

# sexologie



## NOTRE EXPERT

### Dr Elie Malek

Médecine Ostéopathique  
Paris V René Descartes  
Médecine du Sport  
Paris VI Pierre et Marie Curie  
Acupuncture Médicale  
China Academy of Chinese  
Medical Sciences  
Médecine Générale  
USJ, Beyrouth

## Mal de dos et activité sexuelle

Un grand nombre de personnes souffrant de mal de dos ont tendance à réduire ou même à interrompre les rapports sexuels dans la crainte d'augmenter la douleur. Cela peut se comprendre ! Il est incontestable que les douleurs chroniques ont un retentissement considérable sur la sexualité, avec baisse de la libido et altération de la qualité de vie sexuelle. Et pourtant peu de patients osent se plaindre de problèmes sexuels, vue la nature délicate et taboue du sujet ! Mais existe-il une relation entre les douleurs du dos et l'activité sexuelle ? Le Dr Elie Malek, répond à nos questions.

### Y a-t-il une relation entre le mal de dos et les rapports sexuels ?

Il n'y a aucune étude qui met en évidence une relation entre l'activité sexuelle et le mal de dos, précisément dans sa partie basse (lombalgie). Mais ce que nous pouvons dire est qu'une personne qui souffre ou qui a déjà souffert d'un mal dans le dos pendant une durée assez prolongée peut avoir des douleurs dans le dos durant ou après le rapport sexuel. Cela peut être dû principalement et après avoir éliminé toute cause **médico-chirurgicale, à des dysfonctions vertébrales ostéopathiques**, qui au moment du rapport se manifestent par des douleurs de type gêne, pesanteur, brûlure et spasmes musculaires importants, explique le Dr Malek.

### Y a-t-il une relation entre certains symptômes et le dos ?

Effectivement, il existe des symptômes qui peuvent se manifester ou réapparaître durant ou après le rapport sexuel et qui sont en relation avec des dysfonctions ostéopathiques vertébrales. Mais, il faut bien préciser que ce diagnostic n'est retenu qu'après avoir éliminé toute autre cause médico-chirurgicale, avec la collaboration des collègues spécialistes des différents systèmes (urologie, gynéco-obstétrique, chirurgie générale...).

Parmi ces différentes symptomatologies qui ont un rapport direct et étroit avec certaines dysfonctions vertébrales nous pouvons retenir : **des douleurs testiculaires, des douleurs de l'aîne, des pubalgies, des rapports sexuels douloureux chez la femme, des règles devenant subitement très douloureuses...**

Mais tout cela, et j'insiste sur ce point primordial, après avoir éliminé toute autre cause médicale ou chirurgicale, qu'elle soit faite par le médecin ostéopathe ou avec la collaboration de ses collègues spécialistes du système concerné.

### Existe-t-il un traitement pour ce mal de dos en corrélation avec l'activité sexuelle ?

Bien sûr, déjà le traitement ostéopathique en lui-même est primordial et nécessaire, mais il faut aussi prendre en charge tous les problèmes associés à la douleur. Je veux dire par là qu'il faut bien gérer son temps, son stress et sa vie. Prendre soin de faire ressentir au conjoint qu'elle/il représente la priorité de votre existence. Assurez-vous de bien vous détendre ensemble, veillez à satisfaire vos besoins et à planifier des activités agréables, qui tiennent compte de votre budget financier, énergétique et temporel. Tout cela est primordial vu que cela affectera positivement votre état psychologique et aura obligatoirement un effet positif sur votre douleur de dos, qu'elle soit permanente ou transitoire.

### La fréquence des rapports sexuels joue-t-elle un rôle dans cette situation ?

Nous revenons au même problème qui est celui de l'existence d'un problème ostéopathique sous-jacent, qui se manifestera avec l'activité sexuelle. Ainsi, nous pouvons dire que la fréquence du

rapport n'a aucune relation directe avec le mal de dos. En dehors d'un problème médical et ostéopathique, la fréquence du rapport n'est sujette qu'à l'envie et au désir du couple.

### Y a-t-il des positions sexuelles qui sont nocives pour le dos ?

Si tout se passe dans une harmonie et une parfaite fusion, sans qu'il y ait des contraintes physiques dues aux positions diverses, lesquelles peuvent parfois être inadaptées à la physiologie et à la souplesse d'un des deux partenaires et qui sont ressenties dans la colonne vertébrale, **alors dans ce cas-là, toutes les positions sont permises et à essayer.**

Sinon, il est préférable d'éviter les cambrures excessives du dos, notamment les positions à plat ventre. Si malgré tout on choisit cette position, il sera conseillé de rajouter un coussin sous le ventre.

**Sur le dos, il est préférable de replier les genoux et de ramener les talons près des fesses.**

Enfin, la position du chien de fusil, genoux proches de la poitrine est possible dans de nombreux cas, notamment lors d'une sciatique discale.

### Quels conseils donneriez-vous aux personnes ayant des douleurs chroniques dans le bas du dos ?

D'abord, je donnerais bien évidemment des conseils généraux de tous les jours, c'est-à-dire : **faire un sport journalier** adapté au poids et à l'âge de la personne, **perdre du poids dans le cas d'un surpoids**, pratiquer des **exercices spécifiques** aux différentes parties du rachis qui sont en dysfonction ostéopathique.

Mais, spécifiquement, je conseillerais aux personnes souffrant d'un mal de dos de pratiquer **une activité physique dont l'objectif serait de relâcher et assouplir les chaînes musculaires paravertébrales postérieures du dos** et ainsi éviter ou diminuer la douleur au cours ou après l'activité sexuelle. Par exemple : faire du **Pilates, du yoga**, une heure de **natation** suivie d'une bonne demi-heure de sauna, des **exercices de stretching** du dos en salle ou chez soi, des séances de **kinésithérapie** avec massages profonds ciblés sur le bas du dos...

