formes et adapte les soins. Une évacuation du sang avec traitement local peut être nécessaire, parfois une chirurgie. La précocité aide à protéger l'érection future.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Drépanocytose avec érection douloureuse depuis plus d'une heure : urgences. Dans tous les cas, 4 heures est une limite d'urgence, pas un délai à attendre si la douleur est importante.

À RETENIR

N'attendez ni le rendez-vous habituel ni une réponse sur WhatsApp pour une érection prolongée.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

NHS · Priapism

EAU · Priapisme



انتصاب لا يزول: القساح

قد يكون الانتصاب المطول دون علاقة بالرغبة قساحاً. بعض أشكاله يضر الأنسجة سريعاً؛ لذا فالوقت مهم.

01 متى يكون طارئاً؟

انتصاب يبلغ 4 ساعات يستدعي الاستعجلات ولو دون ألم. استشر أبكر إذا كان مؤلماً أو غير معتاد، ولا تؤخر الذهاب بمحاولات منزلية.

02 ما الأسباب الممكنة؟

حقن الانتصاب أو أدوية أو أمراض الدم أو إصابة، وأحياناً لا يُعرف السبب. يزيد فقر الدم المنجلي الخطر ويستدعي انتبهاً خاصاً.

03 ماذا أذكر للفريق؟

وقت البداية وتطور الألم والأدوية أو المخدرات والحقن الحديثة والنوبات السابقة. أحضر العبوات إن أمكن.

04 ماذا أتجنب؟

لا تكرر حقنة أو قرصاً ولا تحاول تفريغ الدم بنفسك. العلاقة أو الاستمناء ليسا علاجاً موثقاً؛ لا تنتظر طوال الليل حتى يزول.

05 كيف يعالج في المستشفى؟

يحدد الطبيب النوع والعلاج. قد يلزم تفريغ الدم مع دواء موضعي، وأحياناً الجراحة. العلاج المبكر يساعد على حماية الانتصاب مستقبلاً.

متى تطلب المساعدة؟

مع فقر الدم المنجلي، انتصاب مؤلم لأكثر من ساعة يستدعي الاستعجلات. أربع ساعات حد للطوارئ، وليست مدة يجب انتظارها مع ألم شديد.

تذكر

لا تنتظر الموعد المعتاد أو رداً عبر واتساب عند انتصاب مطول.



Diabète et difficultés d'érection

Le diabète peut affecter les nerfs et les vaisseaux utiles à l'érection. Des solutions existent, même lorsque la difficulté dure depuis longtemps.

01 Est-ce forcément lié au diabète ?

Pas uniquement. Médicaments, tension, tabac, stress ou hormones peuvent aussi intervenir. En parler permet un bilan adapté, sans culpabilisation.

02 Pourquoi revoir l'équilibre général ?

Glycémie, tension et cholestérol participent à la santé vasculaire. Leur prise en charge aide à prévenir l'aggravation, mais ne garantit pas à elle seule le retour d'érections normales.

03 Quels traitements sont possibles ?

Comprimés si compatibles avec la santé cardiaque et les traitements ; puis vacuum, injections ou implant selon la réponse. Le diabète n'interdit pas de traiter la difficulté sexuelle.

04 Que faire au quotidien ?

Activité adaptée, arrêt du tabac, sommeil et alimentation régulière complètent les soins. Si vous êtes exposé aux hypoglycémies, discutez avec l'équipe de la gestion autour de l'activité sexuelle.

05 Que préparer pour la consultation ?

Évolution du problème, traitements, glycémies et derniers bilans. Dites aussi si le désir, l'éjaculation, la sensibilité ou la vie de couple ont changé.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur thoracique ou essoufflement inhabituel pendant un rapport : arrêtez et demandez une aide urgente. Une hypoglycémie sévère avec confusion nécessite également une prise en charge immédiate.

