



SEP ET TROUBLES SEXUELS

Comme la plupart des gens, les personnes atteintes de SEP osent rarement parler des troubles sexuels. Dommage, car le vieux proverbe «*La parole est d'argent, mais le silence est d'or*» ne devrait pas s'appliquer lorsqu'il s'agit de rapports sexuels. Quiconque n'est pas satisfait de sa vie sexuelle, que ce soit parce que la passion a fait place à la routine ou parce que ça ne fonctionne plus comme avant, se doit de jeter ce proverbe par-dessus bord.

Pour une vie sexuelle épanouie, la parole peut être d'or! Parler avec son partenaire, mais aussi avec des spécialistes tels que des psychothérapeutes, des conseillers conjugaux ou des sexologues peut aider à répondre aux désirs, problèmes et craintes, et à chercher ensemble une solution.

Parce que les dysfonctionnements sexuels influencent considérablement la qualité de vie et les relations des personnes atteintes de SEP, il est important que FORTE ne mâche pas non plus ses mots, et présente brièvement les troubles possibles dans le domaine intime, et suggère en même temps le meilleur moyen de les aborder.

Dysfonctionnement sexuel

Lorsqu'on pose précisément la question (ce qui est trop rarement le cas, y compris du côté des médecins), on se rend compte que les dysfonctionnements sexuels sont très fréquents avec la SEP. En fonction de la durée de la maladie et suivant l'étendue du handicap, les dysfonctionnements sexuels touchent 40 à 80% des femmes et 50 à 90% des hommes atteints de SEP. Comparé à la «population normale», ces personnes sont donc touchées trois à quatre fois plus souvent par des troubles sexuels.

En fonction de leur origine, les dysfonctionnements sexuels liés à la SEP peuvent être répartis comme suit:

Les dysfonctionnements sexuels primaires apparaissent lorsque les lésions présentes au niveau de la moelle épinière ou du cerveau altèrent directement le désir sexuel et les fonctions sexuelles. Chez les hommes, cela peut mener à des troubles de l'érection et de l'éjaculation. Quant aux femmes, elles se plaignent souvent de sécheresse vaginale, de diminution de la libido, de sensations désagréables dans la région génitale, ou d'une capacité limitée à être excitée, voire d'une incapacité à avoir un orgasme.

Les dysfonctionnements sexuels secondaires apparaissent indirectement, par ex. lorsque des troubles urinaires avec incontinence entravent ou empêchent les rapports sexuels. La fatigue excessive peut également diminuer l'intérêt sexuel, la spasticité complique la possibilité de trouver la bonne position lors de l'acte sexuel, et enfin, la douleur est peu susceptible de raviver la libido.

Lorsque les facteurs psychosociaux entraînent une modification de la perception de son propre corps et limitent ainsi le plaisir et l'envie d'une sexualité active, on parle de *dysfonctionnements*

Le dialogue peut aider à exprimer ses désirs et à trouver ensemble des solutions.

sexuels tertiaires. Des déclarations comme «je ne peux pas en même temps être amant et soignant, si?» ou «maintenant que je suis en situation de dépendance, il ne me trouve plus attirante» indiquent généralement la présence de dysfonctionnements sexuels tertiaires.

Traitement médicamenteux chez l'homme

En cas de troubles de l'érection, des substances comme le sildénafil, le vardénafil ou le tadalafil peuvent s'avérer efficaces. Elles peuvent toutefois provoquer des diarrhées, un nez bouché ou des rougeurs dans le visage. Mais, contrairement aux méthodes antérieures, ces médicaments ont l'avantage de ne provoquer que très rarement un priapisme (érection douloureuse pouvant durer plusieurs heures).

La dose doit être adaptée de manière individuelle. Les coûts peuvent éventuellement être pris en charge par les caisses d'assurance maladie, cela vaut la peine de poser la question. Et il est peu probable d'avoir une érection en regardant un match de foot après avoir pris du Viagra; il importe bien plus d'être attentif et réceptif aux stimuli érotiques et aux messages de la partenaire.

Mesures pour les femmes

Il est possible de résoudre la diminution de la lubrification vaginale à l'aide des gels disponibles dans le commerce. La perte de sensibilité dans la zone génitale étant un dysfonctionnement courant, il peut être nécessaire d'avoir recours à d'autres méthodes de stimulation comme la masturbation, les rapports oraux ou l'utilisation d'un vibromasseur.

Les femmes ayant des difficultés à se retenir d'uriner lors des rapports sexuels peuvent avoir recours à la miction préalable (éventuellement au moyen d'un auto-sondage). Si la spasticité complique les rapports sexuels et la pénétration, les médicaments réduisant les contractions

CONSEILS PRATIQUES

Ne faites pas un secret de vos désirs sexuels

Ne partez pas du principe que votre partenaire devinera vos besoins sexuels. Un commentaire suggestif le matin, un appel empli d'attente dans la journée, ou une petite lettre d'amour sont autant de signes qui disent à votre partenaire: «je te désire!»

Créez un environnement agréable et suggestif

Allongez-vous, selon votre envie, sur un canapé confortable ou un lit. Certains préfèrent un lit à eau ou une moquette douce, le fauteuil roulant ou la baignoire. Une lumière tamisée ou claire, la lueur des bougies ou l'obscurité.

