

Comment ajouter du confort (et du plaisir!) à vos relations sexuelles?

Exercices, positions sexuelles et conseils adaptés pour les personnes atteintes de la maladie psoriasique

Par : Jaime Glassman, R.Kin & Sabrina Ribau, R.Kin

Gérer le stress est un élément important dans le contrôle des symptômes de la maladie psoriasique. Les relations sexuelles doivent être une occasion de se sentir bien et ressentir du plaisir. Elles ne doivent pas être une source de stress supplémentaire susceptible d'aggraver vos poussées de psoriasis ou vos symptômes. La communication est essentielle pour vous assurer que vous vous sentez en confiance et en possession de vos moyens dans une expérience intime et harmonieuse avec votre partenaire.

Conseils pour des touchers sensuels et de la relaxation

- **Identifiez les zones préoccupantes de votre peau pour éviter de les toucher.**
- **Communiquez avec votre partenaire** sur le niveau de pression et l'emplacement des contacts qui font que vous vous sentiez bien et en confiance.
- **Soyez attentif aux poussées d'éruptions cutanées et de douleurs articulaires.**
- **En cas de sensibilité ou d'allergie, faites attention aux produits parfumés** et recherchez des options qui n'irritent pas votre peau.
- **Discutez de ce que vous recherchez avec votre partenaire :**
 - *Voulez-vous que certaines zones soient soulagées par un massage plus profond? Toutefois, ceci peut être inconfortable ou douloureux pour certaines personnes.*
 - *Recherchez-vous une expérience plus tendre et sensuelle?*
 - *Cherchez-vous à incorporer des objets ou des jouets?*
- **Concentrez-vous sur les zones qui vous font plaisir** au lieu de mettre l'accent sur les zones qui vous préoccupent.



Si vous souffrez d'une poussée de psoriasis...

Peau

- Entourez-vous d'odeurs ou de textures qui vous calment, vous font sentir bien et relaxe. **Faites attention aux produits parfumés sur votre peau si vous avez une peau sensible.**
- Si vous vous sentez à l'aise, **encouragez votre partenaire à vous aider à appliquer vos lotions/crèmes/onguents.**



Arthrite

- **Trouvez des positions qui vous apportent du confort et du soutien.**
- **Utilisez des oreillers ou des coussins pour aider à réduire la pression** dans la partie où la douleur est intense.



Respirez profondément et acceptez que la poussée passera.

La communication est clé! Discutez avec votre partenaire des moyens qui peuvent vous aider à mieux vous sentir, comme un massage en couple, des étirements, ou des activités qui favorisent l'intimité et qui sont d'intérêts communs (émissions de télévision, livres, etc.).

Faites preuve d'une prudence accrue pour assurer une hydratation appropriée et éviter les déclencheurs connus.



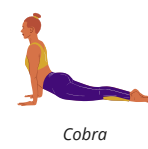
.....
Pour ceux qui cherchent des conseils sur les rencontres sentimentales avec une maladie chronique, l'Alliance canadienne des patients en dermatologie (ACPD) propose une série de vidéos qui traitent des conséquences d'une maladie chronique sur la santé mentale. Pour savoir un peu plus à quoi s'attendre des rencontres sentimentales avec une personne atteinte d'une maladie chronique, voici une vidéo qui vous permettra d'amorcer votre cheminement :

https://www.youtube.com/watch?v=8_GHWTFy_Rg [en anglais].

.....

Si vous ressentez de la douleur dans le bas du dos...

- Parlez à votre partenaire de votre douleur et de la façon de vous aider à vous sentir plus à l'aise ou détendus.
- Effectuez des exercices de mobilité des hanches afin de les échauffer pour le mouvement :
 - Balancement des jambes;
 - Exercices clamshell;
 - Exercices Donkey kick;
 - Cobra, chat/chameau.
- Votre partenaire peut effectuer des exercices de mobilité de la hanche avec vous - cela peut l'aider à apprendre ce qui vous fait du bien, et vous aider tous les deux à apprendre à communiquer vos besoins.
- Utilisez des oreillers ou coussins pour réduire la pression et supporter votre dos ou vos hanches si vous êtes sur le dos.
 - Sous le ventre en cas de douleur à l'extension ou sous le bas du dos en cas de douleur à la flexion.
- Essayez une position qui n'occasionne pas de douleur dans le bas de votre dos.
 - Faites attention à la vitesse et à la pression et trouvez une combinaison qui vous convient.



