

Santé sexuelle



SANTÉ SEXUELLE SUISSE

SANTÉ SEXUELLE & DROITS SEXUELS

CONTEXTE SUISSE

RESSOURCES

info@sante-sexuelle.ch
www.sante-sexuelle.ch

SANTÉ SEXUELLE Suisse
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
SALUTE SESSUALE Svizzera



L'amour sans souci malgré un cœur malade

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



Une définition commune

Définition de l'OMS

La santé sexuelle est un état de bien-être physique, mental et social dans le domaine de la sexualité.

Elle requiert une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles qui soient sources de plaisir et sans risque, libres de toute coercition, discrimination ou violence.

http://www.who.int/topics/sexual_health/fr/

Cœur chahuté et santé sexuelle

La sexualité est une composante fondamentale de notre humanité.

Elle a un impact majeur sur notre qualité de vie et constitue une source importante de plaisir et d'intimité.

Sa restauration fait partie des soins et contribue à l'amélioration de la santé cardiovasculaire.

Il n'est pas rare que les personnes atteintes d'une maladie cardiaque ou qui se remettent d'un événement cardiaque soient inquiètes au sujet de leur relations aux autres et de leur vie sexuelle.

Les inquiétudes d'un patient ou de son partenaire peuvent compliquer les choses lorsqu'ils tentent d'avoir une relation sexuelle. Comme lors de moments difficiles de la vie, les émotions, l'anxiété peuvent modifier l'expression de la sexualité.

Plusieurs des idées reçues à propos de l'affection et de la sexualité après un événement cardiaque sont à revisiter.

La santé sexuelle et affective évoluent dans le temps. Un événement cardiaque est aussi une opportunité de les renforcer.



Cœur et santé sexuelle. Vrai ou faux

Quiz

La santé sexuelle est toujours sérieusement compromise après un problème cardiaque

Les femmes sont les plus touchées physiquement par leur accident cardiaque

Les hommes sont déstabilisés émotionnellement. Ils ont des angoisses de performance.

Les perturbations de la santé sexuelle précèdent souvent les évènements cardiaques

Après un infarctus ou un pontage, il y a un risque important de récurrence ou de mort subite lors des rapports sexuels

Les problèmes génitaux des hommes et de femmes sont fréquents et uniquement liés aux médicaments

Parmi les comportements à risque, la consommation de tabac, l'alcool et l'inactivité physique sont des causes d'infarctus plus fréquentes que les rapports sexuels

Les dysfonctions sexuelles se traitent d'abord en améliorant la santé cardiovasculaire et l'hygiène de vie.

Quand le cœur est malade, le désir, l'amour et les couples sont mis à l'épreuve



Réponses dans ce document en suivant les liens et avec vos soignants!

La maladie cardio vasculaire révèle...des troubles

Les hommes ne sont pas les seuls concernés par les dysfonctions sexuelles (perte de désir, troubles érectiles et d'éjaculation, etc). Comme leurs besoins de relations affectives, leur rôle dans leur couple, cela modifie leur santé sexuelle.

Les troubles érectiles (ou dysfonction érectile, DE) sont parfois anciens et majorés ou révélés par l'aggravation de problèmes cardiovasculaires (ou de leur santé générale). Ils représentent une partie des troubles de leur santé sexuelle.

On pensait autrefois que les bêtabloquants, fréquemment utilisés chez les patients cardiaques, provoquaient à eux seuls une dysfonction érectile ou y contribuaient. Il s'avère que leur impact pourrait être moins important que nous ne le pensions.



Les femmes ont aussi des dysfonctions sexuelles (troubles orgasmiques, perte d'intérêt, douleurs, etc.) et elles peuvent notamment avoir des troubles génitaux en rapport avec leurs problèmes cardiovasculaires (ou de leur santé générale). Ces perturbations peuvent s'ajouter à de nouveaux besoins d'attention, des changements de rôles ou de mode de vie...

