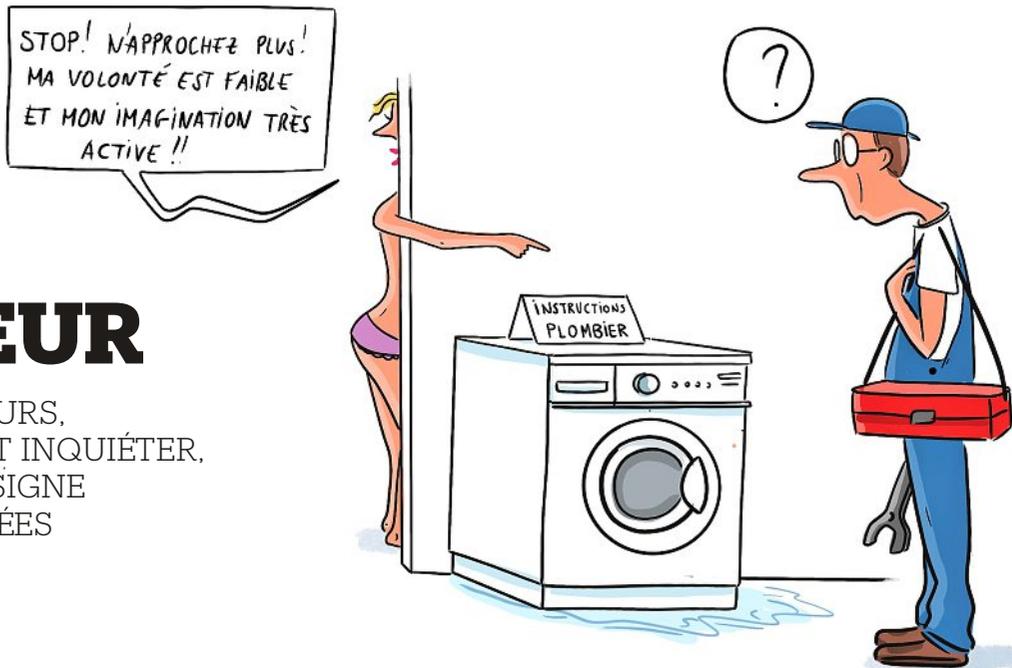


# MA LIBIDO ME FAIT PEUR

AVOIR ENVIE, TOUJOURS, TOUT LE TEMPS, PEUT INQUIÉTER, MAIS AUSSI ÊTRE LE SIGNE D'ÉMOTIONS REFOULÉES

ILLUSTRATION LAVIPO



**Q.** «J'ai honte de ma sexualité, qui me semble débordante. Mes pulsions me submergent, j'ai des pensées sexuelles au sujet de tous les hommes que je croise et j'ai peur de finir par tromper mon copain. Pourtant, nous faisons l'amour souvent et ça se passe très bien, mais ce n'est jamais assez. Certains jours je peux me masturber 10 fois sans que les orgasmes me satisfassent vraiment. Suis-je folle?»

CAROLINE, 25 ANS



## NOTRE EXPERTE

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

### Réponse:

Premièrement, je tiens à vous rassurer: une difficulté de gestion de la sexualité n'indique pas un trouble mental. Elle engendre néanmoins de la souffrance pour vous dans la vie de tous les jours, car votre préoccupation prend beaucoup de place. Elle teinte également votre relation sentimentale, car elle vous remplit d'angoisse à l'idée de potentiellement passer à l'acte en dehors du couple. Vous avez bien raison de vouloir comprendre et reprendre possession de cette part de vous.

Afin de mieux cerner votre fonctionnement, observez dans quelles circonstances la pulsion sexuelle devient le plus problématique. S'agit-il des jours ou des périodes

durant lesquelles vous devez faire avec des émotions difficiles comme l'ennui ou l'angoisse? Autrement dit, utilisez-vous la sexualité pour calmer une émotion, pour la canaliser comme d'autres feraient du jogging intensif?

### Vers le plaisir

Une autre piste concernerait votre mode excitatoire, c'est-à-dire la manière de gérer et vivre votre excitation pour que l'acte sexuel (seule ou à deux) soit émotionnellement satisfaisant et serein. Pour ce faire, j'aurais envie d'explorer cette honte que vous évoquez. Au-delà de la gêne que peuvent engendrer les fantasmes sur d'autres hommes et la fréquence des pul-

sions, y a-t-il à la base une représentation négative de certains aspects de la sexualité? Quelque chose de culpabilisant qui vous pousse à la vivre sur un mode frénétique et non voluptueux?

Demandez-vous ce qui vous serait nécessaire pour vivre l'acte non pas comme une réponse à un besoin impérieux et négatif, mais comme un plaisir à savourer physiquement, mentalement et émotionnellement. Ce peut être une remise en question des représentations ou davantage un travail sur les facteurs corporels – respiration, mouvement, contractions musculaires et autres – que vous pourriez entreprendre avec un-e sexothérapeute afin d'augmenter la *dimension plaisir*. ●

## EN BREF, CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR CHARLES-ANDRÉ AYMON

**KIF** Le cannabis est-il la clé d'une vie sexuelle épanouie? Une étude publiée dans la revue *Sexual Medicine* suggère en tout cas que les femmes qui en consomment régulièrement ont de meilleurs orgasmes, une excitation plus élevée et une plus grande satisfaction sexuelle en général.

Si la manière de consommer le haschisch n'a pas d'importance, les mécanismes en jeu sont mal connus. Une réduction de l'anxiété, ainsi qu'une dilatation temporelle des sensations sont évoquées. Gage de sérieux, ce travail a utilisé un questionnaire standard sur la sexualité féminine.

**LIBIDO** Non, les rapports sexuels n'ont pas pris l'ascenseur durant la crise du coronavirus. Selon une étude de l'Université de Colombie-Britannique, le stress induit par les événements aurait même influé négativement sur la libido et il ne faudrait pas attendre de baby-boom post-Covid.