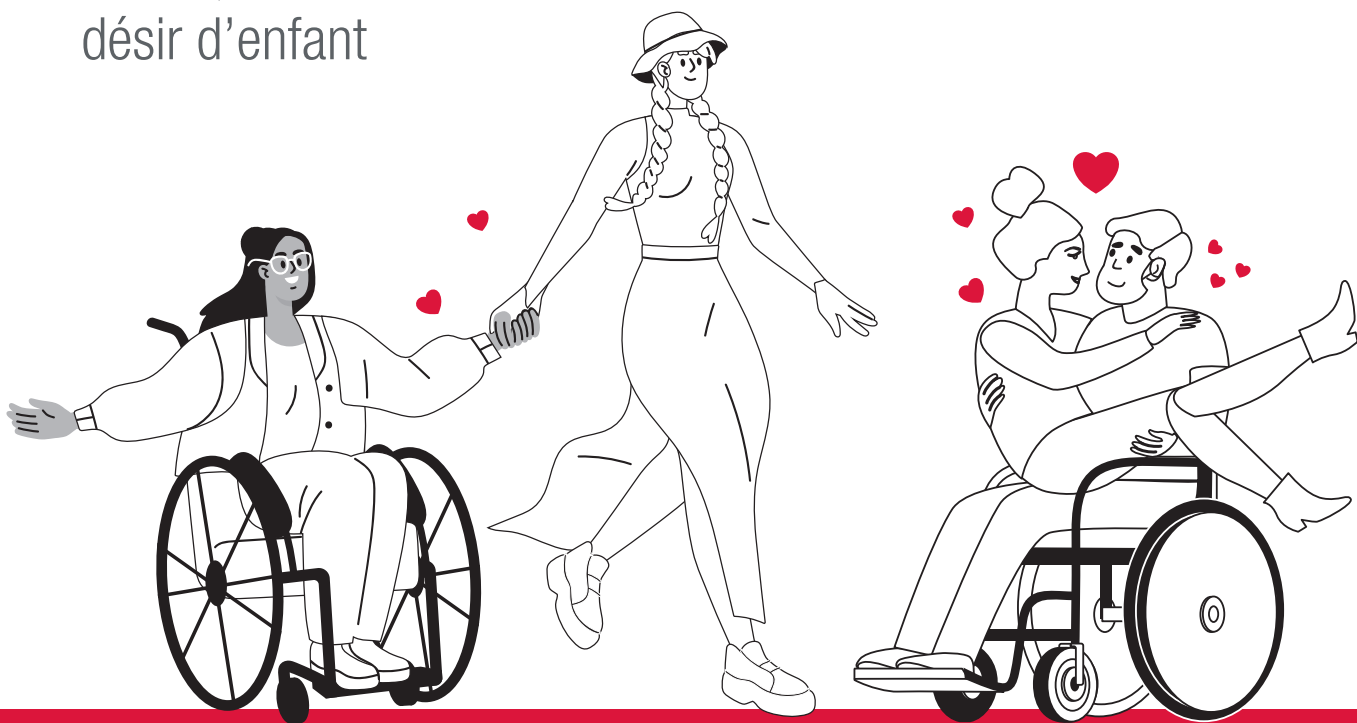


La vie intime

après une blessure médullaire

Amour, sexualité et
désir d'enfant



Sommaire

Introduction	1
1. Hollister et ses services	2-3
2. S'adapter pour s'épanouir	4
3. Essayer de nouvelles choses	5
4. Ce que vous devez savoir	6
Les réactions sexuelles chez la femme	6
Les réactions sexuelles chez l'homme	7
5. Une sexualité épanouie	11
Pour les femmes	11
Pour les hommes	13
6. Vous accompagner étape par étape	15
7. Continuer à plaire	17
8. Le dialogue au sein du couple	18
9. Le désir d'enfant	19
Pour les femmes	19
Pour les hommes	22
10. En parler	23
11. Questions-réponses	24

Nous espérons que la lecture de ce livret saura vous démontrer que, malgré votre blessure médullaire, vous pouvez avoir une belle vie amoureuse.

Vous comprendrez que pour y arriver, il est important de dialoguer avec votre partenaire, mais aussi avec des spécialistes et/ou d'autres personnes dans la même situation que vous. Il ne faut pas rester seul(e) avec vos doutes, vos peurs ou vos questions. Cela en vaut la peine.

Nous vous souhaitons beaucoup de courage et de succès dans votre vie.

Hollister et ses services

Hollister dans le monde

Hollister Incorporated est une société américaine indépendante présente dans 90 pays, qui développe, fabrique et commercialise des produits de santé.

Depuis ses débuts, Hollister cultive un véritable esprit de communauté et un lien authentique avec les gens.

Ce lien est l'essence même de notre société ; il nous guide dans la création de nos nouveaux produits et services qui sont destinés à répondre au mieux aux besoins de la communauté en matière de santé.

Hollister en France

Depuis sa création, en 1991, Hollister reste fidèle à sa mission : promouvoir l'autonomie et améliorer la qualité de vie des utilisateurs de ses produits.

En France, Hollister propose des produits dans les domaines de la stomathérapie et des soins de la continence.

Nos interlocuteurs savent qu'ils peuvent compter sur l'écoute, la compétence et le dévouement d'une équipe pluridisciplinaire et d'une assistance-conseil, animées par la volonté d'un service personnalisé et efficace.

À vos côtés pour une meilleure prise en charge des troubles de la continence

Hollister est présent à vos côtés.

C'est en écoutant vos besoins que nous concevons nos produits dans les moindres détails : sondes et sets de sondage urinaire intermittent, étuis péniers, poches de recueil, etc.

Nous nous attachons jour après jour à rendre plus digne et plus confortable la vie des personnes qui souffrent de troubles de la continence en proposant une gamme complète de solutions pour leur prise en charge.



Les Services Hollister

Au-delà d'une gamme complète de solutions pour les soins de la continence, Hollister met à votre disposition une gamme de services de qualité afin de faciliter votre quotidien.

Information et accompagnement

Vous trouverez une mine d'informations sur les produits sur le site internet www.hollister.fr.

Vous pouvez également demander des échantillons des produits que vous souhaiteriez essayer, des documents, des livrets ou brochures sur des thématiques qui vous conviennent.

Nous mettons aussi à disposition, sur simple demande, des outils éducatifs : modes d'emploi, calendriers mictionnels, etc.

A votre écoute

Vous avez besoin d'un conseil ? d'une aide ?

Les conseillers sont disponibles de 10h à 12h et de 14h à 17h30 du lundi au jeudi, et de 10h à 12h et de 14h à 16h40 le vendredi au **0 800 47 92 67** 

Vous pouvez également nous contacter par email à l'adresse suivante : assistance.conseil@hollister.com

Nous vous proposons également l'envoi d'échantillons, d'accessoires et de documentations.

Vivre+, un service dédié

Notre engagement se vit chaque jour au travers de Vivre+, des services gratuits réservés aux utilisateurs de sonde pour sondage intermittent et leurs proches aidants pour rester proches d'eux tout au long de leur vie.

Rejoignez Vivre+ et bénéficiez d'outils et d'astuces pour mieux vivre au quotidien votre sondage intermittent. C'est gratuit et sans engagement.

Plus d'informations sur www.vivreplushollister.com



S'adapter pour s'épanouir

Après une lésion de la moelle épinière, votre vie change.

Vous devez adapter votre quotidien, y compris votre sexualité. L'amour et l'intimité évoluent, nécessitant des compromis.

L'adaptation prend du temps. Il est normal d'avoir des doutes et des inquiétudes. **Ne restez pas seul(e) avec vos questions.** Parlez-en à votre partenaire, à un professionnel de santé, ou à d'autres personnes dans une situation similaire.

De nombreuses personnes avec une lésion médullaire vivent une vie de couple épanouie. Le handicap représente un défi, mais pas un obstacle à une relation amoureuse enrichissante.

Il n'existe pas de solution miracle. En essayant et en échangeant, vous trouverez les réponses adaptées à votre situation. Ce guide vous conseille, mais c'est à vous de décider ce qui est bon pour vous et votre couple.

Accepter sa nouvelle image, adaptez-vous à votre nouvelle image.

Ne vous focalisez pas sur ce que vous avez perdu. Votre corps fonctionne toujours. Ouvrez-vous à de nouvelles expériences et sensations.

La sexualité ne se limite pas à ce que vous connaissiez avant.

Explorez de nouvelles pratiques et approches. Prenez soin de vous : la lésion médullaire ne vous empêche ni de séduire ni de rayonner.



“

Le conseil que je peux donner aux personnes dans ma situation, c'est d'accepter leur nouvel état avec le moins de préjugés possible. Il suffit de faire des essais pour voir comment on ressent les choses, ce qui est agréable et ce qui ne l'est pas, et plus important encore : il faut se laisser beaucoup de temps. On ne doit en aucun cas se mettre une trop grande pression dès les premières tentatives ! Plus les attentes sont importantes, plus la déception l'est aussi. Les bonnes sensations viennent généralement avec la pratique et passent par des expériences positives.”

Katja, 37 ans.

Essayer de nouvelles choses

Les lésions de la moelle épinière peuvent modifier la vie sexuelle, mais la sexualité reste une part vivante et importante de la vie.

Le désir, l'excitation, le plaisir et l'orgasme peuvent être vécus différemment.

Les zones non paralysées peuvent devenir plus sensibles, offrant de nouvelles sources de plaisir. Explorez votre corps, seul(e) ou avec votre partenaire, pour découvrir ces sensations.

Une sexualité épanouie ne se limite pas à la pénétration. La tendresse, les baisers, les caresses et une ambiance sensuelle restent essentiels pour entretenir le désir.

Prenez le temps d'explorer et de réinventer votre sexualité. Adaptez-vous à votre corps et à vos nouvelles possibilités.

La lésion médullaire impose des ajustements, mais permet une vie intime épanouie.

En explorant de nouvelles sensations et en mettant l'accent sur l'intimité, vous pouvez retrouver une sexualité satisfaisante. Écoutez et prenez soin de votre corps.

La lésion de la moelle épinière peut affecter la sexualité de différentes manières, avec des impacts spécifiques pour les hommes et les femmes :

- **Chez la femme** : Diminution de la sensibilité dans certaines zones, y compris génitales. Difficultés possibles avec la lubrification et l'orgasme, mais d'autres zones peuvent devenir plus sensibles.
- **Chez l'homme** : Troubles de l'érection et éjaculation altérée. La perception du plaisir peut changer, mais des réflexes érectiles peuvent être retrouvés.
- **Chez les deux** : Fatigue, spasticité, douleurs chroniques ou troubles sphinctériens peuvent influencer la vie sexuelle. Le dialogue et l'adaptation sont essentiels.

“

Peu de temps après mon accident, je me suis préoccupé de ma sexualité.

Je me suis demandé si je pourrais être en mesure d'avoir à nouveau une relation sexuelle, si je pouvais devenir père et si ma masculinité était toujours là. J'étais plutôt excité avant ma deuxième « première fois ». Aujourd'hui le sexe est une partie importante de ma vie – il fait partie de ma vie comme toutes les autres choses que je fais.”

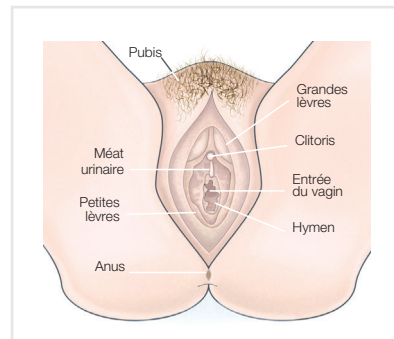
Stephan, 35 ans

Ce que vous devez savoir

Les réactions sexuelles chez la femme

L'érection

L'érection du clitoris (tout comme il existe une érection du pénis chez l'homme), le gonflement de la vulve et la lubrification vaginale peuvent être obtenus soit par stimulation directe des organes génitaux externes quand le circuit nerveux de la moelle sacrée est préservé, soit par stimulation psychogène (cérébrale) quand le circuit dorsolombaire est préservé.



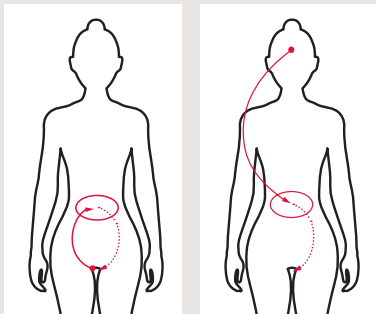
Anatomie de l'appareil génital féminin

L'engorgement et la lubrification

Les stimulations réflexes et/ou psychogènes déclenchent l'érection du clitoris et l'engorgement de la vulve et peuvent vous donner des sensations de plaisir et d'orgasme.

La lubrification vaginale facilite le rapport sexuel et réduit les risques d'irritations. Si vous souffrez d'un manque de lubrification :

- Vous pouvez utiliser un lubrifiant que vous garderez à portée de mains si nécessaire. Préférez ceux à base d'eau ou de silicone à ceux à base de vaseline qui peuvent être irritants et ne sont pas compatibles avec les préservatifs.
- Vérifiez que le lubrifiant ne devient pas collant.
- Chez certaines femmes les préservatifs qui sont déjà lubrifiés peuvent suffire à assurer cette lubrification.