Pour tous

- Les nouveaux médicaments prescrits pour soigner le cœur peuvent avoir impact
- L'état de santé biologique, psychique et social avant l'évènement cardiovasculaire sont des facteurs importants
- Le changement de l'image de soi, la vulnérabilité émotionnelle ou physique ont un impact sur le désir et la recherche du plaisir.
- La peur de faire (ou de faire subir) un accident cardiaque au cours d'une relation sexuelle ou d'une forte émotion est fréquemment évoquée.
- L'appétit sexuel peut changer (baisse ou augmentation)

Les soins de la maladie cardio vasculaire restaurent...

Il n'est souvent pas nécessaire d'attendre longtemps pour reprendre une activité sexuelle, même après une chirurgie cardiaque.

La reprise d'une activité physique améliore le bien-être psychique et cardiovasculaire: deux bonnes raisons pour faciliter le retour d'une santé sexuelle convenable.

Parler de santé sexuelle est déterminant pour votre avenir comme d'oser évoquer vos douleurs thoraciques. Vos soignants sont prêts vous entendre, vous aider et vous orienter.

Vous pouvez être soutenus et orientés selon vos besoins vers:

- Vos médecins et soignants habituels
- Un spécialiste en médecine sexuelle
- un psychologue pour explorer les aspects émotionnels du désir sexuel et des changements vécus après un événement aussi important d'un accident cardiovasculaire ou une chirurgie cardiaque.

Sexualité et vulnérabilité ?

Pour la majorité des personnes ayant eu un événement cardiaque coronarien, la notion de risque de récurrence, conduit à un fort désir de se protéger des situations de danger.

- 1- Certaines catégories de personnes sont simplement plus vulnérables
 - Celles qui ont des douleurs thoraciques pour des efforts modérés (angor d'effort)
 - Celles qui ont capacités physiques modestes et sont sédentaires
 - Celles qui ont une insuffisance cardiaque avec essoufflement modéré à intense aux efforts quotidiens
 - Celles qui sont émotionnellement très déstabilisées et se sentent fortement angoissées

- 2- Certaines relations sexuelles mettent le cœur à l'épreuve
 - Celles qui associent effort physique à une pression émotionnelle intense
 - Celles qui sont extra conjugales (pression émotionnelle)
 - Celles qui essoufflent au-delà des habitudes
 - Celles qui sollicitent plus les compétences physiques

Quel(s) risque(s) pour le cœur?

INFARCTUS DU MYOCARDE ou RECIDIVE

- Les infarctus du myocarde qui suivent une relation sexuelle existent. Ils représentent moins de 0.1% de tous les infarctus.
- Le risque relatif est 4 fois moins élevé chez les personnes actives physiquement que celles qui sont sédentaires
- Le risque relatif est 3 fois plus élevé chez les personnes ayant fait un infarctus (toutes situations confondues)

Pendant, un homme de 50 ans qui a fait un infarctus, a un excès de risque de récurrence au décours de rapports sexuels de 0.1% par an.

Troubles graves du rythme cardiaque

Des arythmies graves ont été signalées, en particulier rapportées à des contextes émotionnellement intenses, ayant conduit à une mort subite. La prise de sildenafil a été associée à des cas de mort subite par troubles du rythme cardiaque de personnes atteinte de maladie coronarienne.

S'ils sont indéniables les risques cardiaques sont peu fréquents, le plus souvent transitoires et exposent surtout les personnes les plus vulnérables, en situation de santé non stabilisée

Pour tous une discussion et une évaluation individuelle avec médecin, peut aider à s'adapter pour maintenir une sexualité plus sereine.

Test libre

Essayez ce petit test (seul (e) ou à 2). Il concerne votre avis spontané sur la reprise de votre activité sexuelle:

Dans quelle catégorie 1, 2, ou 3 vous situez vous?

Dans laquelle vous placerait votre partenaire?

Dans un second temps comparez avec la diapositive suivante.

Quelles questions cela soulève? Parlez en à vos soignants!

