

*Pendant les relations sexuelles que j'ai avec mon copain, j'ai l'impression de ne pas lubrifier assez, alors la pénétration est assez douloureuse, pouvez-vous me dire à quoi c'est dû. Je sais qu'on peut utiliser des lubrifiants, mais j'aimerais arriver à lubrifier normalement, que puis-je faire ?*

Il y a de multiples facteurs qui peuvent intervenir, mais la première chose à vous demander concerne votre désir de faire l'amour, l'excitation que vous ressentez et les préliminaires. Certaines personnes sont trop rapides et en viennent trop vite à la pénétration, la femme dans ces conditions n'est pas assez préparée, ni physiquement, ni psychologiquement, et les deux sont intimement liés. Par manque d'habitude ou de confiance en elles, les femmes n'osent pas toujours demander ce qu'elles apprécient comme préludes érotiques, alors le stress, le peu d'excitation, ou même l'absence totale de désir, se traduisent par un manque de lubrification. Si la relation n'est pas suffisamment bonne, le conflit peut s'exprimer ainsi. Des blocages liés à l'expérience passée sont des raisons envisageables. Or lubrifier est indispensable à un partage sexuel réussi, c'est l'équivalent féminin à l'érection masculine. Vous dites vouloir remédier au problème naturellement sans avoir à utiliser de lubrifiant, si vous pensez que vous prenez le temps et que vous sentez que vous pouvez vous vivre librement vos ébats, il reste à voir les autres causes possibles. Un dérèglement hormonal suivant un accouchement, pendant l'allaitement ou en conséquence de la ménopause est à vérifier. Divers médicaments : anti-histaminiques, antidépresseurs, anti-hypertenseurs, certaines pilules contraceptives pourraient avoir une influence, certaines maladies ou infections ont une action potentiellement déshydratante. Ces hypothèses sont dans ce cas à clarifier avec un gynécologue qui vous aidera à trouver des solutions. En cas de sécheresse vaginale persistante, il faut malgré tout avoir recours à des lubrifiants à base d'eau qui se trouvent dans les grandes surfaces ou dans les pharmacies, car sinon la pénétration devient effectivement douloureuse et irritante donc absolument désagréable et rebutante alors qu'elle devrait se vivre dans le plaisir.

florence.loos@skynet.be