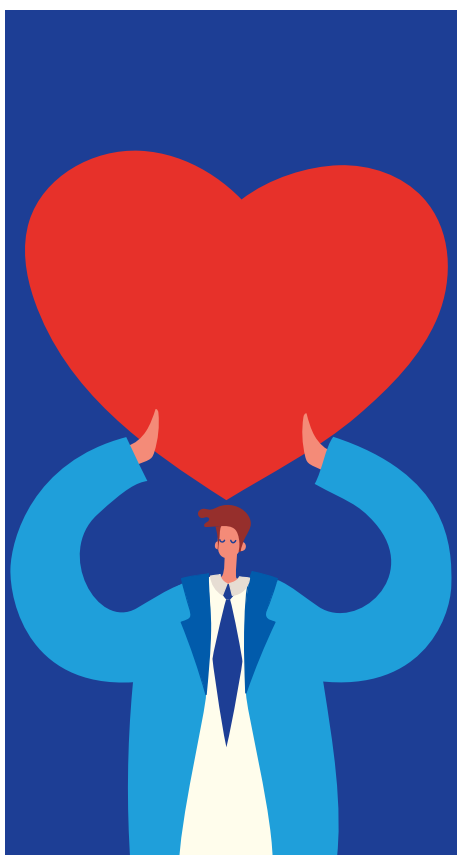


Sexualité et hémophilie, et si on en parlait ?

Pourquoi cette fiche pratique ?

Quel que soit votre genre, votre âge ou votre orientation sexuelle, bonne nouvelle : l'hémophilie ne devrait pas venir jouer les trouble-fête dans votre lit¹. Toutefois, pour faire rimer "sexualité" et "hémophilie" en toute sécurité, il faut savoir respecter quelques règles.



Partons sur de bonnes bases

La sexualité ça intrigue, ça intimide et parfois même, ça fait peur. Pour que ça reste toujours un moment de plaisir, il y a quelques bases à avoir. Car, en matière de sexualité : prévention et communication sont vos maîtres mots.

Un préservatif vous utiliserez.

Qu'il soit féminin ou masculin, le préservatif est obligatoire pour limiter les risques d'infections sexuellement transmissibles (IST) et les grossesses non désirées.

De lubrifiant vous userez.

Grand oublié de nos rapports, **le lubrifiant limite pourtant les risques de coupures, de blessures** et de rupture du préservatif. En plus de cela, il assure davantage de confort pour tous les participants.

Avec votre partenaire vous échangerez.

Qu'il soit là pour un soir ou pour la vie, il est important de communiquer avec son ou sa partenaire. Tout d'abord pour éviter les pratiques à risques et, surtout, pour être sur la même longueur d'onde.

Au consentement vous veillerez.

S'assurer que la personne avec qui on a un rapport est d'accord, c'est simplement obligatoire. Pour rappel, si la personne ne dit pas "oui", c'est que c'est "non" !



Et concernant l'hémophilie ?

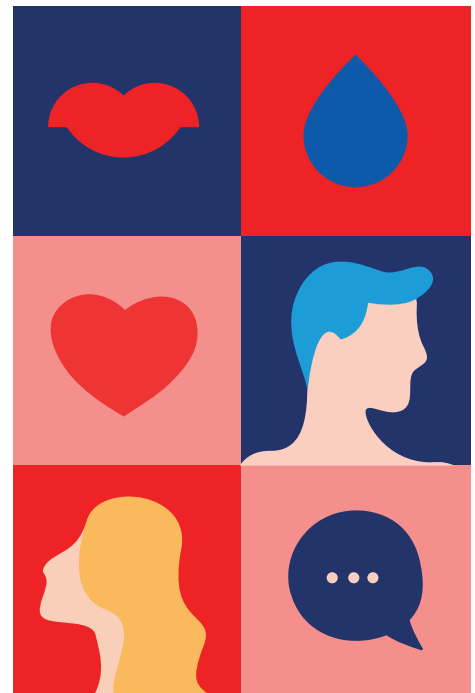
Une position un peu trop acrobatique, une séance de masturbation vigoureuse... Il n'est pas impossible que les rapports en solo ou à plusieurs puissent engendrer des hématomes ou des saignements¹. Si cela est le cas, pas de panique ! Ils se traitent comme n'importe quelle blessure. L'important est donc **d'écouter votre corps... et de ne pas hésiter à parler à un médecin en cas de doute.**

Suçons, mordillements et griffures sont autant de petites choses qui peuvent provoquer un hématome et/ou des saignements. L'important sera donc de **surveiller leurs évolutions.**

La peur de se faire mal peut également entraîner une **baisse du désir sexuel**². Si telle est votre crainte, rappelez-vous que les blessures liées à l'activité sexuelle sont rares³. Là encore, la clé est **d'écouter son corps et ses envies**. Si malgré tout, l'angoisse perdure, parlez-en avec un professionnel de santé.

Certaines complications liées à l'hémophilie peuvent avoir **des conséquences sur la sexualité** (manque ou baisse de libido², impuissance²). Si cela est le cas, parlez-en à votre médecin.

Certaines positions peuvent être traumatisantes pour les articulations et pour les muscles¹, alors attention aux saignements musculaires invisibles, notamment du psoas¹, le muscle profond de la cuisse. Pour rappel, les signes d'une hémorragie du psoas (similaires à ceux d'une appendicite aiguë) peuvent inclure des douleurs dans le bas-ventre, le bas du dos ainsi que dans l'aîne, doublé d'une incapacité à se relever d'une position assise et/ou à tendre la jambe. Si tel est le cas, consultez un médecin².



¹Association française des hémophiles. Sexualité et maladies hémorragiques rares. Consulté en avril 2023
Disponible : <https://afh.asso.fr/je-minforme/vivre-au-quotidien/vie-intime/sexualite-maladies-hemorragiques-rares/>

²Guidelines for the Management of Hemophilia 3rd edition, World Federation of Hemophilia, Août 2020

³About Kids Health. L'hémophilie et la sexualité. Consulté en avril 2023
Disponible : <https://teens.aboutkidshealth.ca/fr/Article?contentid=32446&language=French>