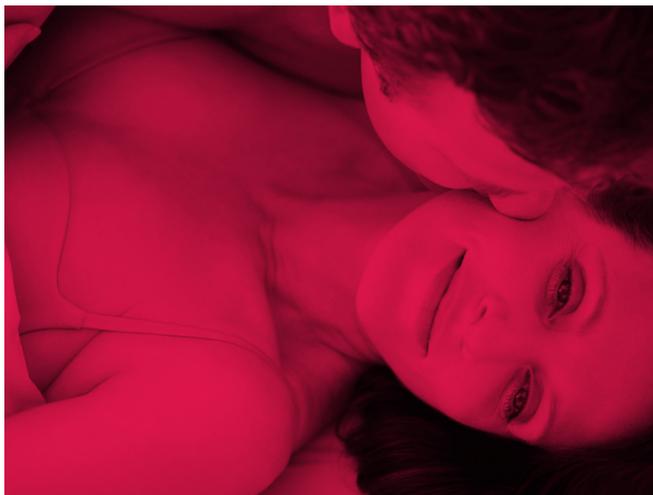


## SEXUALITÉ : DOULEUR CHRONIQUE ET VIE INTIME COMMENT CONCILIER LES DEUX



**Quand la douleur s'installe, elle affecte tous les aspects de la vie de la personne qui en souffre.**

Cela inclut la vie intime et sexuelle, qui, dans bien des cas, est reléguée en second plan, ou même carrément mise de côté. Pourtant, l'intimité que vit une personne avec son ou sa partenaire est au cœur de la vie de couple et joue un rôle important, dans toutes les facettes de sa santé. D'ailleurs, même lorsque quelqu'un n'est pas en couple, la sexualité représente un aspect important de sa vie. Il est donc capital de bien prendre soin de sa vie intime, malgré la présence de la douleur chronique.

**La sexualité et la vie intime ont plusieurs fonctions dont :**

**Le plaisir :** La notion de plaisir est nécessaire à l'équilibre de tout être humain. Or, il est fréquent de constater que le plaisir devient pratiquement absent de la vie d'une personne qui souffre de douleur chronique. Cette

dimension touche entre autres le plaisir relié aux activités sexuelles, qui, pour plusieurs raisons, sont grandement diminuées ou ont cessé chez les personnes qui vivent la douleur chronique. Il peut d'ailleurs arriver que les rapprochements intimes augmentent la douleur et dissuadent les partenaires parce que l'expérience n'est tout simplement plus agréable.

**Intimité et rapprochement :** Il arrive fréquemment qu'un couple soit mis à l'épreuve quand un des deux conjoints vit de la douleur chronique. Non seulement la répartition des tâches et des obligations reliées à la vie de famille et à l'entretien de la maison, par exemple, repose davantage sur le conjoint en santé, mais celui-ci peut également vivre de la frustration et se sentir découragé, voire même épuisé par la situation. Pour éviter l'éloignement des partenaires du couple, il est grandement suggéré de maintenir ou de réinstaurer des moments uniques et spéciaux entre conjoints, comme des rendez-vous galants! Cela permet de maintenir le contact, de procurer des moments de qualité pour soi et pour l'autre, en plus de combler les besoins d'affection et d'intimité physique (caresses, touchers, baisers, etc.) si importants pour tous.

**La pratique régulière d'activités sexuelles aide à :**

- Prendre pleinement conscience de son corps et s'y sentir bien;
- Augmenter la production d'endorphines (les «hormones du bonheur», sécrétées par le cerveau);
- Stimuler le système immunitaire;
- Diminuer le stress;
- Faciliter le sommeil.

## **Voici quelques conseils si vous éprouvez une panne de désir :**

Il peut arriver que la médication que vous prenez pour soulager votre douleur chronique entraîne des effets secondaires négatifs sur le niveau de votre désir envers votre partenaire, votre libido ou encore vos fonctions sexuelles. La douleur elle-même peut entraîner des effets similaires, tout comme la présence d'anxiété ou de dépression. Si tel est votre cas, voici quelques conseils qui pourront vous aider :

- Parlez avec votre partenaire : une bonne communication permet de se comprendre, de s'aider et de satisfaire les besoins de chacun.
- Discutez-en avec votre médecin, puisqu'il s'agit d'un problème que plusieurs personnes vivent; des examens supplémentaires pourraient être utiles pour bien évaluer la problématique et votre médecin pourrait vous référer, si nécessaire, à un sexologue, un physiothérapeute ou un ergothérapeute.
- Assurez-vous de pouvoir bénéficier de bons traitements médicaux, pharmacologiques et psychologiques pour soulager la douleur et diminuer la dépression et l'anxiété.
- Le moment choisi pour la pratique d'activités sexuelles ne tient qu'à vous! Il peut être spontané ou encore être planifié, selon vos besoins et votre état. Tenez compte du niveau de votre douleur le plus bas durant la journée ou encore du moment où vous avez le plus d'énergie.
- Prenez un bain chaud (seul ou avec votre partenaire) et ajoutez y un bon massage par la suite. Vous vous sentirez ainsi plus détendu, ce qui est un état d'esprit propice aux rapprochements.

- Rendez votre vie sexuelle plus amusante et attrayante en trouvant des trucs ou des moyens pour augmenter votre libido et assurez-vous que vous éprouvez du plaisir tout autant que votre partenaire.
- Apprenez de nouvelles positions qui sont confortables pour vous ou ayez recours à la stimulation manuelle ou orale.
- Rappelez-vous que la tendresse, la communication et la compréhension sont au cœur d'une vie sexuelle satisfaisante.

**Sachez demeurer maître de votre vie intime et sexuelle et ce, malgré la présence de la douleur chronique. Assurez-vous que le plaisir d'une relation intime et sexuelle épanouie fasse partie intégrante de votre vie de couple. Cela aura un impact positif dans toutes les autres sphères de votre vie!**