

Quand on a une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), on se fatigue vite. Y compris lors des relations sexuelles. Cette fiche vous donne des conseils pour avoir une vie sexuelle satisfaisante malgré tout.

Pourquoi me remet-on cette fiche ?

À cause de votre MPOC, vous êtes toujours essoufflé. Avoir des relations sexuelles peut augmenter votre essoufflement.

Pour vous aider à avoir une vie sexuelle épanouie, suivez les conseils suivants.

Conseils généraux

- Parlez de façon ouverte avec votre partenaire. Dites-lui ce que vous pouvez faire ou non sans être essoufflé. Parlez aussi de vos craintes. Cela permet de trouver ensemble d'autres façons de prendre du plaisir.



- Continuez à faire vos exercices. Cela vous garde en forme, y compris pour les relations sexuelles. Une relation sexuelle est aussi une activité physique. C'est comme monter un escalier.

- Évitez les irritants pour les poumons dans la pièce où vous avez vos relations sexuelles. Par exemple : le parfum, les chandelles aromatisées ou les lotions parfumées.



Conseils avant les relations sexuelles

- Préparez vos poumons et vos bronches. Faites une toilette bronchique 30 à 60 minutes. Ainsi, vous ne serez pas gêné par des sécrétions au moment voulu.
- Prenez une dose de votre inhalateur à courte durée d'action 20 à 30 minutes avant.



Conseils pendant les relations sexuelles

- Commencez par une séance de relaxation. Prenez des respirations profondes, les lumières tamisées.
- Soyez créatifs à deux. Prenez le temps d'explorer ce qui vous fait plaisir. Une atmosphère romantique avec des caresses et des mots doux peut être un bon moyen de commencer, par exemple.
- Prenez des positions qui demandent moins d'énergie pour respirer. Vous n'avez pas besoin d'être la personne la plus active. L'autre peut jouer un rôle actif. Voir des exemples de positions à l'Annexe, à la page 3.

Que faire si je dois annuler ou changer un rendez-vous?

Appelez le Centre des rendez-vous du CHUM, du lundi au vendredi, entre 7 h 30 et 16 h 30.

☎ 514 890-8051

À qui demander de l'aide ou poser des questions?

Pour tout souci de santé lié à votre MPOC, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM**.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

Programme national
«Mieux vivre avec une MPOC»
livingwellwithcopd.com

Les fiches santé sur la MPOC
Voir le lien ci-dessous.
Taper «MPOC» dans la barre de recherche.

Il existe d'autres fiches santé du CHUM.
Demandez à votre équipe de soins quelles
fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire
sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts

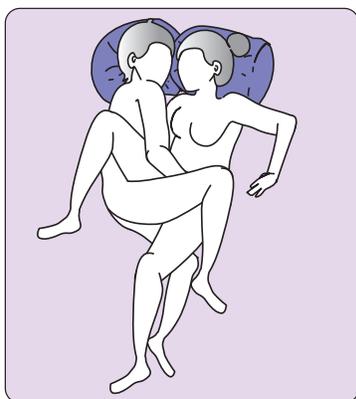
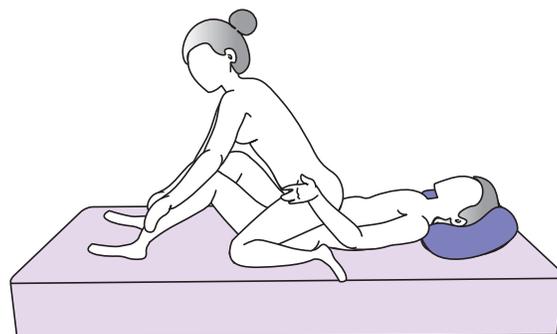
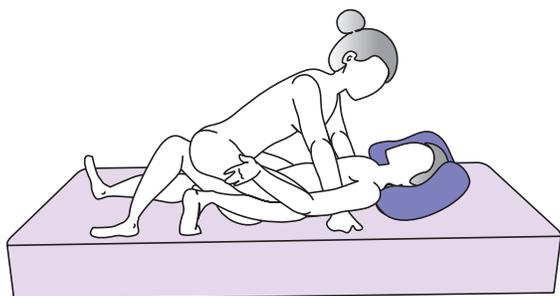
Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

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

Voici des exemples de positions pour les personnes qui ont une MPOC. Inspirez-vous-en.

1

Quand l'HOMME a des problèmes respiratoires

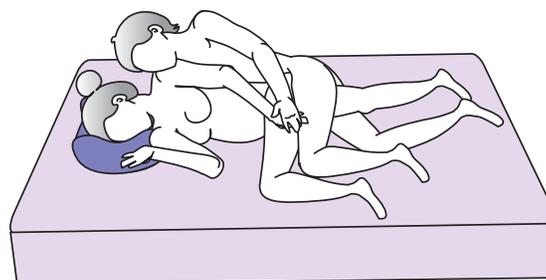
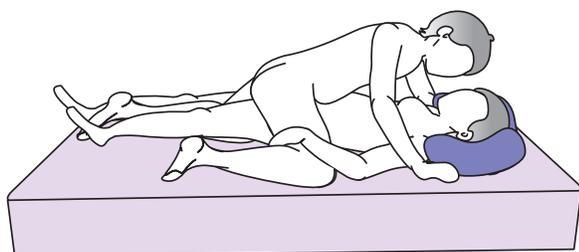
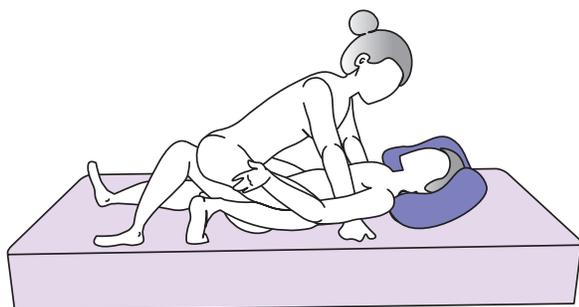
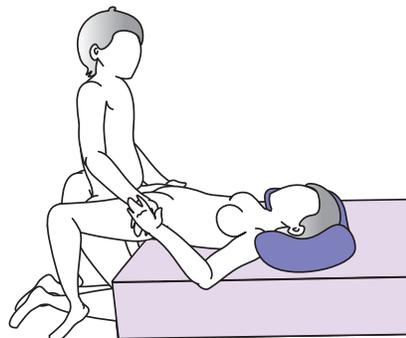
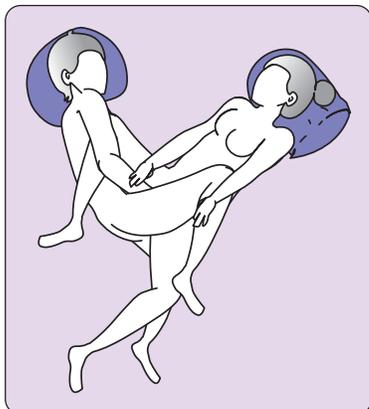


D'après Hahn, K. Sexuality and COPD. Rehabilitation Nursing 14: 191-195



Couples de même sexe.

Vous pouvez vous inspirer de ces positions selon le rôle de chaque partenaire.



Couples de même sexe.

Vous pouvez vous inspirer de ces positions selon le rôle de chaque partenaire.

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

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