

Psoriasis en plaques & sexualité

“ Reprendre confiance en soi et en sa vie sexuelle ”

Le psoriasis peut fortement **affecter votre rapport à la sexualité**. Selon une enquête de l'association France Psoriasis, **67 % des patients** reconnaissent que le **psoriasis a impacté leur vie sexuelle**.¹ Les causes peuvent être aussi bien physiques que psychologiques (perte de confiance en soi, frustration, isolement).^{1,2}

Reprenez le contrôle de votre sexualité, en suivant ces conseils :

#1

Communiquez !^{1,3}

La **communication** joue un **rôle important** dans toute relation intime.

- > N'hésitez pas à **échanger** avec votre **médecin** des problèmes de sexualité que vous pouvez rencontrer.
- > Discuter avec votre **partenaire ou l'association de patients France Psoriasis** de votre **psoriasis** et de vos **appréhensions**.
- > Impliquez votre partenaire dans vos soins.



#2

Créez un environnement confortable³

Lors de vos moments intimes :³

- > Privilégiez les **draps en coton** afin de limiter les irritations.
- > Privilégiez les **lubrifiants à effet froid** plutôt que chaud. Vous pouvez tester la réactivité de votre peau en le testant sur votre lèvre inférieure.
- > Après le rapport, prenez le temps de rincer votre peau puis **appliquez** votre traitement.



#3

Sentez-vous en confiance ^{3,4}

Pour vous sentir plus en confiance, **soyez maître de la situation** :

- > Ne laissez pas une pensée négative, gâcher votre moment, concentrez votre attention sur votre partenaire et vos sensations.
- > Fixez les **limites** de votre zone de confort, pour mieux profiter du moment.
- > Demandez conseil à un **sexologue**, à votre **dermatologue**, à votre **médecin généraliste** ou à votre **gynécologue** qui pourra vous aider à gérer vos craintes.



Les petits plus ³



- > Pour vous sentir en **confiance**, rien de mieux que de créer une **atmosphère intime et détendue**.
- > Diminuez l'intensité de la lumière, allumez quelques **bougies**.
- > Mettez un peu de **musique**.
- > Portez vos plus beaux sous-vêtements en **coton**. Evitez les tissus synthétiques qui pourraient vous causer des démangeaisons.

Partager son intimité, c'est bien plus que des rapports sexuels. C'est profiter de la compagnie de l'autre et passer du temps ensemble. Prenez votre temps pour reprendre confiance en vous.

* Enquête réalisée en ligne entre mai et juin 2020, chez 1409 patients de tous âges, atteints de psoriasis. Le questionnaire auto-administré évaluait les caractéristiques des dysfonctionnements sexuels, leurs causes et conséquences, la gestion des difficultés avec leur partenaire et leur médecin.

1. Association France Psoriasis. L'impact majeur du psoriasis sur l'intimité dévoilé par une enquête inédite. [En ligne] <https://francepsoriasis.org/actualites/l'impact-majeur-du-psoriasis-sur-l'intimite-devoile-par-une-enquete-inedite/>. Publié le 7 juillet 2021. Consulté le 29.06.22.
 2. Salle R et al. Psoriasis et dysfonction sexuelle : les patients s'expriment. Annales de Dermatologie et de Vénérologie – FMC. 2022.
 3. EADV. PSORIASIS AND INTIMACY. [En ligne]. Publié en 2019. Consulté le 22.08.22. 4. Société Française de Dermatologie. Dr S Ly et Dr JN Dauendorffer pour le Groupe MAG (Maladies Ano-Génitales) de la Société Française de Dermatologie. Le psoriasis génital chez la femme. 2018.