Pour retrouver **une sexualité satisfaisante**

N'hésitez pas à aborder la sexualité en consultation

95% des patients BPCO interrogés* estiment normal qu'un médecin leur pose des questions sur leur vie sexuelle afin de recevoir des conseils.[3]

Cependant, **moins de la moitié** déclare avoir eu une discussion sur leur vie sexuelle en général avec leur médecin.[3]

Comment et avec qui en parler ?

Oser en parler c'est déjà se donner une chance d'aller mieux. Le dialogue est un premier pas vers des solutions concrètes et une sexualité plus sereine. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de commencer. Voici quelques exemples pour introduire le sujet avec votre médecin :



Plusieurs professionnels sont là pour vous écouter et vous aider à retrouver une sexualité adaptée à votre rythme et à vos envies :[4]

- **Le pneumologue, médecin généraliste, infirmier.ère** (IDE) **et infirmier.ère en pratique avancée** (IPA) : pour comprendre l'impact médical et vous accompagner dans votre prise en charge.
- **Le kinésithérapeute** : pour trouver les positions et les exercices respiratoires qui détendent avant les rapports sexuels.
- **Le sexologue** : pour travailler sur le désir, le plaisir et/ou le couple.
- **Le psychologue** : pour explorer les émotions, l'estime de soi et retrouver la confiance en soi, le désir.

*Enquête auprès de 1452 patients atteints de BPCO tous grades confondus.
BPCO : bronchopneumopathie chronique obstructive.

S'adapter c'est possible !
Des solutions existent pour vous y aider

Voici quelques conseils pratiques à adopter

- **Communiquez avec votre partenaire**. Exprimez vos craintes, vos envies, vos limites. Partager peut favoriser la complicité et non la distance.[4]
- **Créez du lien**. La sexualité ne se limite pas à l'acte sexuel. Elle commence dans les regards, les gestes, l'écoute, le plaisir de se retrouver, la complicité.[4]
- **Choisissez le moment** de l'activité sexuelle qui coïncide avec vos niveaux d'énergie optimaux, afin de réduire l'impact de l'essoufflement sur la performance.[2]
- **Adaptez les efforts** à vos capacités respiratoires et n'hésitez pas à aménager des pauses à un rythme plus calme.[2]
- **Utilisez un bronchodilatateur d'action** rapide avant les activités sexuelles pour réduire l'essoufflement.[2]
- **Conservez l'oxygène** pendant l'activité sexuelle si vous êtes sous oxygénothérapie.[2]
- **Utilisez la technique de la toux contrôlée** avant les activités sexuelles pour évacuer les secrétions bronchiques.[2]

Des positions pour mieux respirer

Certaines positions sont particulièrement indiquées. Celles qui compriment le thorax et l'abdomen sont à éviter.[2] Voici quelques positions, à vous de découvrir celles qui vous conviennent le mieux.



Les deux sur le côté — **Levrette** — **Chevalier servant** — **Assise sur le partenaire**

N'hésitez pas à en parler avec votre professionnel de santé qui vous accompagne.

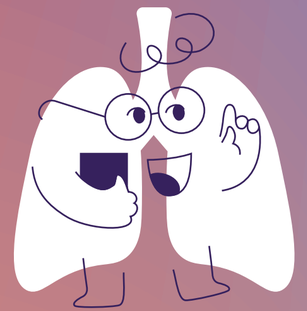
1. Sante.gouv.fr. Santé sexuelle. Mise à jour : 02.08.24. **2.** La lettre de la fondation du souffle n°110. Mai 2023. **3.** Meystre-AgustoniG, *et al*. Talking about sexuality with the physician: are patients receiving what they wish? Swiss Med Wkly. 2011 Mar 8;141:w13178. **4.** Santé Respiratoire France. BPCO et vie sexuelle : et si on en parlait ? Fiche pratique.

Mieux vivre sa sexualité avec la BPCO

Le souffle change… mais le désir reste.

Et si nous prenions le temps d'en parler sérieusement.

Les maladies respiratoires chroniques peuvent être responsables de difficultés sexuelles réelles. Essoufflement, crainte pour sa vie, baisse de l'estime de soi, troubles érectiles, perte du désir,… sont autant d'entraves à une sexualité épanouie.[1,2]



BPCO : bronchopneumopathie chronique obstructive.