La stimulation peut être :

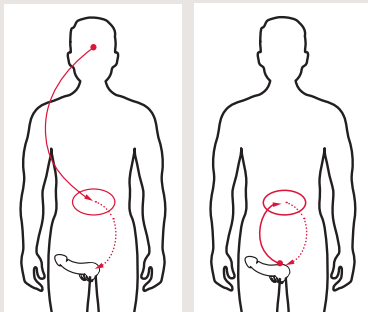
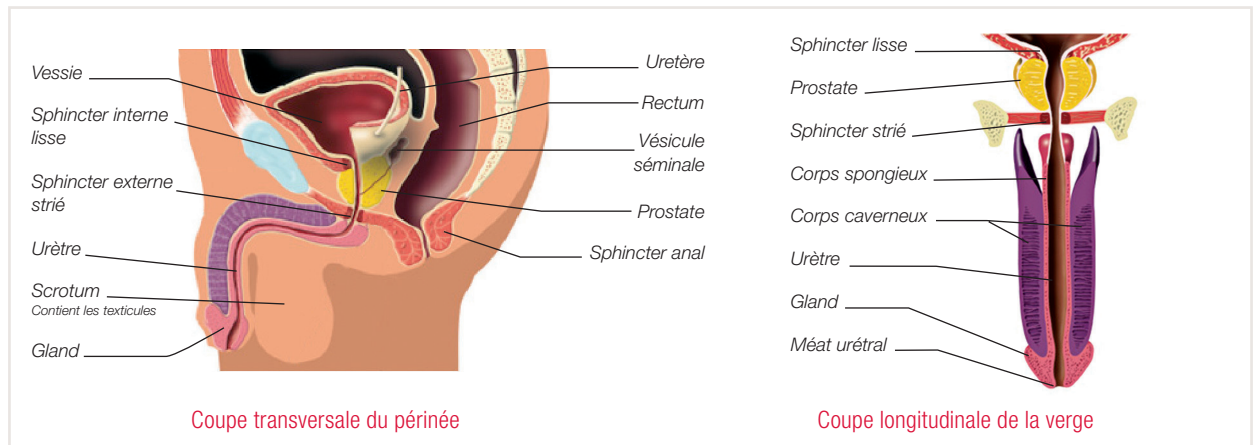
- **Réflexe**, c'est-à-dire déclenchée par des stimulations directes de vos organes génitaux.
- **Psychogène**, déclenchée par des stimulations visuelles, auditives, olfactives ou liées à vos souvenirs ou à votre imaginaire érotique. Toutes les stimulations des zones érogènes que vous aurez découvertes (oreilles, cou, seins...) viendront enrichir votre stimulation psychogène.

Les réactions sexuelles chez l'homme

L'érection

L'érection est due à un afflux de sang dans les corps érectiles du pénis, les corps caverneux et le corps spongieux (voir ci-dessous).

Anatomie uro-génitale masculine



La stimulation peut être :

- **Réflexe**, c'est-à-dire déclenchée par des stimulations directes de vos organes génitaux.
- **Psychogène**, c'est-à-dire déclenchée par des stimulations visuelles, auditives, olfactives, par des souvenirs ou par votre imaginaire érotique. Toutes les stimulations des zones érogènes que vous aurez découvertes (oreilles, cou, poitrine...) viendront augmenter votre stimulation psychogène.

L'éjaculation

L'éjaculation se fait en deux phases : la sécrétion des glandes génitales puis l'expulsion de cette sécrétion.

Selon le niveau de votre lésion, il est parfois difficile d'obtenir une éjaculation comme avant. Elle peut être inconstante ou rétrograde (c'est-à-dire que le sperme est expulsé vers l'arrière dans la vessie et se mélange à l'urine au lieu d'être expulsé vers l'avant). Elle peut être de faible intensité (couler doucement) difficile à déclencher, ne pas se produire ou au contraire survenir trop vite.

Il est normal que cela vous inquiète, en particulier si vous souhaitez avoir des enfants mais rassurez-vous : il existe des solutions.

L'orgasme

Éjaculation ne veut pas dire systématiquement orgasme. L'orgasme est une forte sensation de plaisir qui apparaît souvent en association avec l'éjaculation.

Les sensations de plaisir peuvent être différentes d'avant votre blessure médullaire, parfois un peu moins intenses mais elles seront toujours présentes. Apprenez à les reconnaître.

Elles peuvent parfois aussi être plus intenses voire désagréables et même douloureuses, en particulier chez les hommes présentant des lésions hautes. Elles peuvent provoquer : transpiration, rougeurs, chaleur, augmentation de la tension et parfois céphalées (en particulier au moment de l'éjaculation). Il ne faut pas hésiter à consulter votre médecin si ces réactions persistent car il faut alors en identifier la source.



Les aides médicamenteuses et mécaniques

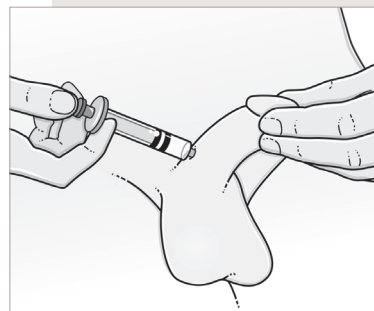
Si vous avez des problèmes d'érection depuis votre lésion médullaire (érection pas assez rigide ou pas assez longue) des solutions existent.

Quelle que soit la solution retenue avec votre médecin, lisez attentivement les recommandations des fabricants qui figurent dans le mode d'emploi de ces différentes aides.

Les aides médicamenteuses

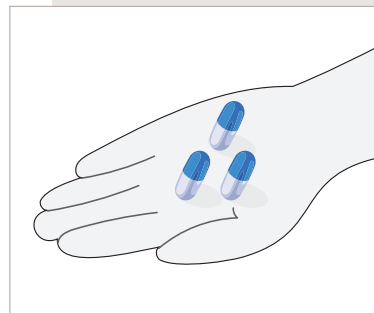
Les injections intra-caverneuses

Les injections intra-caverneuses de prostaglandines favorisent l'accumulation de sang à l'intérieur du pénis, améliorant ainsi la capacité érectile. L'injection avec une seringue et une aiguille très fine s'effectue latéralement dans le corps caverneux, vers la base de la verge. Il est nécessaire d'avoir une ordonnance et un apprentissage doit être effectué sous contrôle médical.



Les traitements oraux

Les plus utilisés sont les inhibiteurs de la phosphodiesterase (IPDE5). La prise orale d'un IPDE5 ne déclenche pas à elle seule une érection mais après la prise du médicament, la stimulation sexuelle permettra d'obtenir une érection plus rigide et qui se maintient plus longtemps. Avec votre médecin vous pouvez envisager, si nécessaire, l'association de moyens médicamenteux et mécaniques.