Si vous avez de l'inflammation dans vos mains...

- Étirer doucement vos mains.
- Roulez une balle sur vos mains.
- Demandez à votre partenaire de faire un massage léger.
- Évitez les positions où vous supporter votre poids par vos mains.
- Utilisez des positions où vos avant-bras vous supportent et répartissent mieux votre poids.
- Parlez de vos limites à votre partenaire.
- Incorporer l'utilisation de jouets sexuels qui soulagent le stress de vos zones affectées :
 - Par exemple, certains ont des poignées ergonomiques à prise large;
 - Vibrant ou non – choisissez ce qui vous convient le mieux;
 - Utilisez-les pour votre plaisir solitaire ou avec votre partenaire.
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire sans problème et profitez-en.



Des exercices pour aider à rendre les mouvements plus agréables

- Il est très important de **rester hydraté avant et après l'exercice!**
- **Alterner agripper avec force et relaxer la main.**
- **Soulager le stress** – faites du yoga, allez marcher avec votre partenaire.
- **Exercices de mobilité des hanches, chevilles et haut du dos** pour améliorer les mouvements des articulations et réduire la tension.
- **Considérez des exercices à impacts faibles ou modérés** qui sont moins exigeants pour vos articulations, comme la natation, les équipements elliptiques et la marche.
- **Renforcez votre corps** en améliorant votre tolérance et votre endurance aux mouvements et au stress (physique et émotionnel)
- **Commencez doucement et augmentez l'intensité au fur et à mesure que vous pouvez en faire plus;**
- **Incorporez des variations et augmentez la charge lentement** et seulement lorsque les mouvements deviennent plus faciles (et quand vous prenez de la force!);
- **Concentrez-vous sur l'endurance** – essayez de faire 12 à 15 répétitions d'un exercice à un niveau d'effort qui vous permet de faire toutes les répétitions (dans une série), mais que les 2-3 dernières répétitions soient exigeantes
 - Reposez-vous suffisamment entre les exercices pour être capable de faire toutes les répétitions.

Exercices pour activer votre tronc :

- Couchez-vous sur le dos avec vos genoux pliés, vos pieds au sol. Contractez votre tronc en ramenant votre nombril vers votre colonne vertébrale tout en gardant vos épaules vers le bas et éloignées de vos oreilles – et surtout, n'oubliez pas de respirer! Maintenez cette position pendant 30 secondes.
 - De petites respirations lentes qui remplissent la cage thoracique vous aident à vous concentrer sur les muscles de votre tronc;
- Vous pouvez placer une serviette roulée sous le bas de votre dos, ou votre partenaire peut y placer sa main, pour vous rappeler que vous devez garder le bas de votre dos contre le sol pendant que vous contractez vos abdominaux.



En fin de compte, le sexe est une activité qui peut contribuer au bien-être et à la libération physique et émotionnelle.

Notre principal objectif est de vous proposer des solutions pour vous permettre de profiter au maximum d'une activité censée vous procurer du plaisir, sans laisser votre maladie vous empêcher de profiter pleinement de la vie.

Pour plus de conseils et de façons de gérer vos besoins particuliers liés au psoriasis ou à l'arthrite psoriasique, demandez l'aide d'une professionnelle ou d'un professionnel de la santé comme une ou un dermatologue, rhumatologue, kinésologue, physiothérapeute ou massothérapeute.

Jaime Glassman est une kinésologue agréée, propriétaire du cabinet de kinésologie The Movement Maven, qui travaille à rendre le mouvement amusant et accessible aux personnes qui souffrent de douleurs chroniques.

Sabrina Ribau est une kinésologue agréée et elle est responsable de programmes à l'Alliance canadienne des patients en dermatologie.