

Livret d'information pour les patients

PSORIASIS ET INTIMITÉ

Objectif de ce livret

Ce livret a été conçu pour vous aider à en savoir plus sur l'impact du psoriasis sur l'intimité et la vie sexuelle. Il donne des conseils pour surmonter les craintes que vous pouvez avoir en lien avec ces questions.

PSORIASIS ET INTIMITÉ

Comment (re)prendre le contrôle de sa vie sexuelle ?

Le psoriasis peut fortement affecter la vie sexuelle en raison de la peur et de la honte. Cependant, ce qui est véritablement honteux, c'est de laisser le psoriasis gâcher vos expériences sexuelles ; c'est comme si vous admettiez que le psoriasis contrôle votre vie.

Si vous craignez que votre partenaire réagisse mal à vos plaques, discutez-en avec lui/elle avant de partager son intimité. Cela vous donnera le contrôle sur la situation et vous pourrez décider à quel moment lui montrer vos plaques. De plus, cela aidera votre partenaire à accepter votre psoriasis et à ne pas le considérer comme tabou. Vous pouvez vous sentir gêné(e) par vos plaques de psoriasis, en particulier dans la zone pubienne ; c'est pourquoi il est important de bien soigner votre psoriasis.

Il s'agit surtout de prendre le contrôle de la situation pour vous aider à vous sentir plus en confiance. Vous pouvez envisager de demander à votre partenaire de s'impliquer dans vos soins de peau quotidiens. Cela fait partie de l'intimité et cela pourra vous rapprocher de lui/d'elle.

Contrôler votre psoriasis, c'est aussi contrôler vos pensées. Ne laissez pas une pensée négative gâcher un moment d'intimité : tournez votre attention sur votre partenaire en priorité. Des exercices de respiration pourront vous aider à vous détendre et à vous concentrer pour surmonter vos peurs.

Délimitez votre zone de confort avec votre partenaire ; la sexualité est une expérience intime et chacun a sa propre zone de confort, avec ou sans psoriasis. Parlez-en avant... Cela vous aidera à profiter au mieux du moment.

Si vous avez d'autres inquiétudes ou si vous n'arrivez pas à vous défaire de vos pensées négatives ou de vos peurs, demandez conseil à un sexologue. N'attendez pas trop longtemps ; plus le temps passe, plus vos craintes seront difficiles à surmonter.

Comment surmonter ses peurs et traiter le psoriasis qui touche la zone génitale ?

Lorsque vous vous sentirez prêt(e) à surmonter vos peurs, vous pourrez suivre les conseils suivants : créez une atmosphère intime et détendue avec des lumières tamisées ou des bougies pour être moins gêné(e) de montrer votre corps. Portez des sous-vêtements si cela vous permet d'être plus en confiance, mais choisissez des sous-vêtements 100 % coton pour réduire le risque de démangeaisons et évitez les tissus synthétiques.

Les personnes souffrant de psoriasis préfèrent souvent les lubrifiants froids plutôt que chauds pour éviter les irritations. Si vous avez une hésitation sur le lubrifiant à utiliser, faites un essai sur votre lèvre inférieure. La peau y est plus fine et plus sensible et il y a plus de chances qu'elle réagisse comme la peau de la zone génitale.

Si votre pénis est affecté par le psoriasis, optez pour un préservatif lubrifié pour éviter les irritations cutanées. Si vous souffrez de dysfonction érectile, pouvant être liée au psoriasis, parlez-en à votre médecin. Des sécrétions vaginales insuffisantes ne sont pas forcément liées au psoriasis, mais c'est un problème qu'il faut traiter, faute de quoi les relations sexuelles seront douloureuses. Une solution idéale est la pâte à l'oxyde de zinc, disponible en vente libre en pharmacie. Après une relation intime, il est important de prendre le temps de rincer les organes génitaux, la peau et les plis de peau, puis d'appliquer à nouveaux des crèmes/pommades (médicamenteuses). Même si le traitement des lésions dans la zone génitale est difficile, il est essentiel de suivre le traitement prescrit en respectant les instructions afin d'obtenir des résultats optimaux et de protéger la peau sensible.

Vous suivez peut-être déjà les conseils ci-dessus, mais certaines personnes ont besoin de plus de temps. Ce n'est pas un problème : l'intimité, c'est bien plus que les rapports sexuels. Il s'agit de passer du temps ensemble et d'apprécier ces moments. Cependant, si vous rencontrez des difficultés dans l'intimité, consultez un sexologue. Il répondra plus efficacement à vos craintes. Bien sûr, c'est à vous de décider si vous souhaitez aussi impliquer votre partenaire ; mais cela devrait vous rapprocher.

Malgré tous nos efforts pour que les informations fournies dans ce livret soient exactes, tous les traitements ne sont pas adaptés à tous les patients ni efficaces pour tous les patients. Votre médecin pourra vous conseiller plus précisément.

ÉTABLI PAR LE GROUPE DE TRAVAIL PSORIASIS DE L'EADV EN COOPÉRATION AVEC LA LIGUE FLAMANDE CONTRE LE PSORIASIS

