



Chapitre 18

Intimité sexuelle

Découvrez ce que les patients veulent savoir sur l'intimité sexuelle

Vous allez découvrir :

- 1) Quand vous pouvez avoir des relations sexuelles sans risque
- 2) Quels sont les effets de vos médicaments sur votre santé et votre fonction sexuelle

Quand peut-on à nouveau avoir des relations sexuelles sans risque?

L'activité sexuelle constitue une partie essentielle de la vie de nombreuses personnes. Il est donc important de savoir quand vous pouvez à nouveau avoir des relations sexuelles en toute sécurité. La plupart des personnes dont le cœur a subi peu de lésions peuvent reprendre une activité sexuelle dans les deux à trois semaines suivant leur congé de l'hôpital.

Si vous avez eu une crise cardiaque, votre risque d'en avoir une autre en pleine activité sexuelle est très faible.

Suivez les conseils suivants pour savoir s'il est risqué pour vous d'avoir des relations sexuelles :

- Si vous pouvez monter deux volées d'escaliers ou marcher rapidement sans problème, avoir des rapports sexuels ne devrait pas présenter de risque pour votre cœur.
- Consultez un cardiologue pour confirmer que vous pouvez avoir des relations sexuelles sans risque.

Types d'activités sexuelles

Les activités sexuelles regroupent toutes les actions qui permettent à des personnes de ressentir du plaisir en se rapprochant (physiquement et mentalement) l'une de l'autre.

P. ex. contact visuel prolongé, câlins, caresses, contact physique, massage, sexe oral, pénétration, rapports sexuels

Les effets des activités sexuelles sur le cœur

N'oubliez pas que si vous avez eu une crise cardiaque, votre risque d'en avoir une autre en pleine activité sexuelle est très faible. Certaines activités sexuelles sont plus sûres que d'autres et peuvent se révéler des choix judicieux pendant que votre corps récupère.

Activités sexuelles présentant moins de risques pour votre cœur :

- Caresses, contact physique, massages, câlins, contact visuel prolongé
- Votre rythme cardiaque et votre tension artérielle augmentent lorsque vous êtes excité. Lors des activités sexuelles énumérées ci-dessus, il est probable que votre rythme cardiaque et votre tension artérielle resteront à des niveaux ne présentant pas de risque. Lors de ces activités, vous pouvez ressentir du plaisir et partager un moment d'intimité avec votre partenaire sans pour autant mettre votre cœur en danger.

Activités sexuelles qui pourraient solliciter votre cœur de manière excessive :

- Rapports sexuels, pénétration, sexe oral
- Les activités sexuelles énumérées ci-dessus peuvent impliquer un effort modéré à vigoureux (exactement comme une séance d'exercice). Ces activités peuvent accroître votre rythme cardiaque et votre tension artérielle à des niveaux dangereux pour les personnes ayant un problème cardiaque.
- Si votre cardiologue vous a confirmé que ces activités sexuelles ne comportaient aucun risque, ralentissez les mouvements de votre corps et ne maintenez pas une position dans laquelle vous devez supporter votre propre poids.

Comment mes médicaments affectent-ils ma santé sexuelle?

Votre fonction sexuelle et votre approche des activités et de l'intimité sexuelles font partie intégrante de votre santé sexuelle. Les médicaments pour le cœur peuvent affecter votre santé sexuelle en modifiant votre fonction sexuelle et vos sentiments vis-à-vis des activités sexuelles.

Par exemple :

- Les médicaments à prendre pour combattre la dépression peuvent entraîner une baisse de votre libido (désir sexuel).
- Les bêtabloquants peuvent affecter votre performance lors d'activités sexuelles.

Pour les hommes

- Dysfonction érectile

La dysfonction érectile

Vous souffrez peut-être d'une dysfonction érectile. Cela signifie que votre pénis peut ne pas entrer en érection. Cela peut être dû à vos médicaments ou à un faible niveau de testostérone (une hormone mâle). Il est fréquent que le taux de testostérone soit bas après un épisode cardiaque. Ce faible taux fait qu'il est difficile d'avoir une érection pendant un rapport sexuel.

