

Endométriose et intimité



Le sexe et l'intimité devraient être une source de plaisir. Le sexe peut aider à libérer des endorphines qui réduisent la douleur et à renforcer les liens. Les personnes atteintes d'endométriose peuvent ressentir de l'anxiété liée au stress. Des rapports sexuels douloureux et des ballonnements peuvent diminuer votre désir ou votre confort lors des rapports sexuels. Les stratégies pour améliorer le sexe et l'intimité si vous souffrez d'endométriose comprennent :

- Familiarisez-vous avec votre propre anatomie. Identifiez les parties de votre corps où vous ressentez plus ou moins de sensations et les moments de la journée ou du mois où vous éprouvez plus ou moins de plaisir.
- Réfléchissez à la façon dont la douleur, la fatigue, la mobilité et les médicaments peuvent affecter votre réponse sexuelle
- Communiquez vos désirs, vos besoins, ce qui vous fait du bien et ce qui peut entraîner des douleurs ou une poussée inflammatoire à votre ou vos partenaires.
- Consulter un physiothérapeute spécialisé dans le plancher pelvien. La physiothérapie peut aider à renforcer les muscles du plancher pelvien, à augmenter le flux sanguin et la circulation, et à trouver de nouvelles stratégies pour réduire la douleur lors de la pénétration.
- Découvrez de nouvelles positions sexuelles qui tiennent compte de votre plaisir et de votre confort sur le site web Pelvic Pain & Endometriosis
- N'oubliez pas la lubrification ! La lubrification peut réduire l'irritation, la douleur et la sensibilité afin que vous puissiez ressentir plus de plaisir et de sensations. Les lubrifiants à base d'eau sont souvent les plus polyvalents pour les personnes souffrant de douleurs chroniques et d'endométriose.
- Essayez les vibrateurs pour favoriser la relaxation musculaire par la vibration
- Utiliser des techniques de pleine conscience pour se concentrer sur le moment présent
- Prendre le temps de se reposer et faire des pauses pendant les rapports sexuels si vous en avez besoin



Pour en savoir plus, visitez
yourperiod.ca/fr/endometriosis

