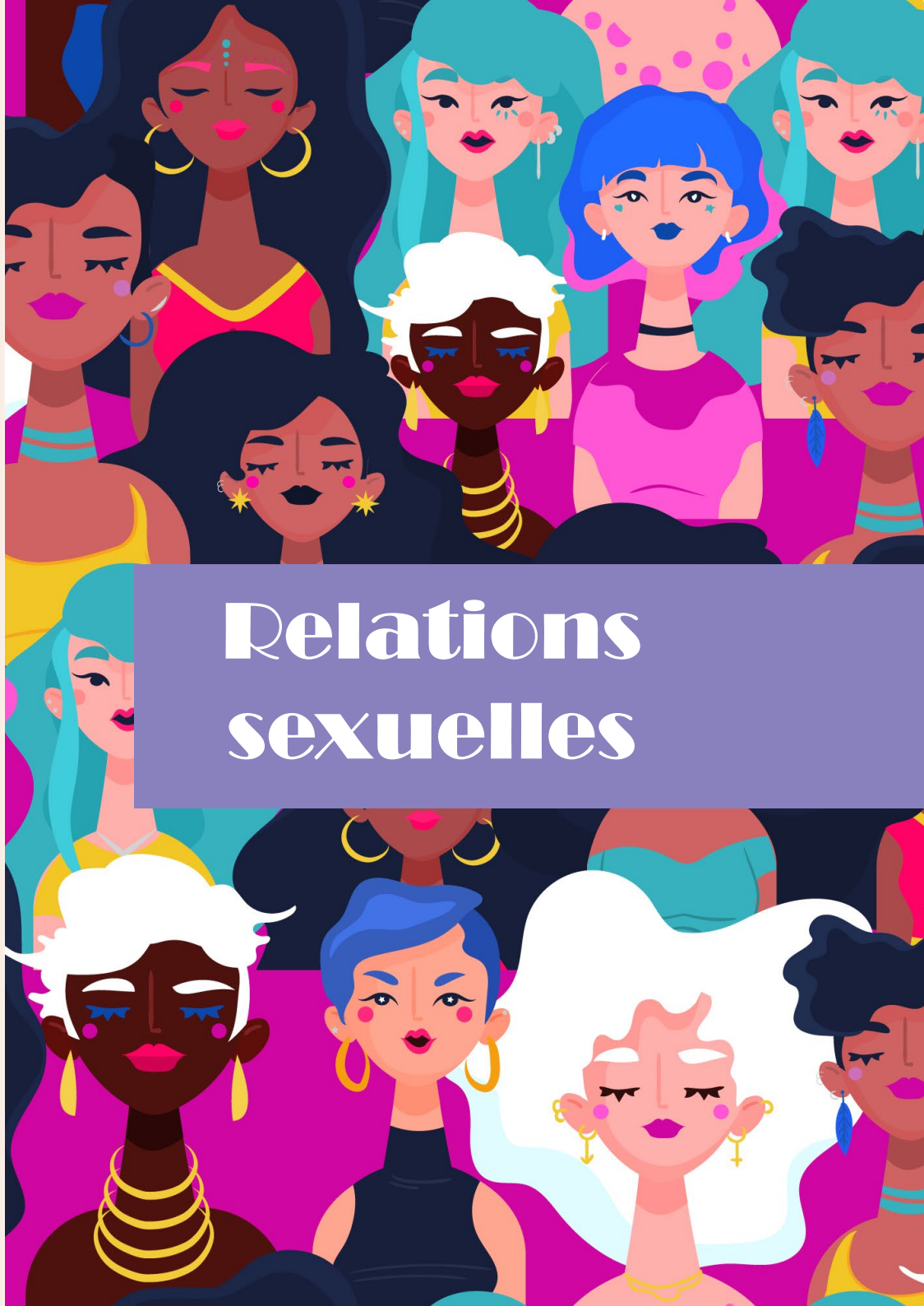
Féminité & Tabagisme



AVIQ

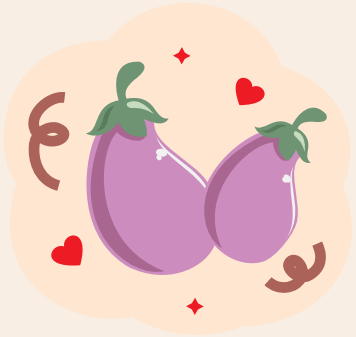
a.s.b.l.
SEPT
Soutien Et Prévention Tabagique