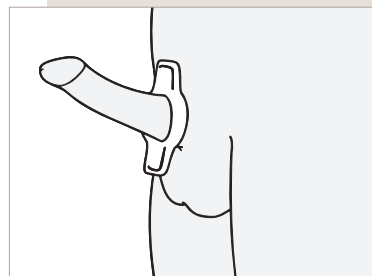


Les aides mécaniques

L'anneau (ou garrot) pénien

En cas d'érection de bonne qualité mais de trop courte durée, il est possible d'utiliser un anneau pénien qui va servir à retenir le sang dans le pénis et ainsi maintenir l'érection. Il existe différentes tailles ; il se positionne de préférence sur la verge en érection (si nécessaire avec l'aide d'un anneau de positionnement). Il peut aussi être utilisé en association avec une pompe à vide (voir ci dessous).

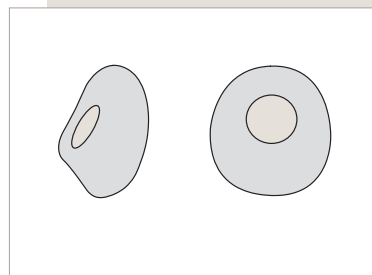
Attention ! L'anneau pénien ne doit pas être porté plus de 20 à 30 minutes.



L'anneau pénien impulsur d'érection

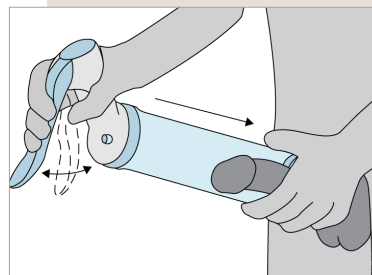
L'anneau impulsur se positionne de préférence sur la verge en érection. Il va améliorer l'érection et permettre de la maintenir par le massage qu'il induit grâce à sa face rembourrée. Il peut représenter une aide lorsque l'érection est de trop courte durée ou est instable.

Attention ! L'anneau pénien ne doit pas être porté plus de 20 à 30 minutes.



La pompe à vide

En cas d'érection insuffisante en volume (tumescence) et en rigidité, il est possible d'avoir recours à une pompe à vide. Elle permet de favoriser l'afflux de sang au niveau du pénis par aspiration et provoque ainsi une érection. Celle-ci est maintenue grâce à un anneau pénien laissé en place durant la stimulation sexuelle, alors que la pompe est retirée quand l'érection est jugée suffisante. L'anneau sera placé sur la pompe avant son utilisation. Une fois l'érection obtenue, il sera basculé sur la verge avant de retirer la pompe.



Une sexualité épanouie

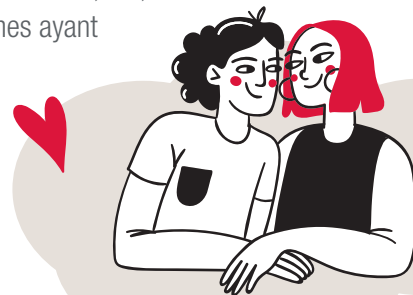
Pour les femmes

Se connaître soi-même

L'exploration personnelle et l'autostimulation vous aideront à mieux vous connaître, à découvrir vos zones de plaisir et les réactions qu'elles déclenchent chez vous. Vous pourrez ainsi guider votre partenaire. Explorez vos sensations et recherchez votre plaisir en stimulant votre clitoris manuellement, avec un lubrifiant ou des jouets sexuels comme un vibromasseur.

Pour vous aider à vous explorer

- Placez-vous en position demi-assise, adossée à des coussins. Placez des oreillers ou des coussins sous vos genoux pour soutenir vos jambes et installez un miroir incliné de façon à visualiser votre sexe (comme lors de l'apprentissage à l'auto-sondage).
- Caressez votre vulve et votre clitoris, pénétrez votre vagin et observez vos réactions.
- Il est possible que vous ressentiez des frissons et des spasmes au niveau de l'abdomen et des membres inférieurs ou supérieurs ; vous pourrez ressentir une chaleur dans le bas du dos et la sentir vous envahir graduellement ; chez certaines femmes ces sensations pourront survenir dès les premières explorations, chez d'autres il sera nécessaire de répéter ces explorations pour découvrir ces sensations. Vous pourrez vivre des sensations fortes et ressentir un plaisir intense.
- Ces sensations sont généralement sources de plaisir mais chez certaines femmes elles peuvent être si intenses qu'elles peuvent devenir désagréables en entraînant des maux de tête, des nausées, etc, associés à une montée de la pression artérielle en particulier chez les femmes ayant une atteinte haute de la moelle épinière.
Ces réactions sont à surveiller, elles s'atténuent généralement dans le temps, mais si elles persistent n'hésitez pas à consulter votre médecin



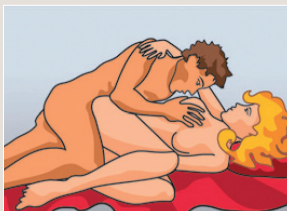
Exemples de positions possibles pendant l'amour

En fonction du niveau de votre lésion vous pouvez adopter différentes positions durant les rapports sexuels. La survenue de spasmes, de douleurs ou l'embonpoint peuvent limiter certaines positions. Selon la position que vous allez adopter, vous allez favoriser le côté affectif ou la possibilité d'avoir une stimulation clitoridienne ou vaginale.

Explorez vos possibilités, voyez ce qui vous convient et quelles positions vous permettront d'augmenter votre plaisir :

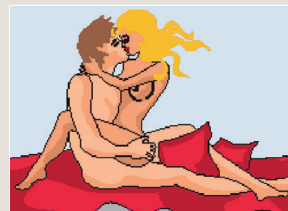
La position en cuillère

Les deux partenaires sont de côté, l'homme placé derrière la femme lui permet ainsi qu'à vous de stimuler votre le clitoris et les seins durant la pénétration.



La position de la cavalière

La femme est sur l'homme; cela permet à votre conjoint de tenir vos hanches et de vous aider dans vos mouvements à la recherche de votre plaisir clitoridien ou vaginal ainsi que du sien en facilitant la pénétration.



variante de la cavalière

D'autres positions favorisent l'enlacement et permettent les longs baisers et la stimulation de zones sus-lésionnelles.

La position du missionnaire

L'homme est au-dessus de la femme ; cela lui permet de vous enlacer, vous embrasser, de partager avec vous un baiser profond, de stimuler votre cou, vos oreilles vos seins, de vous caresser le corps avec les mains, la langue, les lèvres... Cette position présente peu de limites pour vous car vos jambes peuvent être mobilisées par vous-même ou votre compagnon et positionnées de différentes façons (recroquevillées sur le côté, complètement rabattues ou dans le prolongement de votre corps).



