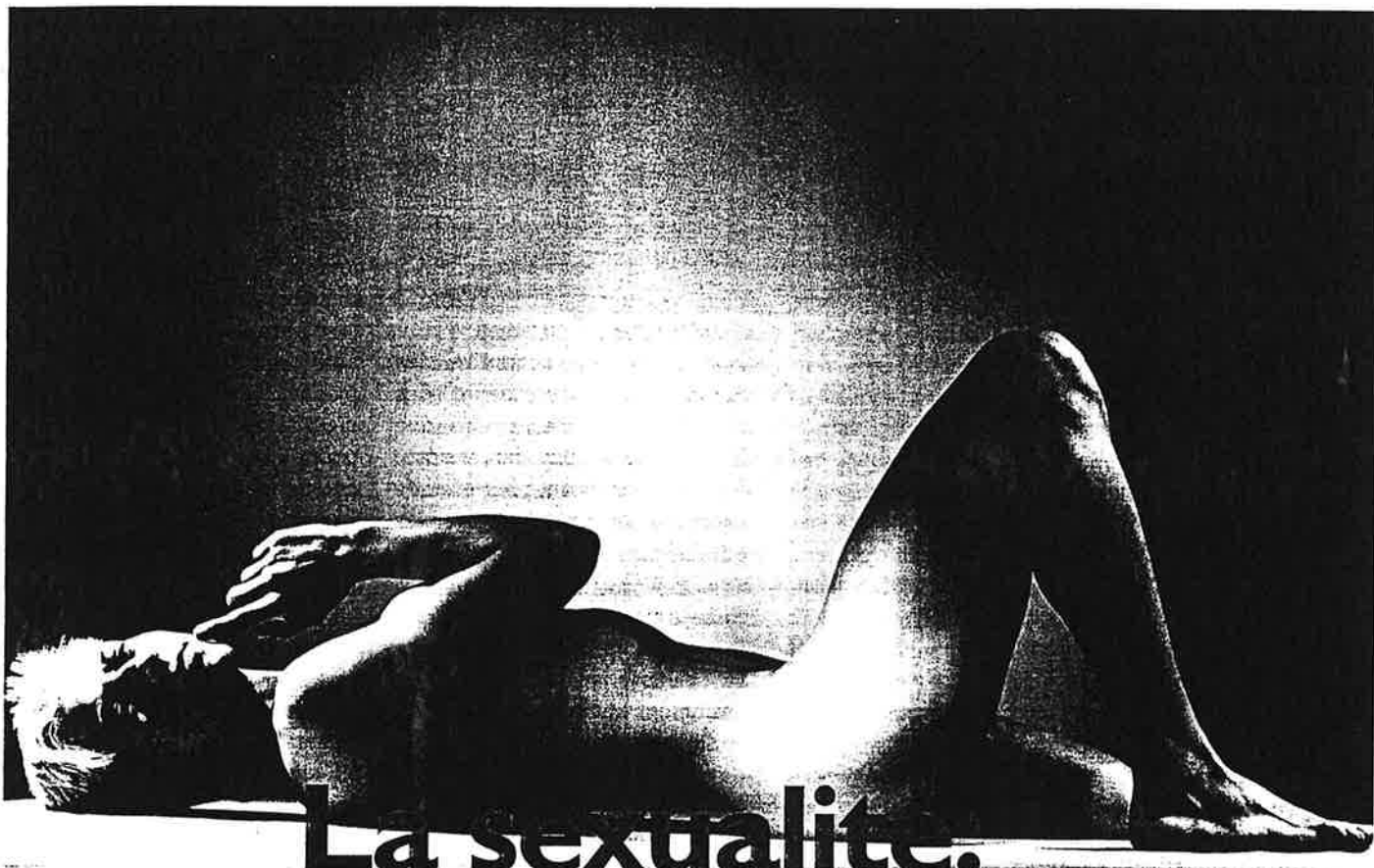


fortissimo

N° 5091

Vivre avec la SP **SP** SCLEROSE EN PLAQUES



La sexualité. un sujet tabou?

