

*J'ai souvent peur de la pénétration car je vis une douleur importante pendant l'acte sexuel.  
Que me conseillez-vous ?*

Comme vous, madame, de nombreuses femmes souffrent de douleurs - appelées dyspareunies - qui apparaissent pendant les relations sexuelles. Les causes ne sont pas toujours faciles à identifier. Il faut déterminer depuis quand la douleur existe, si elle peut être rapportée à un événement particulier. Le gynécologue peut aider à discerner les éventuelles causes organiques (cicatrices d'opérations, infections, inflammations, etc) et à localiser et traiter une lésion s'il y a lieu. Dès qu'on peut éliminer les origines organiques, il faut appréhender la composante psychosomatique correspondant à des conflits sexuels : mémoire de traumatismes, d'abus sexuels, conflits relationnels s'exprimant par un refus inconscient de la pénétration. En ce sens, il est intéressant de préciser si la douleur est présente uniquement pendant les rapports ou si elle surgit à d'autres moments. Dans le premier cas, c'est un indice d'une origine plutôt relationnelle ou relative à l'histoire sexuelle de la femme qui pourra alors être travaillée en psychothérapie. Il peut également être question d'une insuffisance de lubrification, plus facile à traiter, entraînant une sécheresse vaginale et rendant le coït douloureux. Celle-ci, si elle ne se rapporte pas à la ménopause, manifeste parfois simplement un manque de préparation pendant les préliminaires, la pénétration ayant lieu prématurément alors que la femme ne se sent pas suffisamment prête et détendue. La complicité relationnelle est nécessaire à la résolution du problème, d'autant plus que la peur peut accentuer la douleur. Le partenaire est un allié idéal s'il peut, avec amour, aider la femme à se connaître et à se guérir. Je recommande aussi les précieux recours possibles à la relaxation, l'hypnose ou la sophrologie pour ce type de problématique.

Florence Loos, sexologue