Prévoyez les rapports

C'est une erreur commune de croire que les rapports sexuels doivent se faire d'eux-mêmes, spontanément. Au début d'une relation, on prévoit chaque détail, rien n'est laissé au hasard. Lorsque les obligations du quotidien aspirent toute l'énergie, il est essentiel de préparer avec soin les relations sexuelles avec le partenaire, de préférence à un moment où vous êtes tous les deux reposés et détendus.

Évitez les activités qui tuent le désir

Il est certes merveilleux de déguster un dîner copieux accompagné de deux bouteilles de vin, mais vous serez déçu si vous espérez une relation intime après cela. Vous n'irez pas au-delà d'un bon câlin! La gymnastique ou tout autre type de sport pas trop physique améliorent la sensation corporelle et stimulent efficacement l'appétit sexuel.

Utilisez votre imagination

Racontez-vous vos fantasmes sexuels. Et si cela ne suffit pas, vous pouvez toujours vous laisser inspirer par différents ouvrages de référence en la matière.

Jouez l'un avec l'autre

Découvrez d'autres voies vers l'orgasme que le simple rapport sexuel. Observez-vous réciproquement lors de la masturbation, expérimentez pour découvrir les réactions provoquées par tel geste à tel endroit du corps. Faites-vous des massages.

Repensez l'objectif

Chaque contact sexuel ne doit pas forcément se terminer par un orgasme simultané. Donnez-vous l'occasion, à vous comme à votre partenaire, d'apprécier le fait d'être ensemble, sans vous efforcer d'atteindre un point maximal.

Soyez ouverts à tout ce qui peut vous aider

Cela peut être des huiles agréablement parfumées ou des lotions pour les massages, des lubrifiants vaginaux, voire même un vibromasseur. En principe, vous pouvez utiliser tout ce qui peut éveiller vos sens et accroître le plaisir sexuel des deux partenaires.

Parlez de sexe

Les manuels de sexe ou les films montrant les différentes positions possibles ne manquent pas. Cherchez avec votre partenaire les publications qui peuvent vous plaire. Regardez ensemble ce que font les autres. Parlez-en.



musculaires peuvent aider, la bonne dose devant bien entendu être déterminée de manière individuelle.

Limites et autres influences

Il n'existe pas de méthode miracle pour raviver la libido perdue. Il ne faut pas oublier que la sexualité ne peut être réduite à de simples réactions corporelles. Ou, pour le dire autrement, la sexualité est bien plus qu'une question de puissance ou de capacité à atteindre l'orgasme. La confiance, la tendresse et le plaisir sont des aspects importants du jeu amoureux. Partez à la découverte de votre corps avec votre partenaire et explorez de nouvelles dimensions de votre sexualité malgré les restrictions physiques. Mais il est aussi bon de savoir qu'un intérêt sexuel limité ou inexistant ne doit pas être considéré comme pathologique, surtout lorsque les deux partenaires ne s'en formalisent pas et que leur relation repose sur d'autres bases solides.

Dans l'accompagnement des personnes atteintes de SEP, il est bien moins question de créer une «vie sexuelle normale» que de favoriser la participation au jeu entre les sexes, lorsque cela est souhaité par les personnes concernées. La satisfaction sexuelle n'est pas uniquement déterminée par l'ampleur des troubles sexuels; elle dépend davantage de la capacité du couple à développer des stratégies pour surmonter ces troubles et s'accommoder des symptômes de la maladie du mieux qu'ils peuvent.

Texte: Dr méd. Claude Vaney, Neurologie FMH, chef du service neurologique de réhabilitation et de l'unité de service pour la SEP, Berner Klinik Montana, Crans-Montana

TRIBUNE LIBRE

Ah la technique!



Je vous ai déjà raconté l'histoire de notre nouvelle bagnole, dans laquelle on rentre en fauteuil roulant. En principe on en sort de la même manière à une subtilité technique près. Pour «libérer» le fauteuil roulant, le chauffeur doit presser sur un bouton, ça fait «clac» – et je peux bouger ma chaise. Ça c'est pour le principe.

Récemment alors que nous rentrions d'une réunion de famille et que nous étions dans notre garage, j'ai demandé à mon amie de me libérer. Il y a bien eu le «clac», mais rien d'autre. Ma chaise est restée fixée. Et nous bloqués dans la voiture, puisque si je ne sors pas, mon amie, aussi en fauteuil roulant, ne peut rien faire. Pour s'en sortir, il nous fallait une aide extérieure. Nous avons finalement appelé les pompiers à l'aide. Ils ne sont pas venus avec le camion tonne-pompe et la grande échelle, mais avec leurs compétences d'hommes de terrain. Ils n'ont pas pu débloquer le fauteuil mais ils ont pu nous sortir de la voiture.

Pour résoudre le problème, il a fallu se rendre le lendemain au garage. Avec la difficulté pour mon amie de pouvoir se réinstaller au volant. Au garage, on nous a expliqué ce qui s'était passé. Ce qui dans le cas nous faisait, si je peux m'exprimer ainsi, une belle jambe. On nous a promis que cela ne se reproduirait plus. Pour le moment ça a l'air de fonctionner. Saint Christophe veillez sur nous et sur la technique.

Daniel Schwab