Les troubles sexuels des personnes atteintes de sclérose en plaques

De nombreux patients atteints de sclérose en plaques souffrent de troubles sexuels. Il est possible d'aboutir à un traitement satisfaisant de certains symptômes physiques à l'aide de médicaments ou d'autres moyens, mais la disparition du désir dépend en général de toute une série de facteurs. Il faut parfois du courage pour en parler.

Texte:
Dr Regine Strittmatter,
Psychologue FSP,
Société SP;
Dr Andrea Gerfin, information et documentation,
Société SP.
Photos:
Reiner Diart, Cologne,
source: TROTZ'dem
AUGENBLICK,
calendrier sur le thème
«Handicap et sexualité»

Les troubles sexuels ne constituent nullement un phénomène exceptionnel. De nombreuses personnes souffrent de troubles de la fonction sexuelle. Dans la population des gens bien portants, jusqu'à 50% des hommes et jusqu'à 60% des femmes reconnaissent avoir des problèmes sexuels. La sclérose en

plaques peut en revanche renforcer ces troubles de la sexualité. Des études montrent qu'ils constituent plutôt la règle que l'exception chez les hommes atteints de sclérose en plaques et qu'ils se manifestent chez plus de la moitié des femmes atteintes de la même maladie.

Toutefois, personne n'ose à vrai

dire en parler avec franchise, les personnes concernées et la plupart des spécialistes évitent de discuter de ce sujet délicat.

Pourtant, souffrir de troubles de la fonction sexuelle ne signifie pas nécessairement renoncer à une sexualité satisfaisante. Les troubles n'apparaissent en partie que par périodes ou dans des situations déterminées.

Suivant leurs causes, il est possible de les traiter et ils laissent souvent une place suffisante à d'autres expériences sexuelles.

Les troubles sexuels sont d'origines diverses

Il est possible de distinguer trois phases dans les réactions sexuelles: la phase du désir ou de l'appétence, la phase d'excitation et la phase de l'orgasme. Celles-ci sont étroitement liées mais assujetties à des mécanismes diffé-

épanouie ou frustrante exerce une influence, à côté de bien d'autres facteurs, sur la satisfaction des deux partenaires. Il est la plupart du temps impossible de savoir avec exactitude si les problèmes sexuels sont la conséquence ou la cause des problèmes de couple. La sclérose en plaques modifie bien des choses. Les contraintes au quotidien augmentent, les perspectives de vie changent, les rôles aussi. Il devient plus difficile de ménager une place à l'érotisme quand le compagnon ou la compagne joue aussi le rôle de soignant. Il n'est pas aisé de trouver des moments de détente lorsque les enfants captent toute l'attention ou que la pression psychique ou le stress du quotidien sont importants.

Que faire?

Prenez votre courage à deux mains et discutez-en! Parler de sexualité avec son compagnon ou sa compagne n'est pas facile. Confiez-lui néanmoins vos besoins et ce que vous ressentez. Dites à votre partenaire ce qui vous fait du bien et ce que vous ne voulez pas.

Parlez-en à votre médecin de confiance! Il vous dira s'il est indiqué de consulter un spécialiste (urologue, sexologue, psychologue). N'oubliez pas que les facteurs qui jouent un rôle sont nombreux et qu'il existe en conséquence de nombreuses manières de résoudre les troubles de la fonction sexuelle.

Recherchez les causes possibles de ces troubles. Le spécialiste pourra éliminer les lésions de vaisseaux, les troubles du système nerveux périphérique et les troubles hormonaux, et évaluer les facultés d'érection par des mesures relativement simples. Si un homme atteint de sclérose en plaques présente par exemple des érections nocturnes inconscientes ou s'il est en mesure d'avoir une érection en se masturbant, l'hypothèse d'une lésion organique est peu vraisemblable. Il est important de savoir que outre la sclérose en plaques et les facteurs psychiques, le diabète, l'hypertension, l'artériosclérose, les maladies des reins et du foie, la consommation de cigarettes,

d'alcool, de drogues et de différents médicaments peuvent occasionner des troubles sexuels.

Quels remèdes?