À RETENIR

Soigner le diabète et traiter l'érection sont deux démarches complémentaires.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

NIDDK · Diabetes and sexual health

NIDDK · Diabetes, urinary and sexual problems



السكري وصعوبات الانتصاب

قد يؤثر السكري في الأعصاب والأوعية اللازمة للانتصاب. توجد حلول حتى عندما تستمر الصعوبة مدة طويلة.

01 هل السبب هو السكري وحده؟

ليس دائماً. قد تساهم الأدوية والضغط والتدخين والتوتر والهرمونات. الحديث عنها يتيح تقييماً مناسباً دون لوم.

02 لماذا نراجع الصحة العامة؟

السكر والضغط والكوليسترول تؤثر في الأوعية. ضبطها يساعد على منع التدهور، لكنه لا يضمن وحده عودة انتصاب طبيعي.

03 ما العلاجات الممكنة؟

أقراص إن سمحت صحة القلب والأدوية، ثم مضخة أو حقن أو دعامة بحسب الاستجابة. وجود السكري لا يمنع معالجة المشكلة الجنسية.

04 ماذا أفعل يومياً؟

النشاط المناسب ووقف التدخين والنوم والتغذية المنتظمة تكمل العلاج. إذا كنت معرضاً لهبوط السكر، ناقش تدبيره حول النشاط الجنسي مع الفريق.

05 كيف أستعد للاستشارة؟

أحضر تطور المشكلة والأدوية وقياسات السكر والتحليل الأخيرة. اذكر تغير الرغبة أو القذف أو الإحساس أو العلاقة الزوجية.

متى تطلب المساعدة؟

ألم الصدر أو ضيق نفس غير معتاد أثناء العلاقة يستدعي التوقف والمساعدة العاجلة. هبوط السكر الشديد مع ارتباك يحتاج إلى رعاية فورية أيضاً.

تذكر

علاج السكري وعلاج الانتصاب خطوتان متكاملتان.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

SEXOLOGIE · FICHE 74 · FR

Produits « naturels » et sexualité

Miels, gélules ou poudres promettant une érection immédiate ne sont pas forcément sûrs. « Naturel » ne garantit ni la composition ni l'efficacité.

01 Quel est le principal piège ?

Des contrôles ont retrouvé des médicaments de l'érection non déclarés dans certains produits. La quantité peut être inconnue et varier, avec un risque d'interaction ou de surdosage.

02 Pourquoi cela peut être dangereux ?

Un ingrédient caché peut faire chuter la tension, notamment avec des dérivés nitrés. Un emballage rassurant, des avis positifs ou une absence sur une liste d'alerte ne prouvent pas la sécurité.

03 Les plantes ont-elles une place ?

Les données sont limitées et les préparations hétérogènes. Un complément ne remplace pas la recherche de la cause. Signalez-le au médecin, même si vous l'achetez sans ordonnance.

04 Comment choisir plus sûrement ?

Privilégiez un circuit pharmaceutique fiable et une composition vérifiable. Évitez les promesses de guérison garantie, d'agrandissement rapide ou les mélanges de plusieurs médicaments sans suivi.

05 Et si j'en ai déjà pris ?

Conservez la boîte ou une photo, notez l'heure et la quantité, et informez le professionnel de santé. N'ajoutez pas un comprimé d'érection ni un autre produit pour renforcer l'effet.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur thoracique, malaise, trouble visuel soudain ou érection de 4 heures après un produit : urgences. Montrez l'emballage et signalez les autres médicaments pris.

À RETENIR

La discrétion d'un achat ne doit pas se faire au prix d'une composition inconnue.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

FDA · Produits de performance sexuelle

NCCIH · Compléments pour la sexualité



المنتجات «الطبيعية» والصحة الجنسية

العسل والكبسولات والمساحيق التي تعد بانتصاب فوري ليست آمنة بالضرورة. كلمة «طبيعي» لا تضمن التركيب أو الفعالية.

01 ما الخطر الأساسي؟

كشفت تحاليل بعض المنتجات عن أدوية للانتصاب غير مذكورة على العبوة. قد تكون الكمية مجهولة ومتغيرة، مع خطر التداخل أو الجرعة الزائدة.

