



Vie sexuelle et insuffisance cardiaque :



Votre insuffisance cardiaque ne vous interdit pas les relations sexuelles

Comme pour toute activité, évitez de pratiquer si vous vous sentez malade, si vous êtes essoufflé ou si vous avez des douleurs dans la poitrine ;

Pour que cette activité se passe au mieux, voici quelques petits conseils

-  Choisissez un moment où vous vous sentez reposé et détendu.
-  Evitez les relations après un repas copieux ou la prise d'alcool.
-  Choisissez un endroit confortable, ni trop chaud, ni trop froid.
-  Utilisez les préliminaires pour permettre à votre cœur d'augmenter son rythme progressivement
-  Choisissez des positions confortables et détendues.