GSK

La BPCO peut retentir **sur le bien-être sexuel**

Les troubles de l'activité sexuelle sont fréquents…

Cela peut vous concerner. Cela signifie aussi que vous n'êtes pas seul.
Dans une enquête chez des patients BPCO : *[3]

Parmi les

60%

des patients qui ont conservé une activité sexuelle[3]

60%

ont dû modifier leur vie sexuelle en termes de fréquence et de position[3]

43%

ont déjà utilisé un broncho-dilatateur[3]

13%

ont eu recours à un médicament de la fonction érectile[3]

… et ils sont trop souvent passés sous silence.

90% des patients n'ont jamais abordé la question avec leur médecin[3]

36% auraient aimé une consultation avec un spécialiste[3]

Certaines manifestations varient en fonction du sexe…

Chez les hommes, on observe souvent une **dysfonction érectile** (jusqu'à 75% d'entre eux)[4]

Chez les femmes, il s'agit surtout de **sécheresse vaginale**, de souffrance psychologique, et de qualité de vie altérée[5]

… mais d'autres sont partagées.

Ce que la BPCO peut changer :

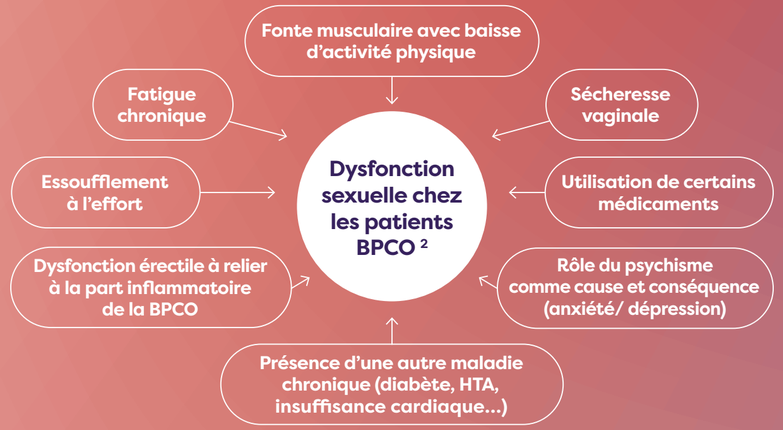


*Enquête auprès de 751 patients atteints de BPCO tous grades confondus.

Les troubles sexuels **sont d'origine multifactorielle**

En termes de besoin en oxygène, l'activité sexuelle équivaut à une activité physique modérée ou une montée de deux étages.[2]

Comprendre les effets de la BPCO



- **Près de 1 patient sur 2** ayant une BPCO sévère est gêné par l'essoufflement (dyspnée).[4]
- Les patients atteints d'une BPCO ont **2,5 fois moins de rapports sexuels** par rapport à la population générale.[4]
- Ce constat est **aggravé chez 35,8 %** des patients sous oxygénothérapie.[7]

N'hésitez pas à en parler avec votre professionnel de santé qui vous accompagne.

1. La lettre de la fondation du souffle n°110. Mai 2023. **2.** Santé Respiratoire France. BPCO et vie sexuelle : et si on en parlait ? Fiche pratique. **3.** Zysman M, *et al.* COPD burden on sexual well-being. Respir Res. 2020 Nov 25;21(1):311. **4.** Santé Respiratoire France. Dossier BPCO et sexualité. 24/10/2018. **5.** Le Guay L. Sexualité et BPCO 10e Symposium de santé respiratoire. Nouvelle Aquitaine C. **6.** Arveiller-Carvallo, R. Escamilla. BPCO, nuit et sexualité. Revue des Maladies Respiratoires Actualités (2013) 5, 232_28. **7.** SchönhoferB, *et al.* Sexuality in patients with non invasive mechanical ventilation due to chronic respiratory failure. Am J Respir Crit Care Med. 2001 Nov1;164(9):1612-7.

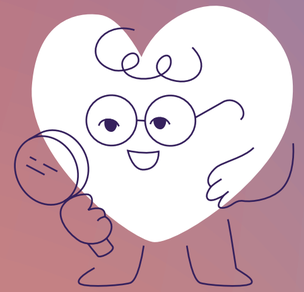
Mieux vivre sa sexualité avec la BPCO

Ce n'est pas tabou… c'est humain.

Comment redonner du souffle à la vie de couple ?

Selon l'OMS, la santé sexuelle fait partie intégrante de la santé, du bien-être, et de la qualité de vie dans son ensemble.[1] Aussi, est-il important de renouer avec le plaisir physique et l'épanouissement dans sa vie de couple. Oser en parler peut permettre d'être accompagné de manière appropriée et de mettre en place des solutions qui vous correspondent.[2]

BPCO : bronchopneumopathie chronique obstructive.



NP-FR-CPU-BROC-250007 - V1 - Décembre 2025

© 2025 Groupe GSK ou ses concédants.

GSK