

Les activités sexuelles après une opération



Vous venez d'être opéré et vous aimeriez savoir quand et comment reprendre vos activités sexuelles. Cette fiche vous donne des conseils pour le faire en toute sécurité.

Quand pourrai-je reprendre mes activités sexuelles?

Vous devez attendre l'autorisation de votre équipe de soins. Reprenez ensuite vos activités sexuelles **petit à petit**, dès que vous vous sentez prêt.

Y a-t-il des précautions à prendre?

Respectez bien les contre-indications données par votre équipe de soins. C'est important pour bien récupérer.

Pour ne pas blesser la zone opérée, vous pourriez devoir changer votre façon de faire ou les positions. Par exemple, si vous avez été opéré à la main, prenez des positions où elle repose sur le lit ou sur un oreiller.

N'hésitez pas à parler à votre partenaire de vos besoins et de ce que vous ne pouvez pas faire. Son soutien est important pour que tout se passe bien.

Puis-je avoir des relations sexuelles si je ne dois pas faire de sport?

Les activités sexuelles sont aussi intenses que le sport. Vous devez les éviter tant que le sport vous est interdit.

En attendant, vous pouvez faire des activités plus douces (ex. : s'embrasser, se caresser). Elles sont moins risquées pour vous. Pour en savoir plus, parlez à un membre de votre équipe de soins ou à un sexologue.



Comment mon opération peut-elle affecter ma vie sexuelle?

Vous pourriez avoir plus de stress et de fatigue et moins de désir sexuel après l'opération. C'est tout à fait normal.

Cela est dû à l'opération et à certains médicaments (opioïdes, antidépresseurs, médicaments contre l'anxiété, etc.). Parlez-en avec votre partenaire : cela peut vous rassurer tous les deux.



Que faire si je reste limité à la suite de l'opération?

Il est tout de même possible d'avoir une vie sexuelle satisfaisante. Vous pouvez par exemple utiliser des jouets sexuels si vous êtes moins mobile.

Au besoin, un sexologue peut vous guider vers des accessoires adaptés à votre cas. Il peut aussi vous aider pour les problèmes suivants :

- difficulté à avoir une érection (dysfonction érectile)
- sécheresse du vagin
- stress de performance (ex. : avoir peur de ne plus pouvoir faire plaisir à son ou sa partenaire)
- mauvaise image corporelle (ex. : avoir peur de ne plus être désirable)

À qui m'adresser pour avoir de l'aide ou poser mes questions?

L'ergothérapeute est l'expert qui sait ce qui peut être fait en toute sécurité dans vos activités de tous les jours. Il peut vous aider à adapter vos activités sexuelles à vos besoins.

Les autres membres de votre équipe de soins peuvent aussi répondre à vos questions. N'hésitez pas à leur parler.

N'oubliez pas : la sexualité fait partie d'une bonne qualité de vie. Il est donc important d'y porter attention!



RESSOURCES UTILES

Ordre professionnel des sexologues du Québec :

> opsq.org

Cliquez sur Trouver un sexologue

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca