

Se sentir bien

Chapitre 3

Une relation saine

Vous allez découvrir :

Ce qu'est une relation saine

- a. Qu'est-ce qu'une relation saine?
- b. Intimité sexuelle et incidence du diabète

Une relation saine

Qu'est-ce qu'une relation saine?

Les relations saines sont une partie importante d'un bon état de santé. Les relations servent de soutien social. Il est important de parler à d'autres personnes pour obtenir de l'aide. Voici des exemples de soutien social :

- Membres de la famille
- Amis
- Collègues
- Votre communauté
- Votre lieu de culte
- Votre équipe soignante

Votre façon de parler et de vous sentir est importante pour établir une bonne relation. Voici une liste de suggestions pour établir des relations saines :

- Parlez de vos sentiments de façon ouverte et franche.
- Considérez-vous comme une personne qui a des sentiments importants.
- Ne supposez pas que les autres savent comment vous vous sentez ou ce que vous pensez. Les gens ne peuvent pas lire dans vos pensées. Dites-leur ce que vous ressentez et ce dont vous avez besoin. Leur dire comment vous vous sentez vous permettra d'obtenir l'aide dont vous avez besoin.
- Nommez vos sentiments lorsque vous parlez (comme : fâché, triste, frustré et effrayé).
- Utilisez le mot « je » lorsque vous parlez de vos sentiments, comme « Je n'aime pas cela lorsque tu me dis ce que je dois manger » ou « Je me sens triste lorsque je ne peux pas marcher aussi rapidement que toi ».
- Soyez clair et direct quant à l'aide dont vous avez besoin.

Pour obtenir l'aide dont vous avez besoin, dites à votre famille comment vous vous sentez.

Incidence du diabète sur l'intimité sexuelle

Toutes les relations saines doivent être basées sur le respect, le partage et la confiance. Dans une relation amoureuse, l'intimité et la sexualité sont aussi importantes. Apprenez comment le diabète peut avoir une incidence sur l'intimité sexuelle pour vous aider à établir une relation saine.

L'intimité sexuelle consiste à illustrer par des gestes qu'on aime l'autre personne (utiliser son corps pour montrer que vous aimez une personne). L'intimité sexuelle est importante pour établir des relations saines. Le diabète peut causer des problèmes sur le plan de votre intimité sexuelle.

Pour les femmes

Le diabète peut causer une dysfonction sexuelle. La sécheresse vaginale est un symptôme courant de dysfonction sexuelle. La sécheresse vaginale veut dire que vous n'êtes pas capable de produire le lubrifiant naturel dans votre vagin.

La sécheresse vaginale est deux fois plus courante chez les diabétiques. Le diabète endommage les nerfs et ralentit la circulation du sang dans votre vagin. Ces dommages causent la sécheresse vaginale.

La sécheresse vaginale provoque de l'inconfort et de la douleur lors des rapports sexuels. Elle a aussi une incidence sur la capacité d'avoir un orgasme et peut diminuer votre intérêt envers le sexe. Vous n'êtes pas seule. Beaucoup de femmes diabétiques souffrent de sécheresse vaginale également. Consultez votre médecin si vous êtes préoccupée.

Si vous souffrez de sécheresse vaginale, il existe de nombreuses façons d'avoir des relations sexuelles avec votre partenaire. Vous pouvez :

- Utiliser un lubrifiant durant les rapports sexuels. Cela rendra les rapports sexuels plus agréables. Votre équipe soignante peut suggérer un lubrifiant à utiliser également en dehors des rapports sexuels. L'utilisation d'un lubrifiant apporte bien souvent plus de confort.