La position de la levrette (par derrière)

Vous pouvez adopter cette position en appuyant le haut de votre corps sur des oreillers ou de gros coussins qui vous soutiendront. Cette position permet une pénétration plus profonde et une stimulation du col de l'utérus, ce qui pourrait vous procurer une excitation différente. Cette position permet également à votre partenaire ou vous-même de stimuler votre clitoris durant la pénétration.



Pour les hommes

Se connaître soi-même, être à l'écoute de son corps

La sensibilité peut être profondément modifiée après une lésion médullaire. Cependant la sensibilité superficielle du corps n'est pas la seule source de sensations et de plaisir lors de stimulations sexuelles.

Quelle que soit votre atteinte, vous pouvez éprouver un ressenti profond lors de stimulations. Les caresses sur ces zones sensibles peuvent être sources de plaisir. Il faut les explorer et ne pas rester uniquement centré sur la zone génitale. N'hésitez pas à explorer ces zones à deux. L'exploration et la stimulation, personnelles ou à deux, vous aideront à mieux vous connaître, à découvrir des zones de plaisir et les réactions qu'elles déclenchent chez vous. Vous pourrez ainsi guider votre partenaire en recherchant les zones qui vous sont agréables, celles qui le sont moins et celles qui sont à éviter.

Se sentir bien – trucs et astuces

- Placez-vous dans une position confortable.
- Stimulez manuellement ou à l'aide d'un vibromasseur votre pénis, vos testicules, le bas du ventre, les fesses, l'arrière des cuisses, et observez vos réactions. En cas de besoin, demandez à votre médecin quelle aide peut vous permettre d'améliorer votre érection (pompe à vide ou anneau pénien par exemple).
- Il est possible, en particulier si vous avez une lésion haute, que vous ressentiez des frissons et des spasmes au niveau de l'abdomen et des membres inférieurs ou supérieurs. Vous pourrez également ressentir une chaleur vous envahir graduellement. Ce sont des manifestations de l'hyper-réflexie autonome (HRA*) qui surviennent parfois dès les premières explorations chez certaines personnes. Chez d'autres personnes, davantage de pratique sera nécessaire pour découvrir ces sensations. N'hésitez pas à réitérer vos explorations qui pourront devenir sources de plaisir.



* L'HRA est un ensemble de manifestations réflexes (transpiration, chaleur, augmentation de la pression artérielle, céphalées, frissons, spasticité...). Son intensité est variable : légère ou moyenne elle peut être utile ; sévère, elle peut devenir désagréable voire douloureuse.

Exemples de positions possibles pendant l'amour

En fonction du niveau de votre lésion vous pouvez adopter différentes positions durant les rapports sexuels. La survenue de spasmes (contractions musculaires automatiques sous le niveau de la lésion), de douleurs, ou le surpoids peuvent limiter ces positions. Dans la plupart des cas, la femme se positionnera au dessus. Votre partenaire et vous-même pourrez aussi adopter une position sur le côté.

Explorez vos possibilités, voyez ce qui vous convient et quelles positions vous permettront d'augmenter votre plaisir :

La position de la cavalière

La femme est sur l'homme.

Cette position permet à votre conjointe de tenir vos hanches et de vous aider dans vos mouvements à la recherche du plaisir clitoridien ou vaginal de votre compagne ainsi que du vôtre en facilitant la pénétration.

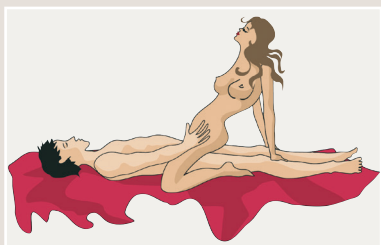
Vous êtes sur un lit bien ferme, une jambe allongée, l'autre légèrement repliée et calée avec un coussin pour assurer l'équilibre.



Variante de la cavalière



Vous êtes assis sur le rebord du lit ou sur un fauteuil plutôt large avec un bon dossier, les pieds au sol, le dos de préférence en appui.



Vous êtes allongé sur le lit, les jambes pendantes sur le bord du lit, les pieds au sol.

Vous accompagner étape par étape

Gérer la spasticité

La spasticité, avec ses contractions musculaires involontaires, peut compliquer les relations sexuelles. Adapter l'environnement et anticiper la prise de médicaments peuvent améliorer le confort.

- **Médicaments** : Les anti-spastiques réduisent la spasticité mais peuvent aussi affecter l'excitation. Trouvez le bon équilibre avec votre médecin pour déterminer le meilleur moment pour les prendre.
- **Environnement** : Utilisez des coussins moelleux afin de mieux soutenir votre corps et augmentez la température de la chambre, car un environnement trop frais peut accentuer la spasticité.
- **Massages** : Intégrez des massages doux dans les préliminaires afin de détendre progressivement les muscles et réduire les tensions musculaires.
- **Positions** : Essayez différentes positions pour trouver celles qui minimisent les spasmes et offrent un meilleur confort lors de la pénétration

Gérer l'incontinence

Certaines personnes, avec ou sans blessure médullaire, ont peur d'avoir des fuites urinaires ou fécales pendant ou après l'acte sexuel. Voici quelques conseils simples pour vous aider à diminuer ces risques de fuites :

Incontinence urinaire

- **Hydratation** : Buvez régulièrement, sans dépasser deux litres par jour, pour prévenir les infections urinaires, mais évitez les boissons caféinées ou alcoolisées juste avant un rapport, car elles peuvent irriter la vessie et augmenter le risque de fuites.

“

Une des premières préoccupations que j'ai eues concernant ma sexualité après mon accident, était de savoir ce qui allait se passer en cas d'incontinence pendant un rapport. Aujourd'hui, la seule chose que je souhaite vous dire, c'est qu'il faut en parler à votre partenaire et lui expliquer que c'est une chose qui peut arriver.

Cela vous évitera d'avoir extrêmement peur si un tel incident arrivait.

Ralf, 40 ans

”



- **Vidange** : Videz complètement votre vessie avant un rapport, si nécessaire par sondage intermittent. Pour plus d'informations sur les sondes de sondage intermittent, visitez nos sites www.hollister.fr et www.vivreplushollister.com
- **Médicaments** : Parlez à votre médecin des traitements disponibles pour réduire l'instabilité vésicale et améliorer votre confort pendant les rapports
- **Communication** : Expliquez votre situation à votre partenaire avec simplicité et naturel afin de dédramatiser et d'instaurer un climat de confiance.

Incontinence fécale

- **Alimentation** : Adoptez une alimentation riche en fibres pour favoriser un transit régulier et éviter la constipation, qui peut aggraver le risque d'incontinence.
- **Routine** : Essayez d'aller à la selle avant un rapport sexuel afin de limiter les risques de fuites et d'aborder le moment avec plus de sérénité.
- **Solutions médicales** : Si nécessaire, utilisez des laxatifs doux ou des lavements occasionnels pour assurer un bon vidage intestinal et limiter les risques d'accidents.
- **Protection** : L'utilisation d'un bouchon anal peut être une solution efficace pour prévenir les fuites et vous permettre de vous sentir plus en confiance.

