Sexologie - Intimité et SEP

Ou comment transformer une contrainte en opportunité

sommaire

- Evolution et changement de la sexualité dans le couple
- Comment transformer une contrainte en opportunité?
- Comment avoir une sexualité satisfaisante avec la Sclérose en plaque
- Quelques aides pratiques
- Les troubles sexuels les plus courants

Evolution et changement de la sexualité dans le couple

Différents facteurs amènent les pratiques sexuelles à se modifier au cour de la vie

- Le temps (transforme la passion du début en routine et le désir baisse)
- L'arrivé des enfants
- Les changements du corps
- Les maladies

Evolution et changement de la sexualité dans le couple

- Les besoins (on a pas forcément les mêmes envies à 20 ans qu'à 30, qu'à 60 ans)
- Les fantasmes
- Le rôle de chacun des partenaires

L'évolution de la sexualité dans le couple

Ces différents changements nécessitent un processus d'ADAPTATION, d'ACCEPTATION ainsi que parfois des DEUILS.

Comment transformer une contrainte en opportunité

- La maladie amène des changements au niveau des rôles, du corps de la perception de soi et de l'autre, de la confiance en soi etc.
- Ces différents éléments jouent un rôle dans la sexualité
- Nous pouvons utiliser cette contrainte comme une opportunité de sortir des schémas très classique de la sexualité qui souvent la restreigne à la pénétration

Comment transformer une contrainte en opportunité

- et s'offrir la liberté de sortir de ce schéma et de créer une sexualité et une intimité sur mesure qui nous convient et nous correspond. La contrainte nous oblige à devenir plus CREATIF

Comment retrouver une sexualité satisfaisante avec la SEP

- Nécessité de prendre le temps de faire un travail conscient et créatif pour s'accorder
- Communiquer , se questionner et dialoguer sur les besoins actuels de chacun des partenaires (avec les années on croit connaitre l'autre mais ses besoins ont peu être changé! Exemple caresses

Comment retrouver une sexualité satisfaisante avec la SEP

- Replacer la sexualité dans un contexte plus large d'intimité (la sexualité ne se résume pas à une seule pratique : la pénétration ! l'intimité sexuelle c'est créer une bulle pour le couple dans lequel ce dernier partagera l'intimité qui lui convient : des caresses, un moment tendre, du sexe oral, des baisers etc., sont autant de moment d'intimité que le couple peut partager si la pénétration ne les satisfait plus ou n'est plus possible.

Comment retrouver une sexualité satisfaisante avec la SEP

- Redonner à cette intimité une priorité en se donnant des rendez-vous (choisir un moment qui est le plus propice à chacun des deux partenaires).
- Redonner à ces moments d'intimité la qualité d'écoute qu'on savait se donner les premières semaines.
- Travailler la séduction par des petites attentions, se mettre dans une attitude de séduction, faire des compliments, soigner son hygiène, sa tenue vestimentaire, parfois sortir du cadre en s'offrant un weekend à l'hôtel, soigner le contexte

Comment retrouver une sexualité satisfaisante avec la SEP

- Créer une bulle dans laquelle on sort de ses rôles de Papa-Maman, Soignant-Patient etc…cela nécessite de se préparer mentalement, de faire le vide sur les problèmes quotidiens, de se concentrer sur le moment présent, de ne pas répondre au tél, ou avoir la TV allumée en arrière-plan etc.
- Prendre soin de la relation
- Apprendre à se redécouvrir

La seule limite à se fixer c'est le respect et l'écoute de l'autre.

Quelques aides pratiques

- Adapter les positions
- Encourager le partenaire
- Avoir des signaux en cas de besoin d'uriner
- Intégrer les contraintes en jeux
- Privilégier la douceur, la tendresse
- Lubrifiant à base de silicone
- Communication autour de ce qu'on aime
- Redécouverte du corps
- Pensé positiviste
- Hypnose
- Consultation d'un sexologue

Les troubles sexuels les plus courants

TROUBLE DU DESIR

- Exercices d'hypnoses
- Capacité à se centrer sur soi
- Se concentrer sur ses fantasmes
- Se concentrer sur les sensations corporelles sur les zones érogènes
- Faire des lectures érotiques
- Regarder un film érotique

Les troubles sexuels les plus courants

TROUBLE DE L'EJACULATION PRECOCE

- Apprendre à repérer sa zone de non retour
- Respirer calmement
- Détendre les muscles génitaux
- Bouger son corps, fluidité
- Pratiquer la masturbation pour apprendre à contrôler ces différents éléments
- Spray anesthésiant
- Priligy

Les troubles sexuels les plus courants

TROUBLE DE L'ERECTION

- Prendre le temps
- Oser dire non quand on en a pas envie
- Savoir qu'il est normal dans un rapport de ne pas avoir une érection constante
- Savoir que tous les hommes ont parfois des pannes
- Stopper les pensées négatives
- Eviter de se mettre de la pression

Les troubles sexuels les plus courants

TROUBLE DE L'ERECTION

- Encourager le partenaire
- Eviter l'alcool avant un rapport
- Travail sur la confiance en soi
- Exercices d'hypnose
- EMDR
- Viagra, Cialis et Levitra

Les troubles sexuels les plus courants

DOULEUR A LA PENETRATION

- Se détendre
- Faire de longs préliminaires
- Utiliser un lubrifiant
- Exercices d'hypnose
- Travailler sur le besoin de contrôle
- Exercice de masturbation