Que faire?

Il est possible de prescrire des médicaments aux hommes souffrant d'une dysfonction sexuelle. Ces médicaments augmentent l'afflux de sang jusqu'au pénis.

Avertissement : Si vous prenez un médicament pour la dysfonction érectile et que vous utilisez de la nitroglycérine (un médicament pour le traitement de l'angine de poitrine), votre tension artérielle pourrait être si basse que vous pourriez mourir.

Consultez toujours votre médecin et votre pharmacien avant d'essayer de nouveaux médicaments et assurez-vous d'apporter votre liste de médicaments. **N'utilisez pas de nitro si vous prenez des médicaments pour traiter une dysfonction érectile.**

Pour les femmes

- Sécheresse vaginale
- Délai accru avant l'orgasme

La sécheresse vaginale

Vous avez peut-être du mal à avoir une lubrification naturelle adéquate du fait de la prise de certains médicaments. Cela peut rendre l'activité sexuelle douloureuse.

Que faire?

Pour traiter la sécheresse vaginale, vous pouvez acheter des lubrifiants personnels à la pharmacie.

Pourquoi me faut-il plus de temps pour atteindre l'orgasme?

Certains médicaments influent sur le flux sanguin dans le vagin. La restriction du flux sanguin entraîne une perte de sensibilité. Il vous faudra par conséquent peut-être plus de temps pour avoir un orgasme.

Que faire?

S'il vous faut plus de temps pour avoir un orgasme, vous (et votre partenaire) pouvez consacrer plus de temps aux préliminaires. Le fait de ne pas vous mettre de pression (à vous et à votre partenaire) pour atteindre l'orgasme peut rendre votre intimité avec votre partenaire moins stressante et plus agréable.

Discutez de vos préoccupations d'ordre sexuel avec votre partenaire et votre équipe de réadaptation cardiaque

Si votre santé sexuelle est importante à vos yeux et que vous voulez en savoir plus, sachez que vous n'êtes pas le seul ou la seule dans cette situation. De nombreux patients posent des questions sur leur santé sexuelle après un événement cardiaque.

Questions les plus fréquentes et réponses :

1) Question : Comment parler d'intimité sexuelle avec mon ou ma partenaire?

Réponse : Le fait de discuter avec votre partenaire de **vos** besoins, désirs et peurs liés au sexe est important lorsque vous reprenez une activité sexuelle après un événement cardiaque. Vos partenaires auront aussi leurs propres besoins, désirs et peurs. Voici plusieurs moyens de vous soutenir l'un l'autre :

Écoutez et essayez de comprendre vos émotions respectives

- Que ressent votre partenaire? Quelles sont ses peurs? Dites-lui que vous comprenez. Ce qu'il ou elle ressent est réel. Il est possible que vous ayez le même sentiment.
- Écoutez ce que vous dit votre partenaire. Concentrez-vous sur son expérience. Une fois que vous aurez compris sa situation, partagez vos pensées et vos sentiments. Le fait de partager vos sentiments et vos émotions aide à bâtir une certaine intimité. Cela aidera à améliorer la qualité des relations sexuelles et l'intimité entre vous.

Offrez votre soutien

- Dites à votre partenaire que vous le ou la soutenez. Soutenez-vous l'un l'autre en :
 - Écoutant
 - Indiquant que vous êtes à l'écoute l'un de l'autre
 - Normalisant les émotions que vous ressentez (« je ressens la même chose »)
 - Résolvant vos problèmes ensemble
 - Ne critiquant pas l'autre
 - Faisant preuve d'ouverture d'esprit
 - Travaillant ensemble.

2) Question : Comment gérer la peur et l'anxiété que je ressens lorsqu'il est question d'intimité sexuelle?

Réponse : Il est normal qu'une personne ayant eu un événement cardiaque ressente de l'anxiété ou de la peur, voire soit déprimée. Beaucoup de personnes ont besoin de plusieurs mois avant de constater une amélioration. Si vous ressentez ces sentiments, c'est peut-être aussi parce que l'intérêt que vous portez habituellement à l'activité sexuelle a disparu.

