

Introduction à la santé sexuelle

Le sexe et la sexualité sont des aspects importants et sains de l'être humain. Après une lésion médullaire, tout est nouveau. Votre relation avec votre corps est différente maintenant. Beaucoup de personnes ayant subi une lésion médullaire s'inquiètent au sujet de leur sexualité et de leur santé sexuelle. Dans bien des cas, elles ne savent pas comment ou quand demander des renseignements, ni à qui.

Vous habituer à votre nouveau corps, par vous-même et avec votre partenaire, fait partie de l'adaptation à la vie après une lésion médullaire. Les effets de celle-ci sur la fonction sexuelle varient d'une personne à l'autre. L'activité sexuelle est une des façons d'être intimes physiquement outre les câlins, les baisers et les caresses. L'intimité affective peut comprendre ce que vous pensez de vous et de votre partenaire ainsi que la façon dont vous vous sentez envers vous-même et envers votre partenaire.

Nous voulons que vous soyez à l'aise de parler de vos questions et de vos préoccupations avec n'importe quel membre de l'équipe. Nous sommes là pour vous aider à trouver les réponses.

Vous n'êtes pas seul. Beaucoup de gens ont des questions et des préoccupations au sujet de la sexualité après une lésion médullaire. Il est essentiel de demander de l'aide.

Sujets qui suscitent souvent des questions chez les personnes ayant subi une lésion médullaire :

- Désir sexuel/libido
- Fonction sexuelle (orgasme, éjaculation, érection et lubrification vaginale)
- Fertilité et contraception
- Fonction motrice et fonction sensorielle (positions sexuelles, aides sexuelles, zones érogènes, changements sensoriels et spasticité)
- Fonction intestinale et fonction vésicale
- Difficultés relationnelles et fréquentations
- Communication (comment parler de sexe avec votre partenaire)
- Attrait et estime de soi sur le plan sexuel
- Difficultés secondaires (p. ex. dysréflexie autonome, spasmes, fatigue et dépression) et médicaments

Consultez votre équipe de soins de santé pour obtenir plus de renseignements.

AUTOSOINS

© University Health Network, 2020 – Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-LE-Sd8-2020-01-28

Introduction à la santé sexuelle

Foire aux questions sur la santé sexuelle après une lésion médullaire

Est-ce que je peux encore avoir des rapports sexuels?

Oui. Les personnes ayant subi une lésion médullaire peuvent avoir une vie sexuelle active et satisfaisante. Vous pouvez être une personne sexuelle après avoir subi une lésion médullaire. Vous pouvez donner du plaisir et en retirer. Vous pouvez avoir des rapports sexuels et entretenir des relations enrichissantes et satisfaisantes. Même si des changements sont survenus sur le plan de votre fonction sexuelle, l'activité sexuelle est encore possible.

Est-ce que je pourrai avoir une érection ou une lubrification vaginale?

Oui, mais votre capacité d'avoir une érection ou une lubrification vaginale pourrait avoir changé. Cependant, il existe toutes sortes de dispositifs sexuels qui peuvent faciliter la lubrification, l'érection, la stimulation et le plaisir.

Est-ce que je peux encore avoir un orgasme?

Oui. Beaucoup de personnes peuvent encore atteindre l'orgasme après avoir subi une lésion médullaire. L'état d'esprit contribue largement à l'atteinte d'un orgasme. Après avoir subi une lésion, vous pourriez aussi ressentir les orgasmes d'une manière différente.

Les zones érogènes sont des parties du corps sensibles à la stimulation sexuelle. Ces zones pourraient changer après une lésion médullaire. Vous pourriez avoir à explorer votre corps pour découvrir ce qui vous procure du plaisir et ce qui vous aide à atteindre l'orgasme.

Comment gérer les problèmes intestinaux et vésicaux durant les rapports sexuels?

Adoptez une routine intestinale et vésicale qui vous convient. Une bonne routine peut accroître votre confiance en soi dans les situations sociales ou sexuelles. Les membres de votre équipe peuvent vous aider à élaborer une routine qui vous convient.

Est-ce que je peux encore avoir des enfants?

Oui. En général, une lésion médullaire ne nuit pas à la capacité des femmes d'avoir des enfants. Toutefois, il faut tenir compte de certains facteurs avant et durant la grossesse. Il

Consultez votre équipe de soins de santé pour obtenir plus de renseignements.