02 لماذا قد تكون خطيرة؟

قد تخفض المادة المخفية الضغط، خصوصاً مع التترات. العبوة الجذابة أو الآراء الإيجابية أو عدم ورود المنتج في قائمة تحذير لا يثبت سلامته.

03 هل تفيد الأعشاب؟

المعطيات محدودة والمستحضرات مختلفة. لا يعوض المكمل البحث عن السبب. أخبر الطبيب به ولو اشتريته دون وصفة.

04 كيف أختار بأمان أكبر؟

فُصل مصدرًا صيدلانيًا موثوقًا وتركيباً يمكن التحقق منه. تجنب وعود الشفاء المضمون أو التكبير السريع أو خلط الأدوية دون متابعة.

05 ماذا إن استعملته؟

احتفظ بالعبوة أو صورتها ودون الوقت والكمية وأخبر المختص. لا تضيف قرص انتصاب أو منتجاً آخر لتقوية المفعول.

متى تطلب المساعدة؟

ألم الصدر أو التوعك أو اضطراب بصري مفاجئ أو انتصاب يدوم 4 ساعات بعد منتج يستدعي الاستعجالات. أظهر العبوة واذكر بقية أدويةك.

تذكر

لا تجعل خصوصية الشراء سبباً لقبول منتج مجهول التركيب.



IST : comment se transmettent-elles ?

Une infection sexuellement transmissible peut être présente sans symptôme. L'apparence d'un partenaire ne permet pas de connaître son statut.

01 Quels contacts sont concernés ?

Les rapports vaginaux, anaux et oraux peuvent transmettre des IST. Certaines passent aussi par contact entre peaux ou muqueuses, sans pénétration.

02 Faut-il une éjaculation ?

Non. Herpès, papillomavirus ou syphilis peuvent se transmettre par une zone infectée. Le retrait n'est pas une protection fiable.

03 Et le sang ?

Le partage de seringues ou de matériel contaminé expose notamment au VIH et aux hépatites. Certaines infections passent de la mère à l'enfant.

04 Qu'en est-il de la vie quotidienne ?

Le VIH ne se transmet pas par poignée de main, repas partagé, toilettes ou moustiques. Les voies de transmission diffèrent selon l'infection.

05 Quel dépistage demander ?

Précisez les dates et les contacts concernés : urines, sang, gorge ou rectum peuvent être nécessaires. Un test trop précoce peut devoir être répété.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Après une exposition possible au VIH, consultez immédiatement pour évaluer un traitement d'urgence, au plus tard dans les 72 heures.

À RETENIR

Une discussion confidentielle et des tests adaptés apportent davantage qu'une supposition.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

OMS · Infections sexuellement transmissibles

CDC · IST et rapports oraux

OMS · VIH et sida



كيف تنتقل العدوى المنقولة جنسياً؟

قد توجد عدوى دون أعراض. لا يمكن معرفة الحالة الصحية للشريك من مظهره.

01 ما أنواع الاتصال المعنية؟

قد تنتقل العدوى بالعلاقة المهبلية أو الشرجية أو الفموية. وبعضها ينتقل باحتكاك الجلد أو الأغشية المخاطية دون إيلاج.

02 هل يلزم حدوث القذف؟

لا. قد ينتقل الهريس أو فيروس الورم الحليمي أو الزهري بلامسة منطقة مصابة. الانسحاب قبل القذف ليس وقاية موثوقة.

03 وماذا عن الدم؟

تبادل الإبر أو الأدوات الملوثة قد ينقل فيروس نقص المناعة والتهاب الكبد. وقد تنتقل بعض العدوى من الأم إلى الطفل.

04 هل تنتقل بالحياة اليومية؟

فيروس نقص المناعة لا ينتقل بالمصافحة أو مشاركة الطعام أو المراحيض أو البعوض. طرق الانتقال تختلف باختلاف العدوى.

