

Sexualité

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 46

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Une peur infondée

Je n'ai pas eu beaucoup de rapports sexuels par le passé, car j'avais déjà peur d'avoir mal. Donc je n'en ai quasiment pas eu, ce qui a fini par nous amener à rompre. Maintenant je démarre une nouvelle relation et j'aimerais que cela se passe mieux, mais ça me rend nerveuse et je me tends, ce qui fait que le rapport me semble impossible.

Josiane, Neuchâtel



Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Chère Josiane,

Certaines femmes rencontrent de la difficulté lors des rapports sexuels, car elles ont la conviction que la pénétration va être douloureuse. De ce fait, elles ont peur, se tendent et cette tension musculaire rend encore plus difficile, voire impossible la pénétration, malgré toute la prévenance de leur partenaire. Dans ce dernier cas, on parlera de vaginisme.

À l'approche d'un rapport sexuel, elles ressentent à la fois de l'excitation et des tensions dans leur zone génitale et leurs jambes se serrent à tel point que toute pénétration est quasi impossible, que ce soit avec le pénis ou même avec un doigt. Cette réaction involontaire est accompagnée par la peur que le pénis soit beaucoup trop grand pour entrer dans le vagin. Il n'est pas rare que cette peur se manifeste aussi à l'idée d'introduire tout objet dans leur vagin, comme un tampon ou le spéculum lors d'un contrôle gynécologique, contrôle qu'elles vont d'ailleurs éviter. La peur d'avoir mal va déclencher l'automatisme de protection consistant à tendre toute la région du bas-ventre, du périnée, des cuisses et des fesses. Lorsqu'on a peur, c'est ce que nous faisons naturellement pour ne pas avoir mal.

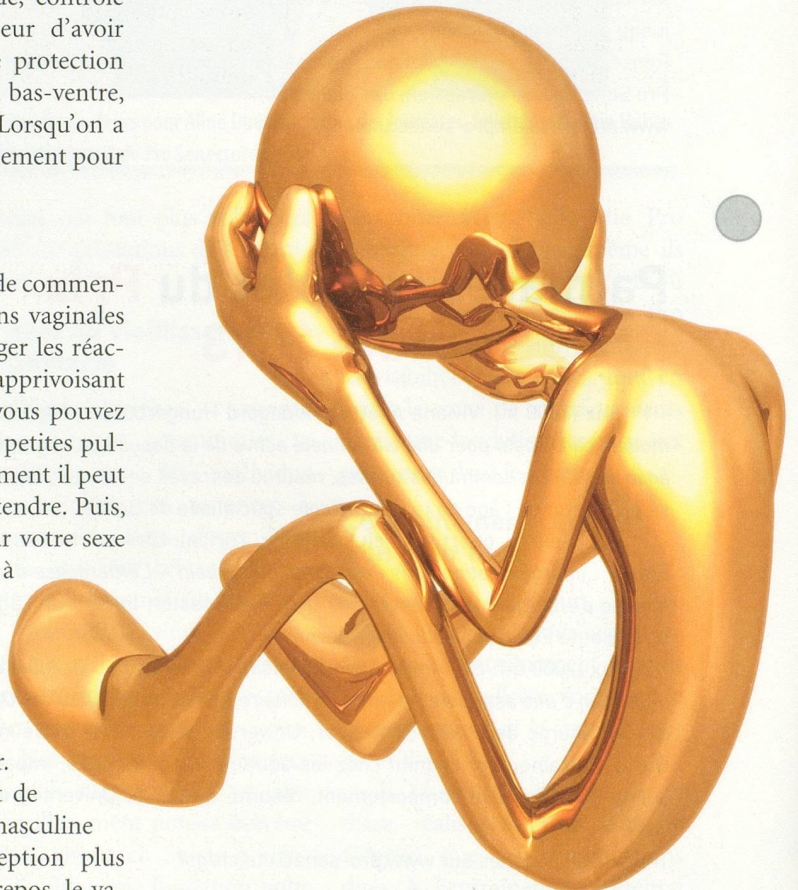
Explorer ses sensations

Si tel est votre cas, il est important de commencer par être curieuse de vos sensations vaginales et apprendre à progressivement changer les réactions automatiques de votre corps, en apprivoisant les tensions musculaires. Pour cela, vous pouvez commencer par simplement faire des petites pulsations avec votre vagin et sentir comment il peut volontairement se contracter et se détendre. Puis, progressivement, poser votre main sur votre sexe et explorer vos sensations d'abord à l'extérieur, en pensant à bien respirer et à bouger votre bassin. Puis, petit à petit, explorer l'intérieur à votre rythme en basculant votre bassin d'avant en arrière, car on ne peut pas à la fois être hypertendue et bouger.

Il est par ailleurs aussi important de vous familiariser avec l'anatomie masculine et féminine, afin d'avoir une perception plus proche de la réalité. Lorsqu'il est au repos, le va-

gin peut sembler étroit, cependant avec l'excitation sexuelle, il s'allonge et va se mouler au pénis lors de la pénétration. Avec votre partenaire, vous pouvez aussi vous habituer à son pénis et observer comment il peut changer de taille avec l'érection, combien il est doux et vous habituer à jouer avec, voire l'appeler d'un petit nom.

Rappelez-vous aussi que si vous abordez quelque chose avec peur, quoi que ce soit, votre corps va répondre dans ce sens. Il est donc important de ne pas vous mettre la pression, mais de le vivre comme une aventure que vous voulez vivre avec votre partenaire. Si vous sentez que vous auriez besoin d'être accompagnée, cela vaut la peine de consulter un sexologue pour vous encourager dans ce beau chemin sur lequel vous avez envie de vous engager.



Scott Maxwell / LuMaxArt