

# Et si nous parlions de sexe ?

**Le sexe a une importance indéniable à l'âge où la plupart des cas de Sep se déclarent. Aborder son intimité avec son médecin et son conjoint permet de faire face aux éventuels effets de la maladie sur celle-ci. Conseils du Dr Philippe Gallien, médecin de Médecine physique et de réadaptation (MPR) au Pôle Saint-Hélier de Rennes.**

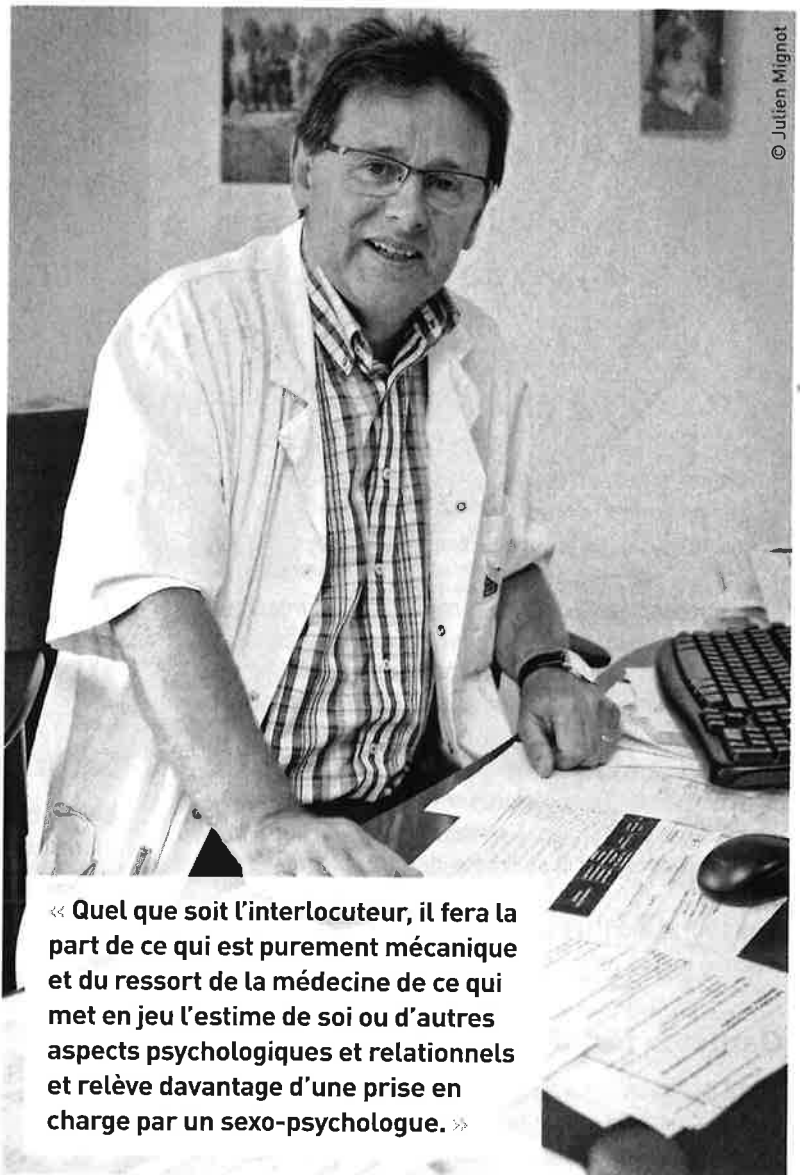
## Faire Face : Comment la vie sexuelle d'une personne atteinte de Sep peut-elle être affectée ?

**Dr Philippe Gallien :** Les personnes atteintes de Sep peuvent rencontrer, comme tout le monde, des difficultés dans leurs relations sexuelles, liées à des aspects affectifs, psychologiques, mais elles doivent également savoir qu'elles peuvent être liées à la maladie.

Les hommes peuvent avoir des érections plus difficiles, les femmes, un vagin moins lubrifié ou une baisse de la sensibilité vaginale et la fatigue peut affecter la libido masculine et féminine... Ce n'est pas systématique mais il est important qu'une personne atteinte de Sep sache que la maladie risque d'affecter sa sexualité car il y a des manières d'y remédier. Or, pour cela, il faut en parler. Au corps médical et à son conjoint.

## FF : À quel médecin doit-on parler de ses troubles sexuels ?

**Dr P.G. :** À son neurologue, au médecin de MPR, à un sexologue... Le plus difficile ? Aborder la question car, en France, ce n'est ni dans la culture des médecins, ni dans celle des patients. Or, si la sexualité reste importante à tout âge, elle l'est davantage entre 20 et 40 ans, tranche d'âge où la Sep se déclare. Comme il existe des aides, ce serait dommage de s'en priver et de se mettre dans une situation de perte de confiance, d'évitement ou, pire, s'interdire une relation stable et durable ou projeter de fonder une famille au prétexte de difficultés



© Julien Mignot

« Quel que soit l'interlocuteur, il fera la part de ce qui est purement mécanique et du ressort de la médecine de ce qui met en jeu l'estime de soi ou d'autres aspects psychologiques et relationnels et relève davantage d'une prise en charge par un sexo-psychologue. »

