



# Douleur Canada

Notre réseau d'action canadien

## DOULEUR, RAPPORTS SEXUELS ET INTIMITÉ

Les rapports sexuels et l'intimité physique peuvent être à la fois une source de joie et de plaisir et une source de préoccupation et d'angoisse si l'un des partenaires craint de blesser l'autre ou de provoquer une poussée de douleur. La douleur chronique peut nuire aux rapports sexuels à cause de la douleur elle-même ou de facteurs connexes tels que les troubles de l'humeur, une baisse de la libido ou les effets secondaires de certains médicaments. Cependant, les rapports sexuels peuvent également soulager la douleur grâce aux substances chimiques qui sont libérées pendant les moments de plaisir et d'intimité.

## CONSEILS ET ASTUCES POUR AVOIR UNE VIE INTIME TOUT EN VIVANT AVEC LA DOULEUR

### Rappelez-vous que vous seul(e) êtes suffisant(e)

- Vous avez beaucoup à offrir. La douleur chronique n'enlève rien à cela, mais elle peut ébranler votre confiance, changer votre humeur et occuper vos pensées.
- Examinez vos émotions et gardez à l'esprit que vous pouvez être un(e) partenaire tendre et agréable.
- Si des inquiétudes et des craintes surgissent, accordez-vous un peu de répit et prenez le temps de les surmonter.

### Prenez votre temps

- Passez du temps à découvrir ce qui vous fait du bien ou ce que vous devez faire différemment maintenant que vous avez des douleurs.
- Acceptez-vous tel(le) que vous êtes, peu importe le niveau de douleur.
  - Cela ne veut pas dire que vous « abandonnez ». Au contraire, l'acceptation consiste à accepter la situation actuelle et à en tirer le meilleur parti.
  - Les choses sont peut-être différentes aujourd'hui, mais comme vous l'acceptez, votre partenaire fera probablement de même.

### **Essayez de trouver des moyens de vous mettre à l'aise**

- Vous serez peut-être plus à l'aise en jouant un rôle moins actif pendant les rapports sexuels. Dites-le à votre partenaire si c'est ce dont vous avez besoin.
- Si vous avez du mal à trouver une position confortable, essayez la position dans laquelle vous vous sentez le ou la plus à l'aise lorsque vous dormez, êtes assis(e) ou debout et adaptez-la à votre activité sexuelle.

### **Trouvez d'autres possibilités d'intimité sans rapports sexuels**

- Vous pouvez être intime sans avoir de relations sexuelles. L'intimité peut avoir de nombreux effets positifs dans tous les aspects de votre vie.
- Prenez le temps de vous retrouver seul(e) avec votre (vos) partenaire(s) - prenez un bain ensemble, soupez aux chandelles, faites une petite promenade ensemble ou serrez-vous simplement dans les bras au lit.

### **Essayez d'anticiper**

- L'intimité et les rapports sexuels peuvent être plus agréables si vous les anticipez.
- Si vous prenez des médicaments contre la douleur, vous pouvez les prendre avant les rapports intimes avec votre ou vos partenaire(s) afin de réduire la douleur.
- En planifiant votre vie intime, vous pouvez également consacrer suffisamment de temps à tenter de nouvelles choses et à adapter vos habitudes. Vous aurez ainsi l'esprit tranquille et vous apaiserez les tensions, car vous ne craignez pas de devoir vous précipiter dans votre prochaine activité.

### **Demandez l'aide d'experts**

- Vous et votre/vos partenaire(s) n'avez pas besoin de vous en sortir seul(e)s. Si vous avez besoin d'aide, parlez-en à d'autres personnes en qui vous avez confiance, consultez des livres ou d'autres ressources, et n'ayez pas peur de vous adresser à un fournisseur de soins de santé.

## LES MYTHES À PROPOS DES RELATIONS SEXUELLES

Voici ce que l'on nous apprend sur la sexualité, mais c'est faux.

- « Les rapports sexuels doivent être spontanés; on n'a pas à les prévoir ou à en parler à l'avance. »
- « Les rapports sexuels doivent systématiquement être audacieux et excitants. »
- « Les rapports sexuels ne sont que pour les jeunes, les belles personnes et les personnes qui ne souffrent pas. »
- « Tout le monde a des rapports sexuels fréquents. »
- « Si votre partenaire n'est pas satisfait(e) sexuellement, il ou elle vous trompera. »

Si les rapports sexuels et l'intimité vous inquiètent, voyez si vos inquiétudes sont fondées sur un mythe ou une réalité.

## RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Live Plan Be article:Chronic pain and Sexe](#)
- [Live Plan Be article: Four keys to satisfying sex when you live with chronic pain](#)
- [Sex and chronic pain](#)
- [Chronic pain can interfere with sexuality: You and your partner can have a satisfying sexual relationship in spite of your chronic pain](#)
- [Two ways to lift emotional barriers to intimacy](#)
- [What happens when couples fight chronic pain together?](#)
- [5 ways to boost intimacy when your spouse has chronic pain](#)
- [LivePlanBe+ module on relationships and intimacy \(il faut avoir un compte pour y accéder\)](#)



Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.