

CARTE BLANCHE À

Petites Luxures,
à suivre sur instagram:
@petitesluxures



VOTRE QUESTION SEXO

NOTRE EXPERTE, LAURENCE DISPAUX,
PSYCHOLOGUE-PSYCHOTHÉRAPEUTE,
CONSEILLÈRE CONJUGALE ET SEXOLOGUE
CLINICIENNE, VOUS RÉPOND

Nous avons appris, après de longs mois de tentatives infructueuses, que nos chances d'avoir un enfant «naturellement» sont très faibles. Avant d'éventuellement entamer des démarches de procréation assistée, j'aimerais renforcer notre couple et notamment notre vie intime, qui bat de l'aile depuis quelques mois.

URSULA, 33 ANS

Réponse:

Recevoir un diagnostic d'infertilité peut constituer un traumatisme et, chez vous, il survient après une longue période d'espoirs et désespoirs. C'est un deuil, le deuil d'un idéal que vous avez nourri: celui d'enfanter sans aide externe, d'une certaine idée de ce qui est *naturel* ou *normal*. C'est aussi peut-être l'acceptation d'une probable réalité qui comportera son lot de complications. Pourtant, face à cette tempête d'émotions, vous pensez à votre couple et à cette énergie vitale qu'est la sexualité. Peut-être que vous anticipez à juste titre la place de cet investissement psychique, temporel et concret que sera la procréation médicalement assistée. Vous souhaitez préserver et même consolider votre intimité de couple, potentiellement chamboulée à côté de la place prise par le projet médicalisé.

L'homme et la femme peuvent réagir à ce diagnostic en ressentant du stress, de l'anxiété, une attaque à l'estime de soi et parfois des symptômes dépressifs, et tous ces troubles impactent la sexualité. L'homme peut vivre

une atteinte à son sentiment de masculinité, surtout s'il confond fonction procréatrice et puissance sexuelle. Chez la femme, on entend souvent des témoignages d'un sentiment de culpabilité ainsi qu'une blessure du sentiment de féminité.

Un peu d'égoïsme

La sexualité risque d'être soit utilisée pour se rassurer sur soi-même, soit délaissée parce que la tristesse laisse trop peu de place au désir. Il s'agira plutôt, si vous le pouvez, de vous réapproprier la notion de plaisir: faire des câlins non pas pour faire un enfant ou affirmer votre masculinité ou féminité, mais plutôt pour y trouver et partager du plaisir. Conscientiser de manière un peu «égoïste» ce qu'on a envie d'en retirer: découvrir une autre manière de faire? Avoir un orgasme? Se relâcher? Autrement dit, multiplier les motivations: les sensations physiques, la proximité, la connexion, la créativité, la richesse et la liberté d'un érotisme qui ne vise qu'à se faire du bien. ●