“

Le plaisir sexuel ne devrait pas être gâché par les effets secondaires dus à ma situation de handicap, comme l'incontinence par exemple. La gestion de l'incontinence demande une certaine anticipation. Je n'ai jamais eu à subir ce type de désagrément. J'utilise toujours une sonde pour vider ma vessie juste avant un rapport sexuel. Et bien sûr, mon ami est informé de ce qui pourrait arriver. Si cela devait se produire, il est rassurant de garder à portée de main, dissimulées sous le lit ou dans la table de chevet, des lingettes absorbantes. Cela me donne un sentiment de sécurité.”

Carolina, 32 ans

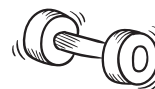


Continuer à plaire

Vous pouvez toujours plaire et séduire ! La clé est de prendre soin de vous, de cultiver votre bien-être et de rester actif(ve) dans votre vie sociale.

Prenez soin de votre santé et de votre apparence

- **Hydratation et alimentation** : Une bonne alimentation et une hydratation suffisante améliorent la peau et l'énergie.
- **Hygiène dentaire** : Une haleine fraîche et un sourire éclatant sont des atouts de séduction.
- **Sport** : Une activité physique, même modérée, aide à se sentir bien. Utilisez des équipements accessibles comme un ergocycle.
- **Mise en valeur** : Habillez-vous avec soin, choisissez des vêtements qui reflètent votre personnalité.



Apprenez à vous aimer et sociabilisez-vous

- **Sortez et rencontrez des gens** : Rencontrez vos amis, acceptez les invitations et multipliez les occasions d'échanger. Que ce soit en allant au cinéma, au restaurant ou en organisant des sorties, ces moments renforcent vos liens et favorisent de nouvelles rencontres.
- **Soyez actif(ve)** : Ne vous isolez pas. Séduisez votre entourage. Votre vie sociale dépend de vous !

Aimez-vous vous-même

- **Faites un point régulièrement** sur votre traitement avec votre médecin. Certains médicaments peuvent diminuer la sensation d'excitation, le désir, ainsi que la façon dont le corps va répondre aux stimulations pendant la relation sexuelle. Vérifier les effets secondaires de votre traitement ainsi que sa posologie avec votre médecin.

Attention !!! Ne diminuez ou n'arrêtez jamais vos médicaments sans avoir consulté votre médecin.

“

Par rapport aux expériences que j'avais auparavant, ma vie sexuelle est bien sûr différente mais

elle reste tout à fait satisfaisante pour nous deux, malgré quelques restrictions. Au début, cela me semblait plus difficile que ça ne l'était en réalité. Le sexe est très important dans ma relation. Il en fait partie intégrante.”

Carolina, 32 ans.



Le dialogue au sein de votre couple

Une communication sincère et bienveillante est essentielle pour une relation de couple solide. Parlez régulièrement de vos sentiments, désirs, besoins, attentes, doutes et craintes pour éviter les incompréhensions et renforcer la complicité.

Discuter de sexualité et d'intimité peut être difficile, elle est cependant essentielle pour une relation épanouie. Voici quelques conseils pour un échange ouvert :

- **Choisissez le bon moment et lieu** : Privilégiez un moment où vous êtes détendus et dans un environnement calme, sans distractions, afin de favoriser une discussion sereine et ouverte.
- **Préparez la conversation** : Aborder ce sujet peut être délicat. Prévenez votre partenaire à l'avance et proposez-lui de lire un livre ou une brochure sur le sujet afin d'introduire la discussion de manière naturelle et moins intimidante.
- **Parlez à la première personne** : Exprimez vos ressentis sans accuser l'autre. Par exemple, au lieu de dire « Tu ne me trouves plus attirant(e) », préférez une approche plus personnelle comme « Je me demande si je suis toujours attirant(e) pour toi ? ». Cela évite les malentendus et encourage une réponse sincère.
- **Formulez des suggestions** : Plutôt que de faire des reproches, proposez des idées de manière positive. Par exemple, dire « J'aimerais essayer une nouvelle position, est-ce que cela te plairait ? » permet d'ouvrir la discussion et d'impliquer votre partenaire sans créer de tension.

“

La sexualité peut être une chose merveilleuse si elle n'est pas réduite à la seule performance physique, voire sportive. C'est ce qui s'est passé lorsque j'ai pris conscience que j'avais un nez pour sentir, des oreilles pour entendre, des yeux pour voir, une bouche pour déguster et la peau pour toucher et pour ressentir. Grâce à ça, j'éprouve aujourd'hui beaucoup de plaisir et je vis des expériences sexuelles variées et enrichissantes.”

Ralf, 40 ans



Si le dialogue reste difficile, consultez un sexologue ou un thérapeute de couple. Consulter l'annuaire des sexologues sur le **site de l'AIUS** (Association Interdisciplinaire Post-Universitaire de Sexologie).

Des webinaires en ligne sur différents aspects de la vie après une blessure médullaire, dont la sexualité, sont disponibles sur notre site web Vivre+ : www.vivreplushollister.com.

Le désir d'enfant

Pour les femmes

Une lésion médullaire n'affecte pas votre capacité à avoir des enfants

En cas de traumatisme de la moelle épinière il est fréquent de ne plus avoir ses règles pendant un ou plusieurs mois, puis les cycles reviennent.

Si vous ne souhaitez pas être enceinte, prenez un moyen de contraception.

- La **pilule** peut être efficace et appropriée à vos besoins. Votre médecin est là pour vous prescrire celle qui conviendra le mieux à votre état de santé.
- Le **stérilet** pourrait ne pas être approprié. Comme c'est un corps étranger, il peut provoquer des contractions utérines et pourrait entraîner une augmentation de votre spasticité (comme durant les règles).

En fonction des facteurs de risques habituels (tabac, embonpoint, hypertension, diabète, cholestérol...), le médecin vous proposera le moyen de contraception le mieux adapté à votre cas.

Pensez à vous protéger avec des préservatifs pour vous prémunir contre les maladies sexuellement transmissibles (la pilule ne protège pas contre ces maladies).



“

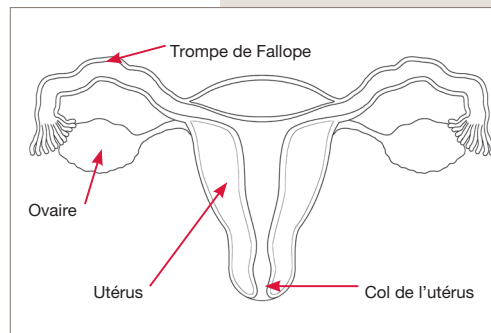
Lorsqu'il y a un désir d'enfant, il ne faut pas se faire trop de souci mais simplement laisser libre cours à cette envie. Naturellement, mes parents et certains de mes amis au départ ont pensé que cela pourrait être trop difficile pour moi. Mais avec le recul, je n'ai jamais eu le sentiment d'être débordée avec mon fils. À aucun moment je n'ai regretté ma décision. Je peux seulement recommander aux femmes d'écouter leur intuition et d'avoir le courage de l'accepter à partir du moment où le désir d'enfant est là. Pour le reste, vous trouverez des solutions.”

