

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 108

**Artikel:** Les rapports douloureux ne sont pas une fatalité  
**Autor:** Siegrist, Romy  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-906002>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Les rapports douloureux ne sont pas une fatalité

Depuis quelques années, j'ai régulièrement des douleurs pendant les rapports, comme des brûlures. Comment faire pour retrouver un certain confort ?

JACQUELINE, 62 ANS



ROMY SIEGRIST  
Psychologue FSP, sexologue — Centre Sexopraxis



Ressentir une gêne, voire des douleurs, à la pénétration est hélas courant (mais pas normal) chez les femmes. Selon une étude américaine de 2015, environ 30 % d'entre elles estiment que le rapport est réussi notamment s'il n'est pas douloureux.

*Fais-moi mal, Johnny Johnny?* disait la chanson de Boris Vian, interprétée par Magali Noël entre autres. Effectivement, la douleur — ou une sortie de la zone de confort — peut être excitante pour certaines personnes, mais quand elle est volontaire et sous contrôle. Dans les autres cas, le confort intime devrait primer. Avant tout, un contrôle gynécologique s'avère utile pour écarter toute raison médicale responsable des gênes. Cela dit, la plupart du temps, ces dernières viennent d'une faible lubrification, souvent parce que l'excitation n'est pas assez forte ou, alors, dans des périodes d'intenses changements hormonaux (maternité, ménopause). Comment faire pour l'augmenter ou pallier son manque ?

## UN EXERCICE QUOTIDIEN

Tout d'abord, travailler son plancher pelvien, ce «hamac» soutien de nos organes internes, et qui est impliqué dans le plaisir sexuel — tant pour les hommes que pour les femmes. On entend souvent qu'il faut qu'il soit tonique, bien ferme. En réalité, il faut surtout le travailler régulièrement pour pouvoir jouer à l'avoir tonique ou, au

contraire, relâché. Ainsi, en l'exerçant quotidiennement pendant quelques minutes en conscience, on augmente au bout de quelques mois la lubrification ! Pour repérer votre périnée, faites comme quand vous vous retenez d'aller aux toilettes. Qu'est-ce que vous ressentez ? Et quand vous relâchez ? Faites cet exercice de plus en plus lentement, en contractant et en relâchant progressivement, plusieurs fois de suite. Faites-le d'abord dans un endroit où vous vous sentez à l'aise, puis vous pourrez l'intégrer à votre quotidien — les embouteillages ne seront plus une crispation ! Bien entendu, vous pouvez également accompagner ce travail physique par votre imaginaire érotique. En stimulant le désir et le muscle, on stimule aussi la lubrification !

« En stimulant le désir et le muscle, on stimule aussi la lubrification »

## « ALICE ÇA GLISSE, AU PAYS DES MERVEILLES »

Deuxièmement, beaucoup déplorent l'absence d'un « Viagra » pour femmes. En attendant, nous avons le lubrifiant. Tout comme le Viagra pris correctement peut aider l'homme à avoir une érection suffisamment rigide afin d'avoir

un rapport sexuel avec pénétration, le lubrifiant va permettre à la femme d'être stimulée en évitant les douleurs. Ces « coups de pouce » n'influent pas directement sur le désir, même si ces aides au rapport rendent ce dernier plus agréable, et donc souvent... plus excitant !

Il existe de nombreux modèles de lubrifiants sur le marché : notamment à base d'eau (compatible avec les préservatifs), d'huile ou de silicone. Ces deux derniers durent plus longtemps et offrent en petite quantité un effet idéal. Quoi qu'il en soit, on en trouve pour tous les goûts et tous les besoins : n'hésitez pas à en tester plusieurs, et à demander conseil à une personne spécialisée.