Catégorie 1 à risque faible: la grande majorité des personnes

-> vous reprendriez sans délai votre activité sexuelle

Catégorie 2 à risque intermédiaire

-> vous demanderiez un avis complémentaire à vos médecins et cardiologues pour vous adapter à cette nouvelle situation et reprendre une activité sexuelle

Catégorie 3 à haut risque

-> vous n'auriez pas du tout envisagé de reprendre une activité sexuelle un jour sans passer par une longue étape de soins

Des repères pour s'adapter et discuter

Catégorie 1 à risque faible: la grande majorité des personnes

- Hypertension contrôlée
 - Angine de poitrine légère et stable
 - Essoufflement aux efforts soutenus
 - Angioplastie ou stent efficaces
 - Infarctus du myocarde sans complication
 - Maladie discrète des valves cardiaques
 - Aucun symptôme ou d'antécédent cardiaque et moins de 3 facteurs de risques cardiovasculaires
- > Reprise d'activité sexuelle, traitement si besoin médicamenteux des dysfonctions sexuelles et soutien

Catégorie 3 à haut risque

- Angine de poitrine instable ou résistante
 - Hypertension incontrôlée
 - Essoufflement au moindre effort, insuffisance cardiaque incontrôlée
 - Infarctus de moins de 2 semaines
 - Arythmies ventriculaires malignes
 - Maladie musculaire obstructive évoluée du cœur ou de ses valves
- > stabilisation médicale puis reprise d'activité sexuelle avec ou sans aide médicamenteuse et soutien

Catégorie 2 à risque intermédiaire

- Angine de poitrine modérée
 - Infarctus récent (moins de 6 semaines)
 - Essoufflement aux efforts modérés ou baisse de fonction cardiaque (fraction d'éjection inférieure à 40%)
 - Arythmie ventriculaires non soutenues
 - Aucun symptôme ou d'antécédent cardiaque et plus de 3 facteurs de risque cardiovasculaire
- > Evaluation cardiologique et/ou examens complémentaires selon situation et reprise des activités sexuelles avec ou sans aide médicamenteuse si dysfonction sexuelle et soutien

[Lecture médicale](#)

Une activité physique particulière?

L'activité sexuelle ne demande pas nécessairement beaucoup d'effort physique :

Elle se compare à une marche sur un terrain plat à une vitesse d'environ 5 km à l'heure (ou 2 étages d'escaliers).

C'est moins éreintant, par exemple, que de jouer au golf, faire du jardinage ou faire du vélo.

Voici tout de même quelques conseils pour rendre vos relations sexuelles agréables et sécuritaires :

- Prévoyez vos relations sexuelles pour la période du jour où vous avez le plus d'énergie
- Évitez toute relation sexuelle après avoir pris un généreux repas et prenez le temps de digérer
- Consommez de l'alcool avec modération et évitez de consommer du tabac, car ces substances peuvent nuire aux fonctions sexuelles
- Optez pour des positions et des techniques les moins éreintantes, prenez votre temps et RESPIREZ !
- Si vous ressentez, malgré cela une douleur dans la poitrine ou si vous avez le souffle inhabituellement court après une relation sexuelle, parlez à votre médecin.

[Complément «Planète Santé»](#)

Pour faire simple...

Relations sexuelles après un infarctus

Si vous avez fait un infarctus, votre médecin pourrait vous recommander de vous abstenir de une à six semaines avant de pouvoir recommencer à avoir des relations sexuelles, selon la gravité de la crise et selon votre traitement. Vous pouvez aussi vous sentir plus fatigué transitoirement. Il faut peut-être un peu de temps. Après cette période, les risques de subir une crise cardiaque baissent sérieusement et plus encore si vous faites de l'activité physique et prenez vos médicaments

Relations sexuelles après une intervention chirurgicale

Ressentir une fatigue extrême ou des douleurs est très fréquent après avoir opéré du thorax et du cœur et c'est pourquoi vous pourriez avoir moins d'appétit sexuel. Les os, les plaies comme tout votre corps et votre psychisme sont en convalescence, ils ont besoin de temps pour cicatriser.

Lorsque vous aurez décidé de reprendre vos activités sexuelles, optez pour une position qui n'exige pas que vous souleviez votre corps avec vos bras afin d'éviter de mettre trop de pression sur votre poitrine et ce, pendant au moins six semaines.

Une opportunité pour s'informer...



Unité de médecine sexuelle aux HUG
Pr BIANCHI DE MICHELLI Francesco



<https://www.revmed.ch/RMS/2009/RMS-195/Troubles-sexuels-lies-a-l-age-quelles-specificites-dans-la-prise-en-charge>

<https://www.sante-sexuelle.ch/fr/qui-sommes-nous/association/>