## Viagra® & Co

Viagra® (sildénafil), Cialis® (tadalafil), Levitra® (vardénafil), Spedra® (avanafil) : ces médicaments non remboursés sont compatibles avec les traitements de fond et les contre-indications rares en cas de Sep. Un bilan cardiaque n'est demandé que dans des cas particuliers. De plus, il faut programmer ses rapports puisque ces médicaments ne sont efficaces qu'au bout d'une quarantaine de minutes et éviter de consommer du pamplemousse, qui diminue leur efficacité.

sexuelles inavouées. Quel que soit l'interlocuteur, celui-ci saura disséquer le trouble. Il fera la part de ce qui est purement mécanique et du ressort de la médecine de ce qui met en jeu l'estime de soi ou d'autres aspects psychologiques et relationnels et relève davantage d'une prise en charge par un sexopsychologue.

---

#### **FF : Quels types d'aide existent ?**

---

**Dr P.G.** : Cela dépend évidemment des troubles. Chez l'homme, il existe différents médicaments contre la dysfonction érectile : des médicaments par voie orale – les inhibiteurs de la phosphodiesterase de type 5 comme le sildénafil (Viagra®) – ou des traitements locaux.

Chez la femme, un lubrificateur pallie efficacement un manque de lubrification. En cas de baisse de la sensibilité vaginale, qui peut être à l'origine d'une baisse du plaisir et, de là, de la libido, les femmes peuvent tirer bénéfice d'une rééducation périnéale. Elles peuvent aussi explorer de nouvelles zones érogènes – souvent sous-exploitées. C'est une tactique fréquemment conseillée aux malades neurologiques, hommes ou femmes. Le personnage paraplégique du film *Intouchables* l'aborde (« On peut trouver son plaisir ailleurs », dit Philippe, avant d'expliquer que les oreilles sont une zone très sensible, NDLR). C'est très efficace. Enfin, il reste toute la prise en charge de troubles associés à la Sep qui impactent la sexualité.

---

#### **FF : Quelles sont les conséquences indirectes de la Sep sur la sexualité ?**

---

**Dr P.G.** : C'est variable et encore une fois pas irrémédiable. Chez certaines personnes, les rapports peuvent être gênés par des douleurs liées à la spasticité des adducteurs. Il faut alors changer de position et/ou traiter la spasticité. D'autres pourront souffrir d'une baisse de la libido liée à la crainte d'avoir des fuites urinaires au cours des rapports. Dans ce cas, il faut traiter ce risque. Enfin, si la fatigue est en cause, il faut changer ses habitudes et favoriser les rapports en matinée plutôt qu'en soirée... Cela nécessite évidemment d'aborder la question avec son conjoint. C'est une étape primordiale et indispensable. Une bonne

### **Pour aider localement l'érection**

Alternative aux médicaments oraux, l'injection intracaverneuse, indolore et prise en charge par l'Assurance maladie, de prostaglandine (alprostadil, Ejex® ou Caverject®) fait effet tout de suite. Mais se piquer dans la verge peut rebuter : intégrez-le à un jeu sexuel, cela facilitera les choses. Il faut aussi trouver le bon dosage pour être efficace en évitant un priapisme (érection anormalement prolongée et douloureuse). L'alprostadil existe également en gel topique (Vitaros®) à appliquer au niveau du méat urétral. Prescrit en cas d'échec des médicaments par voie orale, il est remboursé depuis peu à 15 %. Le port d'un préservatif est conseillé notamment parce qu'il peut être à l'origine d'irritations vaginales chez la partenaire.

communication au sein du couple reste le secret d'une sexualité épanouie avec ou sans Sep mais peut-être encore plus en cas de Sep.

### **À lire**

*Intimité et sexualité chez les personnes atteintes de Sep : ce document d'un organisme américain a été traduit en français par la Société canadienne de la sclérose en plaques et édité sous forme de livret à l'adresse [https://scleroseenplaques.ca/fr/pdf/SP\\_Intimite.pdf](https://scleroseenplaques.ca/fr/pdf/SP_Intimite.pdf). Un support utile pour les patients ou une discussion de couple.*

---

#### **FF : Avez-vous des conseils pour améliorer le dialogue au sein du couple ?**

---

**Dr P.G.** : Comprendre qu'il faut parler de ses difficultés s'avère le plus important. Et tôt. Même si ce n'est pas évident. Il s'agit d'éviter que les malentendus ne s'installent car ils favorisent le délitement de la relation. De part et d'autre, chacun a besoin de se sentir désiré. Si le conjoint sait que son partenaire rencontre des difficultés n'étant pas liées à un manque de désir mais à la maladie, cela peut le rassurer.

Il n'y a sans doute pas de méthode miracle pour mieux communiquer. Il faut simplement savoir que communiquer peut faire des miracles. Parfois, le couple doit accepter d'aborder sa sexualité différemment, soit parce qu'il lui faut explorer de nouvelles zones érogènes, soit qu'il lui faut prolonger les préliminaires le temps qu'un traitement fasse effet. S'il l'accepte, il peut maintenir ou retrouver une sexualité satisfaisante, ce qui ne fera que stimuler la libido et épanouir la relation à l'autre. ▀

**propos recueillis par Adélaïde Robert-Géraudel**