05 ما الفحوص المطلوبة؟

اذكر تاريخ التعرض ونوع الاتصال. قد نحتاج البول أو الدم أو مسحة الحلق أو المستقيم. وقد يلزم تكرار الفحص المبكر.

متى تطلب المساعدة؟

بعد تعرض محتمل لفيروس نقص المناعة، استشر فوراً لتقييم العلاج الوقائي الطارئ، خلال 72 ساعة كحد أقصى.

تذكر

الحوار السري والفحوص المناسبة أفضل من التخمين.



IST : se protéger au quotidien

La prévention associe plusieurs moyens. Elle concerne chaque partenaire, sans jugement sur sa vie intime.

01 Comment utiliser les préservatifs ?

Utilisez un préservatif adapté dès le début et pendant tout le rapport. Changez-le entre partenaires ou sites. N'en superposez pas deux.

02 Quel lubrifiant choisir ?

Avec le latex, utilisez un produit à base d'eau ou de silicone. Les corps gras fragilisent le latex. Une barrière adaptée réduit aussi le risque lors des rapports oraux.

03 Quelles sont les limites ?

Les zones non couvertes peuvent transmettre herpès, HPV ou syphilis. Se laver, uriner après un rapport ou prendre la pilule ne prévient pas les IST.

04 Quels autres moyens existent ?

Vaccination contre l'hépatite B et le HPV selon votre situation, dépistage et prise en charge des partenaires. La PrEP prévient le VIH, pas les autres IST.

05 Et si un préservatif se rompt ?

Consultez rapidement : évaluation VIH, hépatite B, autres IST et risque de grossesse. N'utilisez pas d'antiseptique agressif dans les organes génitaux.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Une exposition au VIH peut justifier un traitement urgent à commencer sans attendre, au plus tard dans les 72 heures.

À RETENIR

Préservatifs, vaccins, tests et dialogue se complètent.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

CDC · Comprendre les IST

CDC · IST et rapports oraux

CDC · Prévention par PrEP

CDC · Traitement après exposition



الوقاية من العدوى المنقولة جنسياً

الوقاية تجمع عدة وسائل، وتخص الشريكين دون أحكام على حياتهما الخاصة.

01 كيف يُستعمل الواقي؟

استخدم واقياً مناسباً منذ بداية العلاقة وطوالها. غيّره بين الشركاء أو بين مواضع الاتصال. لا تستعمل واقيين فوق بعضهما.

02 أي مزلق نختار؟

مع اللاتكس استخدم مزلقاً مائياً أو سيليكونياً. المواد الدهنية تضعف اللاتكس. الحاجز المناسب يقلل الخطر في العلاقة الفموية أيضاً.

03 ما حدود الحماية؟

قد ينتقل الهربس والورم الحليمي والزهري من جلد غير مغطى. الاغتسال أو التبول بعد العلاقة وحبوب منع الحمل لا تمنع هذه العدوى.

04 ما الوسائل الأخرى؟

لقاح التهاب الكبد ب والورم الحليمي بحسب الحالة، والفحوص وعلاج الشركاء. الوقاية الدوائية PrEP تخص فيروس نقص المناعة وحده.

05 ماذا عند تمزق الواقي؟

استشر سريعاً لتقييم فيروس نقص المناعة والتهاب الكبد ب وباقي العدوى واحتمال الحمل. لا تدخل مطهراً مهبجاً للأعضاء التناسلية.

متى تطلب المساعدة؟

قد يستدعي التعرض لفيروس نقص المناعة علاجاً وقائياً عاجلاً، يبدأ فوراً وخلال 72 ساعة كحد أقصى.

تذكر

الواقي واللقاح والفحص والحوار وسائل متكاملة.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

SEXOLOGIE · FICHE 77 · FR

VIH et sida : comprendre sans peur

Le VIH est le virus de l'immunodéficience humaine. Le sida est un stade avancé de l'infection, et non un autre virus.