- Explorer des parties de votre corps autres que votre vagin : cela vous permettra de vous rapprocher de votre partenaire d'une autre manière.
- La dépression, l'anxiété et le stress peuvent modifier votre intérêt envers les rapports sexuels. Parlez à votre médecin de la dépression, de l'anxiété et du stress.
- Contrôler votre glycémie. L'hyperglycémie peut augmenter le risque d'infection vaginale. Des cellules de levure sont présentes dans votre vagin. Le sucre cause la croissance des cellules de levure, ce qui entraîne une infection vaginale. Chez les femmes diabétiques, les fluides qui se trouvent dans leur vagin (sécrétions vaginales) contiennent plus de sucre parce qu'elles ont plus de sucre dans leur sang. Les infections vaginales causent souvent des démangeaisons ou de l'inconfort autour du vagin. Vous pourriez aussi observer une substance blanche qui ressemble à du fromage cottage, une mauvaise odeur, de la douleur lorsque vous urinez et lors des rapports sexuels. Consultez votre médecin avant de prendre des médicaments pour traiter une infection vaginale. Ces médicaments peuvent changer la façon dont vos autres médicaments agissent dans votre corps.
- Limiter la quantité d'alcool que vous consommez. Une trop grande consommation d'alcool peut causer une lésion aux nerfs et une déshydratation (pas assez d'eau dans votre corps). Les lésions aux nerfs et la déshydratation peuvent entraîner une sécheresse vaginale.
- Essayer de trouver d'autres façons de vous rapprocher de votre partenaire. Vous pouvez vous enlacer, vous câliner, vous toucher, vous embrasser, vous masser, vous regarder dans les yeux et vous tenir la main. Ces autres façons de se rapprocher vous permettent de vous sentir proche de votre partenaire.
- Parler ouvertement avec votre partenaire de vos problèmes sexuels. Même chez les couples les plus amoureux, les problèmes sexuels peuvent causer des tensions dans leur relation s'ils ne discutent pas de leurs préoccupations de façon ouverte et aimante.

Pour les hommes

Le diabète ne change pas votre fertilité (capacité de concevoir un enfant), mais il peut causer des problèmes sexuels. Le problème le plus courant est la dysfonction érectile (aussi appelée impuissance). La dysfonction érectile est l'incapacité d'avoir ou de garder une érection assez longtemps pour avoir des rapports sexuels complets. Le diabète cause des lésions aux nerfs et aux vaisseaux sanguins dans le pénis. Ces lésions provoquent la dysfonction érectile.

Par moments, la plupart des hommes – diabétiques ou non – ont de la difficulté à avoir une érection. Certains des facteurs qui peuvent rendre plus l'érection plus difficile comprennent la fatigue, le stress, la dépression ou la consommation excessive d'alcool. S'il vous est difficile d'avoir une érection par moments, cela ne veut pas toujours dire que vous souffrez de dysfonction érectile.

La dysfonction érectile est stressante et difficile à comprendre. Elle peut causer des problèmes associés à l'intimité et aux rapports sexuels. Les hommes diabétiques pourraient ne pas avoir envie d'avoir des rapports sexuels lorsque leurs taux de glycémie sont élevés. Il existe de nombreuses façons d'améliorer l'intimité avec son partenaire. Vous pouvez :

- Contrôler votre diabète. La prise en charge de votre diabète réduira votre risque de dommages aux nerfs et aux vaisseaux sanguins dans votre pénis. Évitez ces dommages pour réduire votre risque de dysfonction érectile.
- Vérifiez vos médicaments. Certains médicaments contre le diabète causent la dysfonction érectile (comme certains comprimés utilisés pour traiter l'hypertension, la dépression ou les ulcères à l'estomac). Parlez à votre médecin des médicaments que vous prenez.
- Parler à votre médecin de la dépression, de l'anxiété et du stress. Ces sentiments peuvent vous désintéresser du sexe et réduire vos chances d'avoir une érection.

- Limiter la quantité d'alcool que vous consommez. La consommation d'alcool excessive peut faire en sorte qu'il vous soit difficile d'avoir une érection.
- Cesser de fumer. Fumer contracte vos vaisseaux sanguins. Étant donné que le diabète et le fait de fumer contractent vos vaisseaux sanguins, votre dysfonction érectile s'aggravera.
- Essayez d'autres façons de vous rapprocher de votre partenaire (vous pouvez vous enlacer, vous câliner, vous toucher, vous embrasser, vous masser, vous regarder dans les yeux et vous tenir la main). Ces autres façons de se rapprocher vous permettent de vous sentir proche de votre partenaire.

Résumé

- Les relations saines sont importantes pour la santé et le bien-être.
- Parlez ouvertement avec votre partenaire de vos problèmes d'intimité sexuelle.
- Trouvez de nouvelles façons de vous rapprocher de votre partenaire.