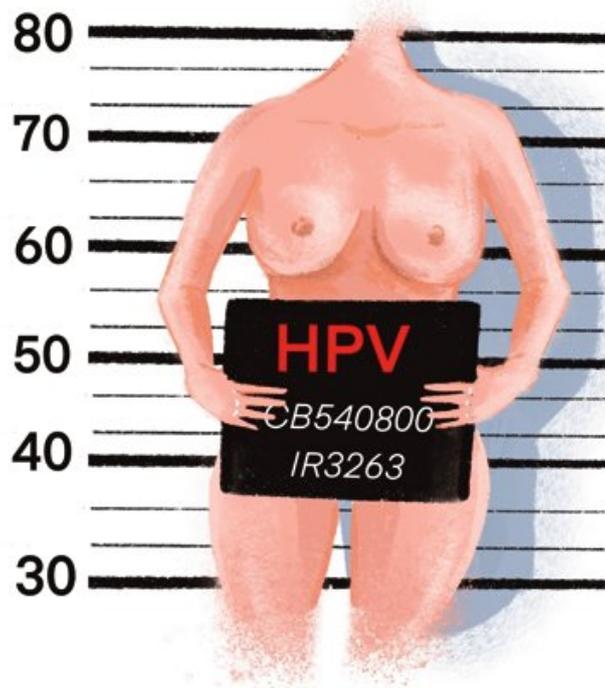


JE ME SENS FLÉTRIE PAR LE PAPILLOMAVIRUS

VIRUS À LA SALE RÉPUTATION, LE HPV PEUT REMETTRE EN QUESTION L'IMAGE QU'ON A DE SOI ET MENACER LA VIE SEXUELLE FUTURE

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q «Je viens de découvrir que j'ai des lésions causées par un papillomavirus et c'est comme si le ciel m'était tombé dessus. Moi qui ai toujours été précautionneuse dans ma vie sexuelle, c'est très difficile à digérer. Je me sens sale, punie, honteuse, en colère et j'ai de la peine à dormir.» **RACHEL, 34 ANS**



NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: laurence.dispaux@femina.ch

Réponse:

Même si le HPV est très fréquent (entre 70 et 80% de la population en serait atteinte une fois dans sa vie), on peut très mal vivre ce diagnostic, en partie parce qu'il comporte d'*injuste*, étant si facile à contracter (même par frottement ou contact de la peau). On se retrouve avec une infection dite sexuellement transmissible alors qu'on s'est protégée comme on pouvait. Le sentiment d'injustice peut prévaloir également parce que les hommes ne savent pas qu'ils sont porteurs, étant souvent sans symptômes, et ne peuvent ou ne pensent donc pas à nous mettre en garde. Beaucoup de

femmes pensent à une infidélité lors du diagnostic, alors que ce n'est, de loin, pas forcément le cas, car chacun peut porter le virus sans symptôme depuis des années.

Aborder le problème

Le diagnostic peut nous alarmer aussi, puisqu'il est associé à des cancers effrayants de la zone intime. Enfin, on ne peut pas s'en débarrasser une fois pour toutes. C'est un peu comme si toute notre fonction sexuelle était attaquée, notre sentiment d'être en bonne santé, d'être *saine*, responsable, bien dans notre peau. On peut même en venir à s'éloigner de nous-mêmes et de notre

propre corps, car on ne sait pas trop où diriger la colère qui couronne cette détresse.

Afin que ce diagnostic ne revête pas pour vous une valeur traumatique, mettez à plat tout ce qu'il réactive chez vous, ce que vous pouvez lâcher et ce qui est sous votre contrôle (surveillance gynécologique, traitement si besoin). Surtout, faites la paix avec votre corps comme cela vous convient le mieux: des câlins s'ils sont réparateurs pour vous, des massages, des soins, des caresses, du toucher... bref, ne restez pas trop longtemps dans l'évitement de cet aspect de votre vie que vous avez toujours cherché à respecter et chérir. ●

CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR NICOLAS POINSOT

LES DOIGTS DE MORPHÉE C'est un conseil pertinent en même temps qu'un joli buzz. Dans une campagne de publicité lancée au mois de juillet sur les réseaux sociaux, l'assurance de santé allemande Barmer vante les mérites de la masturbation contre l'insomnie. Après une séance d'autoérotisme, expli-

que Barmer, «le sommeil vient tout seul». Les études sexologiques confirment l'effet relaxant de l'orgasme, grâce aux endorphines libérées. Ça tombe bien pour l'entreprise allemande, puisqu'un petit plaisir solitaire coûte moins cher qu'un somnifère. Le prochain *médicament* à la mode outre-Rhin?

IDÉALISÉ Les corps-à-corps sont bien plus égalitaires sur les écrans que dans la vraie vie, avance une enquête publiée par le site de consultation en ligne Zava. Ce qui cloche dans les films? Les personnages féminins jouissent deux fois plus souvent et avec moins de préliminaires que dans la réalité.