Heike, 36 ans

Le cycle menstruel et les règles

Votre cycle menstruel et votre aptitude à être enceinte ne sont pas touchés par votre lésion.

- L'apparition des règles est sous la dépendance des hormones qui sont véhiculées par le sang et non par les nerfs endommagés par votre lésion.
- Parfois elles peuvent même être plus régulières qu'auparavant (si elles étaient irrégulières).
- Elles seront similaires voire identiques en terme de volume, de durée, etc. Chez certaines femmes, pendant les règles il peut y avoir une augmentation des fuites urinaires.



La grossesse

Comme nous l'avons dit, une grossesse est possible et vous êtes aussi fertile qu'avant votre lésion. **La grossesse se déroule normalement mais vous devrez :**

- **Surveiller votre poids** car il pourrait augmenter vos risques d'escarres, notamment au niveau des fesses et sur le haut des cuisses.
- **Surveiller vos mollets et vos chevilles.** Ils pourraient enfler. Comme votre lésion limite les mouvements de vos jambes, la circulation s'y fait moins bien et la prise de poids pourrait aggraver cette situation.
- **Vous pourriez être constipée durant votre grossesse,** comme toutes les femmes enceintes. La constipation peut augmenter votre spasticité et entraîner de l'inconfort.
- **Surveiller votre vessie.** Au fur et à mesure que le bébé grandit et grossit, il peut appuyer sur votre vessie et, comme chez toutes les femmes, la capacité de la vessie s'en trouve réduite. Si vous vous sondez, vous devrez vous sonder plus souvent. L'auto-sondage intermittent peut devenir de plus en plus difficile au fur et à mesure de la grossesse. Durant les dernières semaines de la grossesse, il est possible que vous deviez avoir recours à l'hétéro sondage (c'est une autre personne qui vous sondera). Il faut également savoir que le risque d'infection urinaire est plus important pendant la grossesse. Il est très important pendant cette période d'adopter une parfaite hygiène lors du sondage et d'utiliser une sonde de sondage intermittent adaptée afin de prévenir les infections urinaires.

L'accouchement

Votre accouchement peut se dérouler normalement et de façon naturelle ou, en fonction du niveau de votre lésion, être plus médicalisé.

Les femmes ayant une lésion au-dessus de T6 doivent être tout particulièrement surveillées pendant la grossesse et l'accouchement. En effet, pendant cette période, elles risquent de développer une hyperréflexie / dysréflexie autonome (élévation de la pression artérielle et apparition de spasmes). Si cela se produit il faudra un suivi spécifique et une péridurale pourra être posée de façon préventive lors de l'accouchement.

- Chez les femmes paraplégiques ou tétraplégiques, il n'est pas rare que les enfants naissent avant terme. C'est une raison de plus pour être surveillée très régulièrement.
- Les femmes ayant une lésion au niveau cervical accouchent en moyenne 24 jours avant le terme prévu. Lorsque les lésions sont plus basses, au niveau lombaire par exemple, l'accouchement a généralement lieu 5 à 6 jours seulement avant terme.
- Comme toutes femmes, une césarienne peut être nécessaire en fonction du poids et de la présentation du bébé. En cas de lésions neurologiques et en fonction du niveau de cette lésion une césarienne peut être programmée par sécurité

L'allaitement

Vous pourrez allaiter votre enfant, la production de lait par le sein maternel est due aux hormones et non pas aux nerfs.

- L'allaitement lui-même augmentera votre production de lait.
- Votre lait sera sain et normal.
- Si vous avez une lésion haute (au-dessus de C6) des aides techniques (atèles) seront nécessaires pour vous aider à tenir votre enfant lors de l'allaitement. N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre ergothérapeute.

“

J'ai accouché de mon fils dans un hôpital normal. Étant donné que je ne pouvais pas sentir les contractions et que je ressentais seulement une sorte de douleur abdominale, par mesure de prudence on m'a hospitalisée 14 jours avant le terme et on m'a mis sous monitoring foetal.

Lorsque les contractions ont augmenté, l'accouchement a été déclenché. Comme je ne pouvais pas pousser activement, mon fils a été extrait aux forceps. C'est un instrument qui aide à faire sortir le bébé lors d'accouchement par voie vaginale.”

Heike, 36 ans.



Pour les hommes

Si vous souhaitez avoir des enfants mais que vous n'arrivez plus à déclencher d'éjaculation suffisante, des équipes médicales spécialisées sont là pour vous aider à trouver une solution. S'il est vrai que la qualité du sperme peut être amoindrie et le recueil de sperme difficile, la qualité des spermatozoïdes obtenus n'est pas altérée sur le plan génétique et il existe aujourd'hui plusieurs façons de recueillir du sperme et des spermatozoïdes de bonne qualité. Si vous n'arrivez pas à obtenir une grossesse, les équipes médicales peuvent vous aider à accéder à l'AMP (Assistance Médicale à la Procréation). Une auto-conservation de spermatozoïdes peut être réalisée par sécurité dans un CECOS (Centre d'Etude et de Conservation des OEufs et du sperme humains).

Le recueil de sperme

Si l'éjaculation n'est pas obtenue naturellement, selon le niveau de votre lésion, la méthode la plus simple peut être de pratiquer un vibromassage de la verge, en particulier sur le dessus ou le dessous du gland. Vous pourrez réaliser cette technique à domicile après un apprentissage en milieu spécialisé. Le vibromasseur utilisé dans ce cas-là permet de régler certains paramètres comme la fréquence, l'amplitude ainsi que l'intensité de la vibration. Chez certains hommes n'ayant pas de sensibilité sous-lésionnelle, si le vibromassage est inefficace, une électrostimulation endorectale peut être réalisée par une équipe médicale. En dernier recours, on peut prélever le sperme directement au niveau des testicules (il s'agit d'un acte chirurgical). Le sperme recueilli peut être soit utilisé directement, soit congelé (par le CECOS de votre ville).

