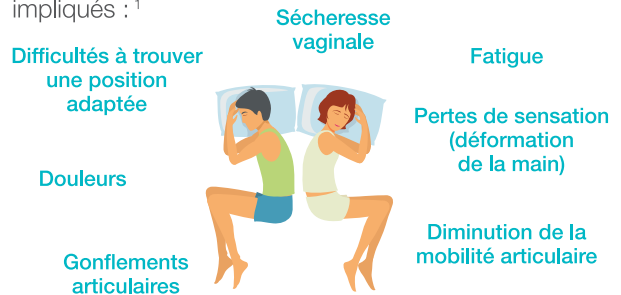




Quelles difficultés
 suis-je susceptible
 de rencontrer
 dans ma vie
 intime ?

Avec une maladie inflammatoire chronique, il est possible de ressentir des difficultés dans sa vie intime. Ces conséquences ne sont pas rares et doivent être abordées sans tabous. Plusieurs facteurs peuvent être impliqués :¹



J'ai moins de
 désir sexuel,
 est-ce normal ?

Cette situation n'est pas exceptionnelle en cas de maladie inflammatoire chronique et une baisse de la libido peut être l'une des conséquences psychologiques de la maladie.² Au-delà des symptômes, l'impact « psychologique » de la maladie, comme par exemple une dépression, peut également jouer un rôle, en altérant l'image de son corps et l'estime de soi, impliquer des craintes vis-à-vis de l'intérêt de son partenaire et diminuer le désir et la satisfaction.^{1,2}

Et mon couple
 dans tout ça ?

Tous ces phénomènes peuvent influencer sur les plaisirs de vos activités de couple. Il est important d'instaurer un vrai dialogue avec votre partenaire afin que votre relation soit sans tabou et qu'il ou elle puisse comprendre votre ressenti.³ N'hésitez pas à en parler à votre médecin qui vous orientera vers un spécialiste, si nécessaire.



Existe-t-il des solutions ?

Il existe plusieurs solutions et astuces que vous pouvez intégrer à votre quotidien (voir au dos), mais vous devez garder à l'esprit que l'un des moyens d'améliorer votre vie intime et sexuelle est de bien prendre votre traitement, en respectant scrupuleusement la prescription de votre médecin. C'est en effet essentiel pour que votre traitement soit pleinement efficace et permette de réduire l'inflammation, diminuer la douleur et la fatigue, en partie responsables des troubles sexuels.

Que puis-je faire au quotidien ?

5 trucs et astuces

pour améliorer ma vie intime et sexuelle



Communiquez avec votre partenaire

Une meilleure communication dans le couple peut permettre de compenser l'impact de la maladie inflammatoire sur votre sexualité.¹ Parlez librement avec votre partenaire, évoquez avec lui ou elle la peur de vous faire mal et les difficultés que vous rencontrez lors de vos rapports sexuels.²



Trouvez des positions sexuelles adaptées

Vous pouvez expérimenter plusieurs positions afin de trouver celles qui solliciteront le moins vos articulations et seront les plus confortables pour vous.^{2,3}



Anticipez votre activité sexuelle pour réduire la douleur

Vous pouvez également chauffer vos muscles en prenant une douche ou un bain chaud. Enfin, vous pouvez utiliser des techniques de relaxation musculaire.^{2,3} Chez la femme, des gels lubrifiants peuvent être appliqués contre la sécheresse vaginale pour réduire la sensation d'inconfort.³



Gérez votre fatigue

La fatigue causée par les maladies inflammatoires chroniques participe à la diminution de votre libido. Il est important d'économiser votre énergie au quotidien et de vous reposer.³



Essayez de vous relaxer...

Les massages ont à la fois l'avantage de vous aider à relâcher vos muscles et articulations et de créer de bons moments d'intimité pour votre couple.³ N'oubliez pas également de maintenir une activité physique douce pour permettre de préserver la force et la souplesse musculaire.³



Bien entendu, si vous avez des questions sur les troubles intimes ou sexuels, n'hésitez pas à contacter un professionnel de santé.

1. Perdriger A. *et al.* Sexualité et rhumatismes Quel est l'impact des rhumatismes sur la sexualité des patients ? *Rhumato* 2015;12:92-96. 2. Tristano AG. Impact of rheumatoid arthritis on sexual function. *World J Orthop* 2014;5(2):107-111. 3. Arthritis Research UK. Sex and arthritis. How can arthritis affect my sex life ?