01 Quels repères historiques ?

Les premiers cas de sida ont été décrits en 1981 ; le virus a été identifié en 1983. Les traitements combinés ont transformé le pronostic à partir des années 1990.

02 Comment se transmet-il ?

Par certains rapports sexuels, le sang contaminé, et de la mère à l'enfant pendant grossesse, naissance ou allaitement. Pas par les contacts ordinaires ni les moustiques.

03 Comment le diagnostiquer ?

Par un test adapté, parfois répété selon le délai depuis l'exposition. Un résultat de dépistage positif doit être confirmé.

04 Peut-on bien vivre avec le VIH ?

Oui, avec un traitement antirétroviral suivi régulièrement. Une charge virale durablement indétectable sous traitement empêche la transmission sexuelle : indétectable = intransmissible.

05 Comment se protéger ?

Préservatifs, matériel d'injection stérile, dépistage, PrEP si indiquée et prévention mère-enfant. Il n'existe pas de vaccin préventif disponible.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Après une exposition récente, demandez immédiatement une évaluation du traitement post-exposition ; n'attendez pas des symptômes.

À RETENIR

Un diagnostic précoce permet de traiter et de protéger sans stigmatiser.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

OMS · VIH et sida

HIV.gov · Histoire du VIH



فيروس نقص المناعة والإيدز

فيروس نقص المناعة البشرية يضعف المناعة. الإيدز مرحلة متقدمة من العدوى، وليس فيروساً مختلفاً.

01 ما أهم المحطات التاريخية؟

وُصفت أولى حالات الإيدز سنة 1981، واكتُشف الفيروس سنة 1983. غيّرت العلاجات المركبة فرص الحياة منذ تسعينيات القرن الماضي.

02 كيف ينتقل؟

بعض العلاقات الجنسية أو الدم الملوّث، ومن الأم للطفل أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة. لا ينتقل بالمخالطة اليومية أو البعوض.

03 كيف نكتشفه؟

بفحص مناسب قد يُكرر بحسب مدة التعرض. النتيجة الإيجابية في فحص التحري تحتاج إلى تأكيد.

04 هل يمكن العيش جيداً معه؟

نعم مع العلاج المضاد للفيروس والمتابعة. عندما تبقى الحملولة الفيروسية غير قابلة للكشف تحت العلاج، لا ينتقل الفيروس جنسياً.

05 كيف نحمي أنفسنا؟

بالواقي وأدوات الحقن المعقمة والفحوص والوقاية الدوائية عند الحاجة، وبرنامج حماية الأم والطفل. لا يتوفر لقاح وقائي معتمد.

متى تطلب المساعدة؟

بعد تعرض حديث اطلب تقييماً فوراً للعلاج الوقائي بعد التعرض، ولا تنتظر ظهور الأعراض.

تذكر

الكشف المبكر يتيح العلاج والوقاية دون وصم أو تمييز.



Après un risque VIH : agir vite

Le traitement post-exposition, ou TPE, vise à empêcher l'installation du VIH après une exposition à risque.

01 Quand consulter ?

Immédiatement, idéalement dans les premières heures, et au plus tard dans les 72 heures. Allez aux urgences ou dans une structure prenant en charge le VIH.

02 Quelles situations signaler ?

Rapport à risque, rupture de préservatif, partage d'aiguille ou agression sexuelle. Donnez l'heure, le type de contact et les informations connues sur la source.

03 Faut-il attendre les analyses ?

Non si le médecin retient l'indication. Les tests initiaux et le bilan ne doivent pas retarder la première prise nécessaire.

04 Comment se déroule le traitement ?

Il dure habituellement 28 jours. Respectez les prises ; signalez interactions et effets indésirables. N'empruntez pas les médicaments d'une autre personne.

05 Quel suivi ensuite ?

Des tests de contrôle restent indispensables. On évalue aussi les autres IST, l'hépatite B et une éventuelle grossesse. La PrEP peut être proposée si le risque se répète.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Même après 72 heures, consultez pour les tests et les autres mesures utiles ; le TPE n'est généralement plus recommandé au-delà.

