

La sexualité



La sexualité, parlons-en !



La santé sexuelle fait partie intégrante de la santé et du bien-être, et aussi de la qualité de vie dans son ensemble.
C'est pourquoi il est essentiel de permettre à toutes et tous :

- L'accès à une **information de bonne qualité**.
- L'apport de **connaissances sur les risques** et notamment en cas de relations non ou mal protégées.
- L'accès aux **soins** de santé sexuelle.
- La possibilité de vivre dans un environnement qui **affirme et promeut la santé sexuelle**.

La maladie chronique et la sexualité



Les conséquences

La vie quotidienne et la sexualité peuvent être affectées par la fatigue, la douleur, des troubles de l'humeur, l'anxiété, la dépression ou encore la peur de l'essoufflement liée à la BPCO.

Les troubles du désir ou les difficultés d'érection peuvent altérer l'estime et la confiance en soi.



Que faire ?

Cette spirale négative peut être difficile à surmonter seul ou même avec son ou sa partenaire.

Des solutions existent :



En parler à son médecin

C'est un sujet qui n'est pas facile à aborder, et pourtant votre médecin généraliste est un professionnel de santé à qui vous pouvez vous confier.

Il vous proposera des **solutions adaptées** et vous redirigera si besoin vers des spécialistes.



Se faire accompagner par un psychologue ou un sexologue

Vous pouvez également être accompagné par un psychologue ou un sexologue.

Ces professionnels sont là pour vous **écouter sans jugement**, vous aider à **mieux comprendre ce que vous vivez**, et à **retrouver confiance en vous**.





Faire évoluer sa sexualité

Orientez votre sexualité vers plus de partage, de plaisir, de tendresse et de sensualité. Préférez les préliminaires à la performance physique.

Cela passe par la recherche de **positions confortables pour la respiration**.



Quelques
exemples



Prendre soin de soi

Prendre soin de soi avec une **hygiène de vie** :

- Alimentation
- Activité physique
- Gestion du stress
- Bon suivi médical
- Prise des traitements
- Arrêt du tabac
- Limiter la consommation d'alcool

Prendre en compte les événements pénibles de la vie et se faire aider.

Les bénéfices

- Une **sexualité maintenue et adaptée** aux contraintes de la maladie.
- Une **bonne entente et un soutien** du ou de la partenaire.*
- Une amélioration des scores de **qualité de vie, de dépression ou d'anxiété**.**
- La maladie chronique et l'observance des traitements.***

* (Lal et Bartle-Haring, 2011) ** (Zhou et al., 2010) *** (Scranton et al., 2013)

Quelques conseils utiles

- **Pas de rapport sexuel trop près des repas**, vous seriez très essoufflé.
- Attention, **l'alcool**, qui a des effets désinhibiteurs chez certains, peut être préjudiciable chez d'autres.
- Si les **bronchodilatateurs** font partie de votre traitement, prenez votre spray **30 minutes avant vos rapports**.
- Faites quelques **exercices d'expiration profonde**.

Exemple : Inspirez profondément, bloquez votre respiration 1 seconde et expirez sans forcer, comme si vous laissiez échapper un soupir. Répétez cet exercice 2 ou 3 fois.

Ce mode de respiration est très relaxant. C'est une bonne chose avant les rapports, et même parfois pendant, pour reprendre son souffle si nécessaire.

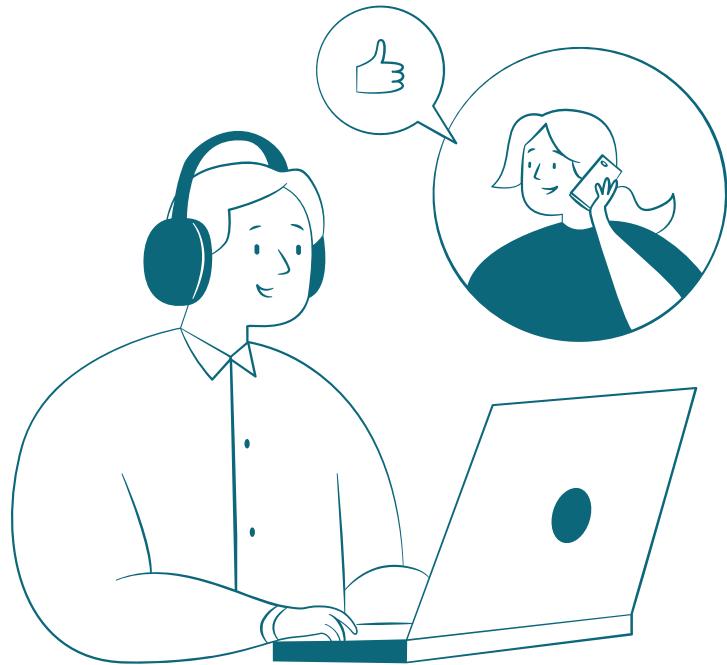
- Si vous prenez régulièrement de **l'oxygène**, **ne l'enlevez pas** pendant les rapports.
- Enfin, n'oubliez pas, une vie sexuelle épanouie **ne se limite pas aux seuls rapports**. Une ambiance adaptée (diner intime, musique douce...) éveille tous les sens, active le désir et conduit au plaisir.

**Et surtout,
prenez votre temps**



Nous contacter

04 76 51 03 04



www.agiradom.com

AGIR à dom Assistance, SAS au capital de 23 376 873 euros,
36 Chemin du Vieux Chêne à Meylan (38240), RCS Grenoble 528 214 182