

Sexualité et COVID-19

Ce que vous devez savoir

Les manifestations de la COVID longue sont nombreuses et peuvent inclure la fatigue, l'essoufflement ainsi que les difficultés cognitives et psychologiques. Ces symptômes peuvent avoir des répercussions sur plusieurs sphères de la vie. Il n'est donc pas surprenant qu'ils aient un impact sur votre bien-être sexuel et affectif et peut-être même sur votre relation de couple.

Les symptômes physiques, la prise de médicament, l'anxiété, la dépression ou les difficultés conjugales sont autant de facteurs qui peuvent affecter le désir et la satisfaction sexuelle. Toutefois, tout comme la prise en charge de vos symptômes liés à la COVID longue, vous pouvez mettre en place des stratégies pour diminuer les conséquences sur votre vie sexuelle.

Stratégies afin de maximiser votre désir sexuel et votre confort

1) Communiquer ouvertement

Parlez ouvertement de vos inquiétudes, vos besoins et vos désirs. Encouragez votre partenaire à parler des siens. Ceci vous permettra de trouver des solutions ensemble.

Voici quelques exemples de propos que vous pouvez partager avec votre partenaire.

- Parfois, mon essoufflement m'empêche de faire l'amour. Je voulais te le faire savoir.
- Juste pour te dire que la spontanéité dans la chambre à coucher pourrait ne pas fonctionner pour moi dû à mes symptômes.
- Pouvons-nous essayer des positions qui m'aident à gérer mon essoufflement, mes douleurs ou ma fatigue plus facilement?

L'intimité est une source de plaisir, de détente et d'amusement. Avoir le sens de l'humour et être capable de rire ensemble vous aidera. De plus, il est important que vous discutiez entre vous des difficultés que vous rencontrez. Soyez prêt à essayer différentes façons d'exprimer votre affection, soyez à l'écoute l'un de l'autre et communiquez ce qui vous fait du bien! Vous pourriez découvrir une nouvelle façon de vivre votre sexualité qui sera peut-être plus riche qu'elle ne l'était avant la COVID longue.



2) Maximiser votre confort

Voici quelques stratégies pour vous mettre à l'aise :

- Assurez-vous que la température de la pièce n'est ni trop chaude, ni trop froide.
- Évitez l'alcool. Cela peut diminuer les fonctions sexuelles telles que rendre difficile l'érection, la lubrification vaginale, l'atteinte d'un orgasme, etc.
- Pensez à inclure dans les préliminaires des activités diminuant vos douleurs comme des massages, des bains ou des douches chaudes. La douleur peut diminuer votre intérêt sexuel.
- Essayez d'identifier les moments dans votre journée où vous avez davantage d'énergie. Par exemple, après une sieste ou tôt le matin. Les stratégies de gestion d'énergie peuvent nourrir ou favoriser votre désir sexuel.

Certaines positions peuvent aussi être à privilégier selon vos propres symptômes et besoins. Par exemple, si vous souffrez d'essoufflement, évitez les positions qui exercent une pression sur la poitrine. Privilégiez plutôt les positions qui demandent moins d'énergie et utilisez des coussins pour maximiser votre confort. Prenez le temps d'essayer plusieurs options pour voir ce qui fonctionne le mieux. Si vous commencez à vous sentir essoufflé ou fatigué pendant l'acte sexuel, parlez-en à votre partenaire. Vous pourrez ainsi tenter de ralentir, de prendre une pause, de changer de position ou d'alterner l'activité sexuelle.

La sexualité ne fait pas référence qu'à la pénétration et à la recherche d'orgasme. Elle inclut la masturbation mutuelle, le sexe oral, l'utilisation d'objets sexuels ou simplement des massages, des caresses et des échanges de baisers. Ce sont toutes des activités nécessitant moins d'énergie et pouvant apporter beaucoup de satisfaction.

Voici d'autres facteurs à prendre à compte

- Vider sa vessie avant les rapports sexuels peut aider à lutter contre l'incontinence. Limiter la consommation de liquides et éviter les boissons diurétiques comme le café et les boissons gazeuses peut également aider.
 - Plusieurs personnes atteintes de la COVID longue vivent de l'anxiété ou un état dépressif. Ces conditions peuvent causer ou amplifier les difficultés sexuelles. Parlez-en à votre médecin, votre pharmacien, un psychologue, un sexologue ou un ergothérapeute afin d'explorer vos options.
 - Les problèmes de mobilité et autres handicaps affectent votre corps physique et peuvent vous faire sentir moins attirant sexuellement.
- Ces problèmes, même si vous êtes dans une relation stable depuis plusieurs années, peuvent être une source de stress pour vous et votre partenaire. Cela est complètement normal. Le fait de consulter un thérapeute de façon individuelle ou en couple pourrait vous aider.
- N'hésitez pas à parler avec votre médecin ou d'autres professionnels tels qu'un ergothérapeute et un physiothérapeute au sujet des symptômes qui ont un impact sur votre vie sexuelle. Par exemple, des stratégies pourraient être envisagées pour prévenir la toux ou l'essoufflement lorsque vous vous couchez.

Références :

- Refinery29 (2021). Covid long: les conséquences sur la sexualité dont personne ne parle. <https://www.refinery29.com/fr-fr/sexualite-et-covid-fatigue-essoufflement>
- Halper, J (2021). Multiple Sclerosis and Sexuality. LiveWiseMS. <https://livewisems.org/resources/journal-articles/multiple-sclerosis-and-sexuality>
- <https://www.blf.org.uk/support-for-you/sex-and-breathlessness/suggestions>

Pour toutes questions en lien avec la COVID longue, communiquez avec nous à l'adresse courriel : readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.