À RETENIR

Le délai compte : ne reportez pas la consultation au prochain rendez-vous.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

CDC · Traitement après exposition

CDC · Recommandations TPE 2025



بعد خطر التعرض لفيروس نقص المناعة

العلاج الوقائي بعد التعرض يهدف إلى منع استقرار العدوى بعد موقف يحمل خطراً.

01 متى نطلب المساعدة؟

فوراً، ويفضل خلال الساعات الأولى، وبحد أقصى 72 ساعة. توجه للمستعجلات أو مركز مختص بفيروس نقص المناعة.

02 ما المواقف التي يجب ذكرها؟

علاقة ذات خطر أو تمزق واقٍ أو مشاركة إبرة أو اعتداء جنسي. اذكر التوقيت ونوع الاتصال والمعلومات المعروفة عن المصدر.

03 هل ننتظر التحاليل؟

لا إذا قرر الطبيب ضرورة العلاج. الفحوص الأولية لا ينبغي أن تؤخر الجرعة الأولى اللازمة.

04 كيف يجري العلاج؟

مدته المعتادة 28 يوماً. التزم بالمواعيد وأبلغ عن التداخلات والآثار الجانبية. لا تستعمل دواء شخص آخر.

05 ما المتابعة المطلوبة؟

تلتزم فحوص لاحقة. نقيّم أيضاً باقي العدوى والتهاب الكبد ب واحتمال الحمل. قد تناسب الوقاية قبل التعرض من يتكرر لديه الخطر.

متى تطلب المساعدة؟

حتى بعد مرور 72 ساعة استشر للفحص والتدابير الأخرى؛ لا يُنصح عادة ببدء هذا العلاج بعد هذه المهلة.

تذكر

الوقت مهم: لا تنتظر موعد الاستشارة المعتاد.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

SEXOLOGIE · FICHE 79 · FR

PrEP : prévenir l'infection par le VIH

La PrEP est un traitement préventif proposé à certaines personnes séronégatives exposées au VIH.

01 À qui s'adresse-t-elle ?

À une personne dont la situation expose régulièrement au VIH. La décision se prend en consultation, selon les pratiques, les besoins et les possibilités locales.

02 Que vérifier avant de commencer ?

L'absence de VIH, notamment récent, les autres IST, l'hépatite B et, selon le médicament, la fonction rénale. Signalez tous vos traitements.

03 Comment la prendre ?

Des formes orales et injectables existent selon les pays. Le schéma et le délai avant protection dépendent du produit et de l'exposition. Ne l'improvisez pas.

04 Que protège-t-elle réellement ?

Elle prévient très efficacement le VIH lorsqu'elle est bien utilisée. Elle ne protège ni des autres IST ni d'une grossesse.

05 Pourquoi un suivi régulier ?

Pour répéter les tests VIH, vérifier la tolérance et adapter la prévention. L'arrêt doit être organisé, surtout en cas d'hépatite B associée.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Une exposition récente sans couverture suffisante impose une évaluation urgente du TPE, et non une simple prise improvisée de PrEP.

À RETENIR

La PrEP est une prévention prescrite et suivie, pas un traitement du VIH déjà présent.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

CDC · Prévention par PrEP

CDC · Suivi de la PrEP



الوقاية الدوائية قبل التعرض لفيروس نقص المناعة

PrEP علاج وقائي لبعض الأشخاص غير المصابين الذين يتعرضون لخطر فيروس نقص المناعة.

01 لمن تناسب؟

لمن يتكرر لديه خطر التعرض. القرار يُتخذ في الاستشارة بحسب نوع التعرض والحاجة والوسائل المتاحة محلياً.

02 ما الفحوص قبل البدء؟

التأكد من عدم وجود عدوى، خصوصاً الحديثة، وفحص باقي العدوى والتهاب الكبد ب ووظائف الكلى بحسب الدواء. اذكر جميع أدويةك.

