



Quand la femme ou l'homme ne peut ou ne veut plus

Gestion de la sexualité dans le couple chez les personnes atteintes de lichen scléreux (LS)

Questionnaire et exercices pour soi et pour le couple de Sonja Borner, sexologue clinique ISI

Pour simplifier le texte, nous parlons souvent de partenaire. Les relations homosexuelles sont également comprises dans le questionnaire, même si cela n'est pas explicitement mentionné.

A la difficulté de gérer une maladie comme le LS s'ajoutent souvent des difficultés dans la sexualité du couple et l'auto-érotisme. Les personnes touchées doivent faire face à la maladie et, en même temps, aux exigences et aux attentes (parfois non exprimées) de leur partenaire.

Il n'existe pas de remède magique. Ni dans la guérison de la maladie, ni dans la gestion avec le partenaire d'une sexualité bien souvent mise à mal. Les schémas et les habitudes qui existaient déjà sont souvent renforcés par la maladie ou perçus comme problématiques.

Mais comment les personnes concernées peuvent -elles y faire face ?

Tout d'abord, chacun.e devrait faire un bilan honnête de la situation et clarifier les points suivants, de préférence dans un moment de calme et impérativement par écrit:

- Que signifie sexe pour moi personnellement ? Est-ce un rapport sexuel, c'est-à-dire un pénis dans le vagin ? Est-ce le fait de se toucher tendrement, de se stimuler mutuellement ? Est-ce que les baisers en font partie ? Le sexe oral ? Les caresses ? La masturbation ? Quelle est ma définition personnelle ?
- Pourquoi ai-je ou ai-je eu des relations sexuelles avec mon partenaire ?
 - Pour le plaisir
 - Parce que cela me détend, me fait me sentir bien
 - Pour faire plaisir à mon partenaire
 - Pour que le partenaire ne me trompe pas
 - Pour remercier de quelque chose
 - Parce que ça fait partie du jeu
 - Etc.
- Qu'est-ce qui m'excite ? Est-ce que cela a changé avec l'apparition de la maladie ? Est-ce que quelque chose a disparu, est apparu (images, histoires, parfums, toucher, fantasmes, etc...) ?
- Qu'est-ce qui me plaît dans mon corps ? Quelles sont les zones érogènes ? Puis-je en découvrir et en éveiller de nouvelles ?
- Qu'est-ce qui est encore possible de vivre avec mon partenaire (rapports oraux, caresses, masturbation, stimulation des seins, embrasser, etc.) ?
- Qu'est-ce que j'aimerais vivre avec mon partenaire dans cette liste ?
- Où suis-je prêt.e à m'engager dans quelque chose de nouveau et à essayer quelque chose avec mon partenaire (sexe oral, sexe anal, etc.) ?

Association Lichen Scléreux

www.lichensclerosus.ch, www.vererein-lichensclerosus.de, www.lichensclerosus.at,
www.lichensclereux.ch, www.lichensclereux.fr

Secrétariat : Association Lichen Scléreux, Bleicheweg 6, CH-5605 Dottikon

- Est-ce que je peux m'imaginer ne plus vivre de sexualité du tout avec mon partenaire ? Quelles en seraient les conséquences ? Pour moi ?
- Si je décide de ne plus vivre de sexualité avec mon partenaire, qu'est-ce que je lui accorderais ? Une relation ouverte ? Une relation avec une travailleuse du sexe ? Une aventure ?
- Quelle est mon attitude vis-à-vis de la masturbation ? Est-ce que ça marche encore ? Qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui est encore possible ?

Idéalement, les deux partenaires remplissent ce questionnaire. Chacun.e, pour soi. Ensuite, ils se rencontrent pour un échange. Cela peut se faire à deux ou avec l'aide extérieure d'une personne neutre.

Les statistiques montrent que dans les relations, on parle généralement très peu, voire jamais, de sexualité. Si des conditions de vie difficiles s'y ajoutent, cela ne favorise pas forcément l'échange sur ce thème. Et pourtant, il n'y a pas d'autre solution que d'échanger et de parler honnêtement. Aussi difficile que cela puisse paraître, c'est précisément ce qui apporte un réel soulagement. Peut-être que les besoins du partenaire ne sont pas si différents que nous le pensons...

Pour ne pas seulement être dans le dialogue, mais aussi agir au niveau physique, les exercices corporels sont très bien adaptés. Voici deux beaux exercices. L'un pour soi-même, l'autre pour le couple.

Exercice individuel - Renforcer la relation avec son propre sexe.

Choisir une huile intime ou une crème de soin adaptée et s'en servir chaque soir pendant deux minutes, dans un moment de calme, pour huiler ou frictionner avec amour le sexe extérieur, la vulve. Le massage doux peut aussi s'étendre à l'entrée du vagin et à l'intérieur du vagin. Comme ça fait du bien à ce moment-là. Cet exercice peut se faire en position allongée ou debout (par exemple après la douche).

Exercice en couple - le toucher attentif.

Commencez cet exercice dans un moment de calme. Idéalement, vous disposez d'une heure. Décidez qui est A et qui est B. A commence par toucher, B peut recevoir.

Premier tour : touchez maintenant votre partenaire pendant 10 minutes. Les parties sexuelles primaires et secondaires sont omises. L'exercice peut se faire nu ou en sous-vêtements. Touchez comme vous le sentez et non comme vous pensez que votre partenaire le souhaite.

Après 10 minutes, changez de rôle sans échanger.

Deuxième tour : A recommence. Et touche B comme il ou elle pense que B le souhaite. Après 10 minutes, vous changez à nouveau.

Ensuite, vous échangez vos points de vue. Le jour de l'exercice, vous ne faites explicitement pas l'amour ensemble.

Conseil en sexualité : Sonja Borner, sexologue clinique ISI - www.sonjaborner.ch

Association Lichen Scléreux

www.lichensclerosus.ch, www.verein-lichensclerosus.de, www.lichensclerosus.at,
www.lichensclereux.ch, www.lichensclereux.fr

Secrétariat : Association Lichen Scléreux, Bleicheweg 6, CH-5605 Dottikon