Différentes techniques permettent à la plupart des hommes d'avoir un enfant :

- **L'insémination intra-vaginale** de sperme frais lors de la pénétration ou à la seringue.
- **L'insémination intra-utérine** de sperme frais ou décongelé (il s'agit d'un acte médical comparable à la procédure réalisée lors de la mise en place d'un stérilet chez la femme).
- **La fécondation in vitro** (FIV) dont les techniques sont de plus en plus sophistiquées. Les ovocytes prélevés chez la femme sont mis directement au contact du sperme frais ou congelé.
- **L'insémination intra-cytoplasmique** (ICSI), c'est-à-dire qu'un spermatozoïde est injecté directement dans un ovocyte avec une micropipette.
- Il est également possible de **faire congeler votre sperme** par sécurité afin de pouvoir procéder à une procréation médicalement assistée si nécessaire, lorsque vous et votre compagne le désirerez.

En parler

Pour surmonter les changements, vous devez parler de votre situation et de vos sentiments. Votre médecin et les soignants sont prêts à vous aider si vous prenez l'initiative.

N'ayez pas honte de discuter de sexualité. C'est un besoin naturel. Aborder vos questions ou incertitudes avec un professionnel (psychologue, soignant, sexologue) ou une personne dans la même situation peut être très bénéfique.

Partagez vos sentiments avec votre partenaire. Il ou elle doit aussi s'adapter. Cette discussion, bien que difficile, est essentielle pour l'avenir de votre couple.

“

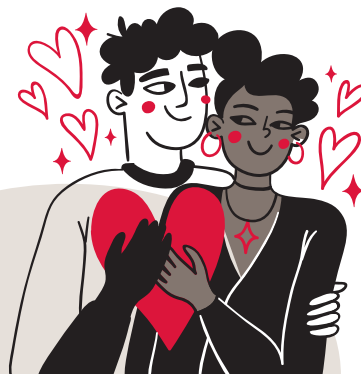
Essayez de parler à votre partenaire en vous exprimant à la première personne pour lui communiquer vos sentiments et pour qu'elle ne se sente pas mise en cause. Le dialogue sera plus serein.

Par exemple, au lieu de dire : « Tu ne me trouves plus du tout attirant », vous pourriez plutôt dire : « Je ne sais pas si je suis toujours attirant pour toi ? ».

Évitez les réflexions qui peuvent être entendues comme des reproches, faites plutôt des suggestions : « J'aimerais que l'on essaie une nouvelle position que j'ai vue dans un livre. Est-ce que cela te plairait ? ». Cette phrase est plus agréable à entendre qu'une remarque du type « Tu ne veux jamais essayer d'autres positions ! » qui sera vécue comme un reproche.

Si vous ne parvenez pas à établir un dialogue ou si les choses ne se passent pas comme vous le souhaitez, n'hésitez pas à demander conseil à un sexologue ou à un thérapeute de couple.

Vous ne le regretterez pas !”



Questions - réponses

Questions mixtes :

Comment pallier les incontinences fécales ?

Pensez à vider votre rectum avant tout rapport sexuel. Vous pouvez aussi, juste le temps du rapport, mettre un tampon anal qui permettra de pallier les éventuelles petites pertes.

Peut-on utiliser de la vaseline lors des rapports sexuels ?

Il n'est pas recommandé d'utiliser de la vaseline qui n'est pas assez lubrifiante et qui rend les préservatifs poreux. Préférez les lubrifiants à base d'eau ou les gels avec spermicides qui sont compatibles avec le port de préservatifs.

Comment bien utiliser le vibromasseur ?

Il est préférable que ce soit vous qui le fassiez, car vous êtes la seule personne à pouvoir bien analyser ce que vous ressentez et quelles sont vos réactions lors du vibromassage. Il peut être nécessaire de lubrifier la peau du pénis ou le clitoris pour éviter toute irritation. Dans tous les cas, reportez-vous au mode d'emploi du fabricant ou aux recommandations de votre médecin.

Questions d'hommes :

J'ai peur d'avoir des fuites d'urine pendant que je fais l'amour. Que faire ?

Pour limiter ce risque et vous rassurer, il est important de vider votre vessie avant un rapport. Par ailleurs, pour vous rassurer, vous pouvez utiliser un préservatif qui en plus de vous protéger des petites fuites, vous protégera des MST (Maladies Sexuellement Transmissibles).

Que faire en cas d'érection prolongée après une injection intracaverneuse ?

Stoppez les stimulations sexuelles. Rafraîchissez le pénis à l'aide d'un gant ou d'une douche froide ou utilisez des glaçons enveloppés dans un linge. Si vous pratiquez l'auto-sondage, essayer d'introduire une sonde avec précaution pour vider la vessie. Sans résultat au-delà de 2 heures, adressez-vous à votre médecin ou au service d'urgence le plus proche de votre domicile ; un traitement vous sera donné pour faire stopper l'érection.

Comment éviter la perte d'érection au moment de la pénétration ?

Vous pouvez serrer la base de la verge avec votre main, ce qui fera un garrot naturel et maintiendra l'érection. Vous pouvez également utiliser un anneau pénien, prendre des médicaments avant la stimulation sexuelle, ou pratiquer des injections intracaverneuses.

*Vous utilisez des sondes
urinaires pour sondage
intermittent ?*

Des services gratuits
qui facilitent
le retour à la maison
& vos déplacements.



Se sentir
écouté,
ça change
tout !

Un service d'écoute
& d'expertise produit
personnalisé

 0 800 479 267

Services & appels
gratuits

Des
moments
priviliés



Les journées Vivre+

Des événements
gratuits, sportifs
ou culturels,
partout en France

Des outils
gratuits
& pratiques



Les incontournables
du sondage
intermittent

Le kit femme, le pass
voyage & la carte
d'accès aux toilettes,
le sac à dos,
la trousse homme

Actus,
conférences
& salons !

*Je m'inscris
ici et c'est
gratuit !*



www.vivreplushollister.com

L'adhésion aux services
Vivre+ est réservée aux
utilisateurs de sondes
urinaires pour sondage
intermittent et leurs proches.

Offre limitée à une inscription
par personne (même nom,
même adresse) en France
métropolitaine.

L'adhésion aux services Vivre+ est réservée aux utilisateurs de matériel de sondes urinaires et à leurs poches.
Offre limitée à une inscription par personne (même nom, même adresse) en France métropolitaine.

0 800 47 92 67 Service & appel
gratuits



vivreplus@hollister.com
vivreplushollister.com



#vivreplushollister

Les témoignages présents dans ce livret sont fictifs, bien qu'inspirés d'expériences réelles de patients.

Hollister France Inc

RCS Nanterre 402 202 733

SIREN 402202733

Tour Franklin 100/101

Terrasse Boieldieu

Paris La Défense Cedex

Tél. : 0800 94 36 14

www.hollister.fr



Informations générales et indicatives qui ne sauraient remplacer l'avis d'un professionnel de santé. Lire attentivement les instructions figurant dans les notices et sur l'étiquetage avant utilisation.

Hollister, son logo et Vivre+ sont des marques déposées de Hollister Incorporated, USA. Edition : Juillet 2025 - Référence : 15000175