Relations sexuelles

PLAISIR SEXUALITÉ ET TABAC

On en parle rarement car ce sont surtout les maladies graves telles que les cancers, infarctus, AVC et autres bronchites chroniques qui ont la cote dans les médias, mais la sexualité est également impactée par le tabac ! En effet, fumer agit sur 3 piliers de l'excitation sexuelle et peut créer un cercle vicieux : j'ai mal pendant le rapport donc j'ai moins envie...



Lubrification

Lors de la phase d'excitation, le vagin se lubrifie (s'humidifie) naturellement afin de rendre agréable le rapport.

➡ Or, fumer diminue ce processus. En cas de sécheresse vaginale, le rapport risque d'être douloureux et des irritations peuvent apparaitre.

Érection

Le clitoris, lorsqu'il se gorge de sang, procure du plaisir sexuel.

➡ Or, le tabagisme perturbe l'apport sanguin notamment dans cette zone érogène. Une mauvaise circulation peut dès lors diminuer le plaisir. L'effet est le même que celui produit sur l'érection chez l'homme.



Je comprends mieux

L'une des clés pour améliorer la qualité des rapports sexuels repose sur l'arrêt du tabac. En quelques semaines de sevrage, on peut déjà observer ces changements :

Libido épanouie via le retour du taux d'œstrogène

Energie retrouvée

Rapport plus agréable via la diminution de la sécheresse vaginale

Le plaisir sexuel ressenti augmenté grâce à une meilleure circulation sanguine

Libido

Le désir (la libido) survient par stimulation externe et interne (effet des hormones, notamment des oestrogènes).

➡ Or, un des effets physiologiques du tabac est de baisser le taux d'oestrogène... Par ailleurs, l'odorat est également impacté et on peut devenir moins sensible aux phéromones émises par le partenaire (par la peau, la salive, la sueur) pour attiser le désir.

Vous ne vous sentez pas prête à changer votre consommation ? Le recours à un lubrifiant peut être une solution.

Ressources

Vous vous sentez désemparée face à la question tabagique ? Une foule de professionnels sont là pour vous. Il n'y a qu'un pas à franchir pour les rencontrer... A bientôt ?

Votre médecin

Un tabacologue

Trouvez votre tabacologue sur repertoire.fares.be ou appelez tabacstop 0800/111.00

Un psychologue

Votre pharmacien

Votre gynécologue

Un pédiatre

Le SEPT



Remerciements

Un immense merci à nos relecteurs externes en or :

Jean Hick : médecin généraliste
Françoise Delbeke-Vroman : infirmière-tabacologue
Véronique Pisco : sage-femme, infirmière- tabacologue
Aurélie Barta : gynécologue
Pauline Gorzula : sage-femme

Féminité & Tabagisme

La vie d'une femme est jalonnée de petites et grandes étapes.

Ce livret apporte modestement sa contribution à la réflexion en mettant le projecteur sur le lien avec le tabagisme.

Vous y trouverez des informations, des conseils et des ressources pour vous accompagner pas à pas dans chaque moment de votre vie.

Pourquoi fume t-on à l'adolescence ?

Quel impact sur la grossesse ?

Comment prendre soin de soi, de son corps et de ses émotions ?

Comment arrêter de fumer pourrait aider à gérer les symptômes de la ménopause ?

Ce livret se veut multigénérationnel, il se transmet de femme à femme.

Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes agréé et subventionné par la Région wallonne

Opérateur en prévention et promotion de la santé agréé par la Région wallonne

Avec le soutien de l'

AVIQ

a.s.b.l.
SEPT
Soutien Et Prévention Tabagique

www.sept.be
email@sept.be
065/317.377
Mons