

# D'ANCIENS SÉVICES ME BLOQUENT

LES SOUVENIRS CHARNELS DE CE QUE NOUS AVONS VÉCU PETIT PEUVENT RETENTIR SUR NOTRE SEXUALITÉ

TEXTE LAURENCE DISPAUX ILLUSTRATION LAVIPO



**Q** • *Enfant, j'ai subi des maltraitances particulières: les dames de la pension où j'étais placé nous chatouillaient de manière sadique pour se faire obéir ou nous punir. J'en ai des souvenirs terribles et des séquelles. Marié depuis peu et amoureux de ma femme, dès qu'elle me touche, je sursaute et il m'est difficile de faire de longs préliminaires. Nous passons donc presque immédiatement à la pénétration et j'éjacule précocement.* **PAUL, 50 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:

Je salue vos ressources, car vous avez su faire suffisamment confiance (et vous faire confiance) pour laisser entrer votre femme dans votre sphère intime et votre cœur. Malgré vos vulnérabilités, ou peut-être justement parce que vous les partagez avec elle, vous avez pu construire une relation visiblement significative.

## Dompter l'excitation

Vous liez cet état de vigilance sensorielle, ou d'hypersensibilité au toucher, à la mémoire corporelle des maltraitances. Car tout toucher est vécu comme potentiellement dangereux lorsqu'on l'associe à la douleur. Et le chatouillis excessif est douloureux, mais il fait aussi subir une intolérable perte de contrôle. Pour se protéger, votre corps a appris à se rigidifier, à contracter ses muscles face au contact. Des années plus tard, ces réflexes favorisent l'éjaculation trop rapide, tout comme le fait de bâcler les préliminaires, car vous n'avez pas le temps de dompter et de moduler votre excitation avant la pénétration.

Si votre épouse est d'accord, je vous suggère de prendre un moment pour entrer dans sa sphère tactile, que vos visées soient sexuelles ou non. Par exemple, placez votre main sur la sienne et guidez-la pour qu'elle puisse toucher votre bras pendant quelques minutes. Respirez profondément, lentement et placez sa main sur votre peau en cherchant la juste pression, sans bouger. Observez votre corps et votre esprit se calmer avant de la guider dans un mouvement qui vous convient (rythme et intensité). Tâchez de rester dans cet esprit durant des préliminaires qui pourront durer plus longtemps au fur et à mesure que vous vous apprivoiserez. Il sera sans doute nécessaire que vous initiez et guidiez ces séances de toucher durant quelque temps et que vous gardiez les yeux ouverts pour être connecté au présent (et non aux souvenirs d'enfance). Un travail d'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR) pourrait vous apporter des outils supplémentaires. ●



Radio Télévision Suisse

CHAÎNE DU BONHEUR  
LA SUISSE SOLIDAIRE



# CŒUR à CŒUR

12 - 18 décembre

**RTS LA 1ÈRE**

**Mobilisons-nous  
depuis chez nous**

pour le droit  
à l'enfance

avec

le site  
**coeurRTS.ch**



l'app  
**Coeur RTS**



les réseaux  
sociaux




AVEC LE SOUTIEN DE

**Groupe Mutuel**

OPTION MUSIQUE

lfm LA RADIO

RADIO LAC

RJB

RTN

RFJ

RADIO CHÉLON