

# CONSEILS D'INTIMITÉ D'UN SEXOTHÉRAPEUTE

Nous recherchons tous l'intimité et une connexion d'une manière ou d'une autre. Cela peut représenter un défi lorsque notre corps nous empêche de ressentir la connexion, la passion et la proximité que nous souhaitons avec nos partenaires.

## COMMENT LE PSORIASIS AFFECTE-T-IL LES RELATIONS SEXUELLES ET L'INTIMITÉ?



## TROUVEZ VOTRE DÉSIR

*Il est difficile de se mettre dans l'ambiance quand on est épuisé et qu'on souffre – rendons cela plus normal!*

- Le désir est créé lorsque nous pouvons anticiper positivement ou nous engager activement dans une expérience plaisante.
- Créer moins de pression sur le fait d'avoir un certain type de relation sexuelle et se concentrer sur des touchers agréables, qu'ils soient de nature sexuelle ou non.
- Lorsque nous ressentons moins de pression et plus de plaisir, nous en voulons plus!
- Créez des moments à une fréquence régulière qui convient à votre relation pour avoir des relations intimes – soyez ouverte et ouvert à tous les types de relations intimes pendant ces moments et non seulement aux relations sexuelles.

## CRÉER UNE COMMUNICATION OUVERTE SUR LE SEXE ET L'INTIMITÉ

*Vous méritez d'avoir des relations intimes et sexuelles épanouies avec votre partenaire! La meilleure façon d'avoir de meilleures relations sexuelles est de mieux communiquer à ce sujet. Lorsque votre psoriasis se manifeste ou que vous ressentez une baisse d'énergie, le fait de pouvoir vous tourner vers votre partenaire et de former une équipe intime vous permettra de continuer à avoir les relations intimes que vous souhaitez à long terme.*

- Faites savoir à votre partenaire que vous voulez commencer à parler plus fréquemment de votre vie sexuelle.
  - « Notre vie sexuelle est vraiment importante pour moi et je veux que nous commençons à en parler plus régulièrement pour nous assurer que nous sommes tous les deux heureux. Je sais que cela peut être malaisant et que c'est gênant de même le mentionner, mais tu es important ou importante pour moi et je veux faire de notre vie sexuelle une priorité pour nous. »
- Concentrez-vous sur ce que vous aimez et exprimez ce que vous voulez expérimenter davantage. Cela peut aider votre partenaire à s'ouvrir à essayer de nouvelles choses plutôt qu'à se fermer.
- Réservez un temps chaque semaine pour parler de votre relation dans son ensemble et incluez le sexe comme une partie de cette discussion.
  - Décidez de la fréquence de vos rencontres (nous recommandons au moins une fois par semaine!) et de leur durée (nous recommandons au moins 30 minutes et jusqu'à 1 heure).
  - **La clé pour avoir des expériences positives avec ces conversations est de résister à l'envie de résoudre les problèmes lorsque notre partenaire parle. Il suffit d'écouter et d'offrir une réflexion et une validation à votre partenaire pour l'encourager à continuer à partager ses sentiments et à parler.**
  - À tour de rôle, posez les questions suivantes :
    - ▲ Comment s'est passée cette semaine pour toi?
    - ▲ Y a-t-il quelque chose qui s'est passé cette semaine entre nous et auquel tu penses encore?
    - ▲ Comment as-tu ressenti notre intimité cette semaine? As-tu l'impression que notre vie sexuelle fonctionne pour toi en ce moment?
    - ▲ Quelle est une chose que nous pourrions faire différemment pour le reste de la journée ou de la semaine qui nous aidera à nous sentir plus connectés?



## QUAND C'EST TROP DOULOUREUX D'AVOIR DES RELATIONS INTIMES

*Rappelez-vous que les relations intimes et sexuelles sont bien plus qu'un simple rapport sexuel ou une stimulation génitale. Il s'agit de la passion, de la vulnérabilité, de la présence, du toucher intime et érotique axé sur le plaisir et la connexion que vous avez avec votre partenaire.*

- Découvrez de nouveaux modes d'intimité qui vous plaisent à vous et à votre partenaire.
  - Cela peut inclure des attouchements sexuels et non sexuels.
  - Vous ne savez pas ce qui pourrait vous plaire? Explorez! Touchez-vous l'un l'autre de façon nouvelle. Partagez vos fantasmes. Utilisez des jouets. Regardez ensemble des émissions ou des clips érotiques. Lisez des livres érotiques.
- Concentrez-vous sur les parties de votre corps qui sont peu ou pas douloureuses lorsqu'elles sont touchées.
- Voyez si des positions différentes peuvent occasionner moins de douleur.
  - Est-ce que différentes positions couchées entraînent moins de douleur? Essayez un oreiller sexuel, un coussin ou une cale si vous remarquez que certains angles font moins mal que d'autres.
- Essayez le lubrifiant.
  - Un lubrifiant refroidissant peut aider les sensations de brûlure ou de douleur sur votre peau. Essayez-le sur une petite partie de votre peau avant de le mettre sur des zones plus sensibles.



*Il est possible d'avoir une vie sexuelle agréable malgré une maladie chronique. Parlez avec votre partenaire pour lui faire part de vos inquiétudes et de vos désirs, et ajustez votre vie sexuelle en fonction des types de toucher et de plaisir qui vous font du bien. (Conseil : cela peut être différent comparativement aux autres ou à ce que c'était avant. Tant vous vous rapprochez et vous vous procurez du plaisir, vous faites bien les choses).*