Les femmes peuvent recourir à une crème lubrifiante non grasse pour remédier à une insuffisance d'humidité. Mais le massage des parties génitales avec une crème peut éventuellement augmenter le plaisir.

Si vous avez des problèmes d'incontinence, buvez peu durant les quelques heures précédant le rapport et videz votre vessie par des massages ou par sondage. Les sondes permanentes se replient ou se fixent par un adhésif sur le côté. Chez l'homme, il est éventuellement possible de dissimuler la sonde sous un préservatif.

En cas de spasticité du périnée ou des adducteurs, il est possible de prendre un antispasmodique agissant pendant le rapport. Déterminez la position provoquant le moins de spasmes. Si vous souffrez d'un manque de sensibilité dans la région génitale, cherchez d'autres zones érogènes permettant une excitation. Essayez avec un vibromasseur si cela vous convient. Demandez à votre médecin si un médicament pourrait vous aider. Le *Sildenafil*, un bloquant de la phosphodiesterase se présentant sous

forme de comprimés (*Viagra*®) s'utilise avec profit pour traiter l'impuissance chez l'homme. Il augmente l'afflux de sang dans le pénis mais ne produit pas de stimulation sexuelle. Son emploi exige une très grande prudence chez les patients atteints de maladies cardiovasculaires. Un autre médicament utilisé est *l'apomorphine*, un agoniste de la dopamine, renforçant les «signaux de désir» dans le système nerveux central et provoquant ainsi une érection (*Uprima*®); la *Yohimbine* est une préparation dont l'effet calmant et désinhibant favorise l'érection dans les cas d'impuissance d'origine psychique; la *testostérone*, une hormone stimulant la libido, ne doit être réservée qu'aux cas de déficience hormonale et n'a pas d'effet sur l'érection; *l'alprostadil* est une substance correspondant à la prostaglandine E1 naturellement présente dans le corps. Il est soit introduit dans l'urètre du pénis (*MUSE*®) à l'aide d'une sonde flexible en plastique soit injecté dans le corps caverneux du pénis (*Caverject*®). Il favorise l'afflux de sang qui entraîne une érection.

A côté de cela, il existe des aides mécaniques à l'érection comme les pompes à vide et les implants.

Important: Ne prenez jamais de médicaments sans consulter au préalable votre médecin. ■

Quelques bons conseils...

Ne vous focalisez pas sur l'orgasme mais sur tout ce que vous vivez et ressentez avec votre partenaire sur la voie de la jouissance.

Une topographie du corps

Une fois de temps à autre, prenez pour mot d'ordre: que (presque) tout est permis sauf de... coucher ensemble. Cette initiative réduit les contraintes et les attentes tout en stimulant l'imagination. Outre les parties génitales, il existe de nombreuses autres zones érogènes. Amusez-vous à dresser une topographie du corps («carte du corps») en essayant différents attouchements de la tête aux pieds pour voir si les sensations sont agréables ou désagréables.

Les meilleurs rapports sexuels ne sont pas nécessairement impromptus

Choisissez une heure de la journée où vous avez beaucoup d'énergie, en particulier si vous souffrez de fatigue. Reposez-vous délibérément auparavant. Si vous n'arrivez à rien le soir, le matin sera peut-être pour vous le bon moment. Un

environnement calme peut vous aider à vous détendre. Emmenez les enfants chez leur grand-mère, mettez un peu de musique et débranchez le téléphone.

Osez la nouveauté

Câlins, caresses, massages font partie d'une sexualité épanouie. Stimulation orale et anale, emploi d'accessoires tels que les vibromasseurs: certains aiment, d'autres pas. Regardez ensemble un film érotique, soyez à l'écoute de vos fantasmes. Tout ce qui plaît à l'un et à l'autre est permis, dans la mesure où vous respectez toujours les limites de votre partenaire.

N'oubliez pas le plus important...

Lors de toute considération sur les traitements, les accessoires (!) et les limitations, ne jamais oublier le fait suivant: la sexualité et l'érotisme ne se réduisent pas au rapport sexuel et à la performance. Vivre sa sexualité signifie découvrir la sensualité, la proximité, le plaisir, le corps, l'énergie.