

# Amour, sexe et arthrite

Les symptômes émotionnels et physiques associés à l'arthrite peuvent avoir un impact sur votre vie familiale, vos amis et vos amours.

« À mon avis, la douleur chronique dont souffre un des partenaires finit par nuire à la qualité de vie des deux partenaires amoureux. Par conséquent, partager vos sentiments, vos préoccupations et vos désirs constitue une première étape positive dans la reprise d'une vie sexuelle satisfaisante. » Un patient souffrant d'AI

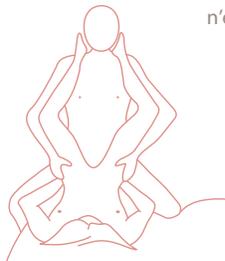
La vie sexuelle et les contacts physiques (comme les câlins) ont leurs avantages : ils renforcent les liens entre les personnes et établissent des relations de confiance, contribuent à réduire la douleur, favorisent le sommeil, réduisent le stress, stimulent le système immunitaire, brûlent des calories et améliorent l'estime de soi et la santé du cœur.

Voici quelques suggestions destinées à gérer les symptômes d'arthrite pendant l'activité sexuelle ou les moments intimes :

- Discutez ouvertement avec votre partenaire de ce que vous aimez et n'aimez pas, de ce qui est douloureux et de ce qui ne l'est pas. Vous réaliserez que l'honnêteté est un plus pour toute relation. Et d'avoir pu communiquer à l'autre ce qui fonctionne pour vous permettra un niveau de confort plus élevé pendant vos moments intimes. Si ce genre de conversation vous met mal à l'aise, consulter un sexologue est peut-être indiqué pour vous.
- Si vous êtes d'avis qu'ils peuvent avoir un impact sur vos capacités physiques et votre disposition mentale à participer aux ébats amoureux, prévoyez la prise de vos médicaments en conséquence.
- Informez votre partenaire de votre niveau quotidien de douleur et de fatigue en utilisant une échelle graduée.
- Essayez différentes positions. Placez des coussinets, des oreillers ou des coussins en biseau pour aider à soulager la douleur articulaire et permettre plus de positions confortables.



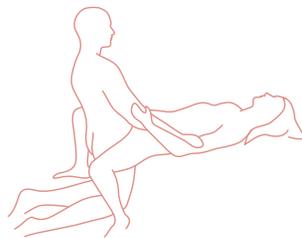
Dans cette position, aucune pression prolongée n'est exercée sur les articulations de la personne se trouvant sous l'autre partenaire.



Une personne qui serait incapable de redresser les hanches aurait avantage à utiliser cette position.

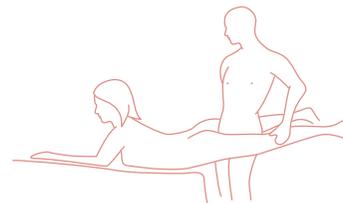


Cette position n'occasionne aucune pression prolongée sur les articulations des deux partenaires.



Dans cette position, aucune pression prolongée n'est exercée sur les articulations de la personne.

Pour une personne incapable de plier les hanches ou de redresser les genoux, cette position sera confortable.



Cette position de pénétration par l'arrière peut être utile pour une personne incapable de plier les hanches ou les genoux.

\* Ces positions peuvent être adaptées en fonction du sexe et de l'orientation des partenaires. Faites-en l'essai avec votre partenaire pour déterminer ce qui vous convient le mieux.

L'information fournie sur cette page est tirée du livre *Rheumatoid Arthritis Plan to Win*.

Koehn C, Palmer T, John E. *Rheumatoid Arthritis Plan to Win*. Oxford University Press. 2002, p. 154-170.