

L'intimité et la fibromyalgie

Une relation intime satisfaisante repose en grande partie sur une communication ouverte et franche, la confiance, des attentes et des buts communs ainsi que sur le respect mutuel et l'attention réciproque. La Fibromyalgie peut entraîner des difficultés dans les relations intimes au sein d'un couple en raison 1) des modifications qu'elle peut imposer aux rôles et aux responsabilités des deux partenaires, 2) du renoncement obligé aux attentes et aux projets d'avenir du couple, 3) des changements dans la fonction et les sensations sexuelles et 4) de l'accroissement de la difficulté à parler des sensations désagréables et des craintes.

Il existe heureusement d'innombrables sources d'aide et de soutien pour les personnes aux prises avec ce genre de troubles. Votre médecin sera en mesure d'entamer le processus de résolution des problèmes que vous pourriez avoir en cernant la cause de ceux-ci, en vous proposant des solutions médicales ou autres ou en vous orientant vers un spécialiste, au besoin.

Symptômes possibles de la Fibromyalgie pouvant affecter les relations sexuelles

La fibromyalgie est caractérisée par de la douleur généralisée, par un sommeil agité et non réparateur ainsi qu'une fatigue persistante (Boissevain et McCain, 1991). Elle peut s'accompagner de comorbidités comme des maux de tête ou de fortes migraines, des troubles gastro-intestinaux et des troubles de l'humeur, notamment la dépression (Wolfe, Snilders et Yunus, 1990)

- Douleurs chroniques
- Fatigue persistante, due à un sommeil agité et non réparateur, caractérisée par de la douleur généralisée.
- Maux de tête ou fortes migraines
- Troubles gastro-intestinaux
- Troubles de l'humeur, notamment la dépression

Troubles tertiaires

Les effets tertiaires sur la réponse et les sensations sexuelles sont d'ordre psychologique, social et culturel. Ils peuvent toucher les deux partenaires et comprendre l'anxiété liée à la performance, une diminution de l'estime de soi, la dépression, le découragement, la culpabilité ainsi que les changements de rôles dans la famille ou la société.

Prise en charge des troubles sexuels primaires

Perte de la libido. Il n'existe actuellement aucun traitement médical reconnu de la perte de la libido chez la femme. Il arrive parfois que tout finisse par rentrer dans l'ordre. Sinon, la perte ou la baisse de la libido peut être permanente. De nombreux facteurs peuvent expliquer ce phénomène : la douleur, la fatigue, l'anxiété, la diminution de l'estime de soi et la dépression. Les femmes peuvent avoir du plaisir même en l'absence d'une libido puissante.

Changements sensoriels. Dans certains cas, la stimulation orale ou manuelle du clitoris sera suffisante pour permettre à la femme d'atteindre l'orgasme. Sinon, un vibreur ou autre accessoire sexuel pourra augmenter l'intensité des stimuli.

Diminution de la lubrification vaginale. La diminution de la lubrification vaginale rend le coït désagréable. Il existe pourtant une solution simple : un lubrifiant hydrosoluble. Certains, comme le K-Y Liquidmd et l'Astroglidemd, sont offerts en vente libre. Évitez les lubrifiants à base d'huile, comme la gelée de pétrole, car ils peuvent emprisonner les bactéries et causer des infections.

Faiblesse du muscle pubo-coccygien. Les exercices de Kegel peuvent contribuer au raffermissement du muscle pubo-coccygien (entourant le vagin) et à l'amélioration de la réponse et des sensations sexuelles. Pour localiser ce muscle, stoppez le débit urinaire lors d'une miction. Lorsque vous l'aurez localisé, contractez-le une douzaine de fois, deux fois par jour, mais non pas en urinant, car les contractions effectuées lors des mictions pourraient nuire à la vidange complète de la vessie, ce qui favorise les infections.

Atteinte de l'orgasme. Les gens sont portés à croire que l'orgasme est le but ultime des activités sexuelles, mais pourquoi faudrait-il adhérer à cette idée? En d'autres termes, ces activités peuvent procurer une grande satisfaction, même en l'absence d'orgasme. L'incapacité temporaire ou permanente d'atteindre l'orgasme ne fait pas disparaître le besoin d'intimité ni le besoin d'exprimer sa sexualité. « Faire l'amour » n'implique pas nécessairement le coït.

Redéfinition de la sexualité. Les femmes atteintes de Fibromyalgie peuvent souhaiter donner une définition toute personnelle à la sexualité. Bien des gens ne sont pas à l'aise à l'égard de la masturbation. Il n'en reste pas moins que la plupart des sexologues actuels sont d'avis que les activités sexuelles pratiquées en solo aident les gens à redéfinir et à réorienter leur sexualité.

Redécouverte de son corps. L'auto-exploration est un exercice simple qui consiste à repérer par le toucher les zones érogènes du corps. Elle permet de détecter les changements survenus et de localiser les régions douloureuses ou celles qui procurent du plaisir ou des sensations désagréables. Certains exercices plus avancés dans ce domaine impliquent les deux partenaires.

Prise en charge des troubles sexuels secondaires

De nombreux troubles sexuels attribuables aux symptômes de la Fibromyalgie (telles la douleur et la fatigue) ou au traitement de cette maladie peuvent être pris en charge avec l'aide de votre médecin. N'hésitez pas à lui préparer une liste de questions ou d'inquiétudes que vous avez pour pouvoir en discuter avec lui.

Prise en charge des troubles sexuels tertiaires

Sentiment d'être séduisante. Être séduisante a beaucoup à voir avec le fait de croire en sa capacité de séduction. Prenez soin de vous en adoptant un régime alimentaire sain, en prévoyant des moments de détente et en vous adonnant à des activités physiques qui vous plaisent.

Maintien de pensées sexuelles. Qu'est-ce qui vous excite sexuellement? Qu'est-ce qui vous fait perdre tout intérêt sexuel? Quelles pensées entrent en conflit avec votre sexualité ou diminuent votre libido? L'autocritique joue un rôle important dans le maintien de la vie sexuelle, en particulier si la SP a émoussé votre désir. Vous pouvez raviver votre enthousiasme en entretenant davantage de pensées positives.

Accentuation de la sentimentalité. Apportez à votre quotidien une touche sentimentale. Vous pouvez, par exemple, souper devant un feu de foyer, prendre un bain aux chandelles, contempler à deux le coucher de soleil ou le clair de lune, vous tenir la main ou vous conter fleurette. Mais par-dessus tout, ne renoncez jamais aux plaisirs de l'intimité physique et affective.