Pour atténuer votre anxiété ou votre peur vis-à-vis de la reprise de votre intimité sexuelle après un événement cardiaque :

- Consultez votre cardiologue ou votre médecin de famille.
- Posez des questions sur les risques, dangers et précautions à prendre.

Vous vous demandez peut-être si vous risquez d'avoir une crise cardiaque pendant vos rapports sexuels. Posez-vous les questions suivantes : mes peurs sont-elles justifiées? Qu'est-ce qui prouve que ces craintes sont justifiées? Que pense mon médecin de ces craintes?

Sachez que les peurs ou l'anxiété que vous ressentez sont un mécanisme mis en place par votre cerveau pour vous protéger du danger et vous aider à éviter de prendre des risques. La peur fait partie intégrante du processus de guérison. Admettez vos peurs et affrontez-les. Demandez à votre cardiologue ou à votre médecin de famille quels sont les risques et dangers associés aux activités sexuelles ainsi que les précautions à prendre. Le fait que vous sachiez quelles activités sont sûres ou ne le sont pas peut vous aider à combattre votre peur et votre anxiété.

Discutez de vos peurs avec votre partenaire. Vous et votre partenaire pouvez réfléchir à des façons de reprendre petit à petit vos activités sexuelles.

3) Question : Quel est le bon moment pour retrouver une certaine intimité sexuelle?

Réponse : Après que vous ayez discuté avec votre cardiologue et qu'il ou elle vous ait dit que ça ne pose pas de risque :

- Faites ce avec quoi vous êtes à l'aise.
- Abandonnez les peurs ou réflexions que vous pourriez avoir à ce moment-là. Profitez du moment présent. Cela aide à apprécier la proximité que vous avez avec votre partenaire.
- Prenez votre temps. Il faut du temps pour retrouver un niveau normal d'intimité.

Il est normal qu'une personne ayant eu un événement cardiaque ressente de l'anxiété ou de la peur, voire soit déprimée. Beaucoup de personnes ont besoin de plusieurs mois avant de constater une amélioration. Si vous rencontrez des difficultés à ce niveau-là, c'est peut-être parce que l'intérêt que vous portez habituellement à l'intimité et au sexe a disparu.

4) Question : Comment avoir des relations sexuelles en toute sécurité?

- Prenez votre temps pour éviter de trop solliciter votre cœur.
- Évitez les positions dans lesquelles vous devez supporter votre propre poids.
- Essayez la position en cuillères pour les hommes et les femmes. Dans cette position, la femme est allongée sur le côté et l'homme se blottit derrière elle.
- Faites en sorte que votre partenaire soit au-dessus pour limiter les efforts que vous avez à faire.

Si vous reprenez votre activité sexuelle graduellement, vous pouvez éviter toute manifestation de symptômes liés à une angine de poitrine. Si vous êtes victime d'une angine de poitrine, discutez-en avec votre médecin.

Si vous n'êtes pas prêt à faire certaines activités sexuelles (rapports sexuels ou pénétration, par exemple), vous pouvez ressentir du plaisir ou profiter de votre intimité en vous caressant, en vous embrassant ou en vous touchant l'un l'autre.

Un dernier mot sur l'intimité

Lorsque vous serez prêt à avoir des relations sexuelles, procédez par étapes. L'objectif est de revenir à ce qui est normal pour vous et votre partenaire. Vous pouvez essayer des choses différentes avec votre partenaire. Commencez par faire ensemble des choses que vous aimez.

- Massez-vous l'un l'autre.
- Regardez-vous dans les yeux.
- Tenez-vous par la main.

Ce sont des choses qui vous aident à vous sentir en sécurité. Passez un bon moment ensemble. Peut-être qu'atteindre l'orgasme n'est pas l'objectif à atteindre à ce stade.

Rapprochez-vous l'un de l'autre sur le plan émotionnel. Faites des activités que vous appréciez et ne vous inquiétez pas : l'intimité physique et l'activité sexuelle reviendront lorsque le moment sera propice.