AUTOSOINS

© University Health Network, 2020 – Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-LE-Sd8-2020-01-28

Introduction à la santé sexuelle

serait préférable qu'un spécialiste des lésions médullaires participe à la surveillance de la grossesse. Chez les hommes, la production de spermatozoïdes se poursuit, mais l'éjaculation et la qualité des spermatozoïdes pourraient être touchées. Cependant, certaines interventions permettent le prélèvement de spermatozoïdes.

Est-ce que je dois encore adopter des pratiques sexuelles sûres?

Oui. Vous devez encore utiliser une méthode de contraception quand vous avez des rapports sexuels. Rappelez-vous que ce ne sont pas toutes les méthodes de contraception qui offrent une protection contre les infections transmissibles sexuellement (ITS).

Être au courant de la dysréflexie autonome fait partie de la sécurité sexuelle. Si votre lésion se situe au niveau T6 ou au-dessus, l'activité sexuelle peut provoquer une dysréflexie autonome, laquelle est une urgence médicale. Il s'agit d'une hausse dangereuse de la tension artérielle qui s'accompagne d'autres symptômes. Une éjaculation ou un orgasme pourrait provoquer une dysréflexie. Pour en savoir plus long sur la dysréflexie autonome, consultez votre médecin.

Par ailleurs, l'adoption de pratiques sexuelles sûres consiste aussi à garder votre peau saine et à prévenir les plaies de pression. Après avoir subi une lésion médullaire, vous pourriez être plus susceptible d'avoir des plaies de pression en raison de la friction ou des mouvements dans le lit. Après avoir eu des rapports sexuels, examinez toujours votre peau, de la tête aux pieds.

Comment parler de sexe et d'intimité avec votre partenaire?

Il est très important d'exprimer franchement et ouvertement vos besoins et ce que vous voulez. Sentez-vous bien à l'aise de parler à votre partenaire de vos capacités physiques, de vos besoins en ce qui a trait aux positions et de vos zones érogènes. Il est essentiel que l'expérience soit satisfaisante pour vous deux. Vous pourriez obtenir d'autres conseils en discutant avec des pairs ou des professionnels.

Consultez votre équipe de soins de santé pour obtenir plus de renseignements.

© University Health Network, 2020 – Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

AUTOSOINS

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-LE-Sd8-2020-01-28

Introduction à la santé sexuelle

Ressources sur la santé sexuelle après une lésion médullaire

Nous pouvons vous aider à avoir accès à ces ressources, au besoin.

Ressource	Site Web et description
Lésions médullaires Ontario : Sex after SCI	SciOntario.org Comprend deux émissions Web : Discussion entre experts sur la sexualité après une lésion médullaire; Aperçu des jouets sexuels offerts et de la façon de les utiliser pour rehausser votre expérience sexuelle après une lésion médullaire.
Spinal Cord Injury BC Sexual Health	SciSexualHealth.ca Il s'agit d'une excellente ressource en ligne qui décrit en termes simples la santé sexuelle après une lésion médullaire.
PleasurAble: Sexual Device Manual for People with Disabilities	bit.ly/35Q9dSp Dans cette ressource, on explore toutes sortes de dispositifs sexuels, la sécurité, les positions et les lubrifiants.
Série de vidéos sur le sexe et la paralysie (Dr M. Tepper)	DrMitchellTepper.com/sex_and_paralysis_video_series Ce thérapeute en sexologie explore différentes positions sexuelles pour les hommes et les femmes ayant subi une lésion médullaire, une carte des zones érogènes, des solutions à la dysfonction érectile, le tantrisme accessible et l'utilisation d'un vibreur.
Paralyzed Veterans of America (PVA): Sexuality and Reproductive Health in Adults with Spinal Cord Injury	bit.ly/2SkuAaz Dans ce guide, on aborde de nombreux aspects de la santé sexuelle chez les personnes ayant subi une lésion médullaire.
Come as You Are	ComeAsYouAre.com Accessoires et dispositifs sexuels accessibles offerts en ligne.

Nous remercions l'Hôpital Parkwood de nous avoir permis d'utiliser du contenu.

Consultez votre équipe de soins de santé pour obtenir plus de renseignements.

AUTOSOINS

© University Health Network, 2020 – Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-LE-Sd8-2020-01-28