03 كيف تُستعمل؟

توجد أقراص وحقن بحسب البلد. طريقة الاستعمال وموعد بدء الحماية يعتمدان على الدواء والتعرض. لا ترتجل الجرعات.

04 ممّ تحمي؟

تقي بفعالية كبيرة من فيروس نقص المناعة عند استعمالها الصحيح. لا تمنع باقي العدوى الجنسية أو الحمل.

05 لماذا المتابعة؟

لتكرار فحص الفيروس ومراقبة الحمل وتكييف الوقاية. يجب تنظيم التوقف، خاصة عند وجود التهاب الكبد ب.

متى تطلب المساعدة؟

التعرض الحديث دون حماية كافية يستوجب تقييماً عاجلاً للعلاج بعد التعرض، وليس تناول جرعة عشوائية من PrEP.

تذكر

هي وقاية بوصفة ومتابعة، وليست علاجاً لعدوى موجودة مسبقاً.



L'infection à Chlamydia

Chlamydia trachomatis est une bactérie. Cette IST est fréquente et souvent silencieuse.

01 Comment se transmet-elle ?

Par rapports vaginaux, anaux ou oraux. Une transmission au bébé est possible à l'accouchement.

02 Quels signes sont possibles ?

Brûlures urinaires, écoulement, douleurs pelviennes ou testiculaires, parfois symptômes rectaux. L'absence de gêne n'exclut pas l'infection.

03 Quel examen la confirme ?

Une recherche moléculaire, souvent appelée PCR, sur urines ou prélèvement adapté au site exposé. Un ECBU ordinaire ne remplace pas cette recherche.

04 Comment la traiter ?

Par antibiotique prescrit, souvent doxycycline ; le choix change notamment en cas de grossesse. Terminez le traitement et organisez la prise en charge des partenaires.

05 Quand reprendre les rapports ?

Après la cure complète de sept jours, ou sept jours après une dose unique, avec partenaires traités et symptômes disparus. Un nouveau test vers trois mois recherche une réinfection.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur testiculaire brutale, forte douleur pelvienne ou fièvre : consultez rapidement, immédiatement si la douleur testiculaire est aiguë.

À RETENIR

On peut guérir puis se réinfecter ; traiter les partenaires protège chacun.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

CDC · Chlamydia

OMS · Chlamydia

CDC · Recommandations IST



عدوى الكلاميديا

الكلاميديا الحثرية بكتيريا تسبب عدوى جنسية شائعة، وغالباً دون أعراض.

01 كيف تنتقل؟

بالعلاقة المهبلية أو الشرجية أو الفموية. وقد تنتقل إلى الطفل أثناء الولادة.

02 ما العلامات الممكنة؟

حرقة البول أو إفرازات أو ألم الحوض أو الخصية، وأحياناً أعراض شرجية. غياب الانزعاج لا ينفي العدوى.

03 ما الفحص المناسب؟

تحليل جزيئي مثل PCR في البول أو مسحة من الموضع المعرض. زرع البول العادي لا يعوض هذا الفحص.

04 كيف تُعالج؟

بمضاد حيوي موصوف، غالباً الدوكسيسيكليين. يختلف الاختيار خصوصاً في الحمل. أكمل العلاج ونظم تقييم الشركاء وعلاجهم.

05 متى تستأنف العلاقة؟

بعد إكمال علاج السبعة أيام، أو بعد سبعة أيام من الجرعة الوحيدة، مع علاج الشركاء وزوال الأعراض. يُعاد الفحص قرب ثلاثة أشهر لكشف تكرار العدوى.

متى تطلب المساعدة؟

ألم الخصية المفاجئ يستوجب المستعجلات. الألم الشديد بالحوض أو الحمى يتطلبان تقييماً سريعاً.

تذكر

يمكن الشفاء ثم الإصابة مجدداً؛ علاج الشركاء يحمي الجميع.