

Troubles de la Sexualité

La sexualité désigne l'ensemble des comportements qui concernent la satisfaction de l'instinct sexuel. De nombreux aspects entrent en jeu, et parfois en conflit : le plaisir, la procréation, la santé, mais aussi les aspects relationnels et sociaux, légaux, les interdits moraux ou religieux.

C'est avant tout la découverte de son propre corps. Chez les hommes, la sexualité commence souvent par la découverte du plaisir solitaire. Pour un jeune garçon, la masturbation se découvre très facilement ; il peut voir son sexe, le toucher, observer des érections. Rapidement il constatera que ce contact est agréable. Ainsi, les hommes découvrent-ils très tôt les caresses autoérotiques. Chez les femmes, les chemins de découvertes sont souvent complexes, car le sexe féminin est moins évident, plus caché. La majorité des femmes ne découvre ainsi la masturbation qu'après avoir fait l'amour.

Le cycle sexuel de l'homme (excitation, érection, éjaculation) est plus rapide que celui de la femme (excitation, lubrification, orgasme). Chez l'homme, une excitation localisée à la zone sexuelle suffit, contrairement à la femme, qui a besoin que tout son corps soit érotisé pour ressentir une excitation.

Une sexualité épanouie

La sexualité est le lieu de rencontre essentiel à l'harmonie du couple. Une sexualité épanouie, c'est une sexualité satisfaisante pour chacun, respectueuse du partenaire, enrichissante pour le couple.

La monotonie est sans aucun doute l'un des plus grands dangers du couple aussi doit-il cultiver sa sexualité pour ne pas sombrer dans la monotonie et risquer l'endormissement sexuel. Varier les lieux et les positions en s'inspirant du kamasutra, cultiver l'érotisme au quotidien pour entretenir le désir sexuel, ne pas censurer ses fantasmes qui font partie intégrante de la sexualité sont autant de précautions afin de maintenir le désir au sein du couple.

Par ailleurs, il ne faut pas considérer l'orgasme comme le finalité de la sexualité ; les préliminaires font partie intégrante des rapports sexuels. La sexualité ne saurait être complète sans eux.

Enfin, s'il est un domaine où l'être humain peut, et doit accepter de perdre le contrôle de son corps, c'est bien celui de la sexualité ; une sexualité épanouie passe par l'abandon de soi, aussi bien mentalement que physiquement.

Pourquoi une relation sexuelle est-elle réussie?

Pour qu'un homme puisse atteindre et maintenir une érection, certains facteurs physiques doivent fonctionner correctement. Mais pour qu'un rapport sexuel réussisse, il faut que le comportement des partenaires, leurs émotions et leur relation encouragent la fonction sexuelle. Un homme doit être stimulé comme il faut. Cette stimulation fait appel à l'un ou plusieurs de ses cinq sens, l'odeur du corps, le toucher de la peau, la forme des seins, par exemple. Avec l'âge les hommes ont besoin, pour atteindre une érection, d'une stimulation

directe accrue. C'est pourquoi il est important que les partenaires se comprennent bien et connaissent les changements dans les besoins et les souhaits de l'autre.

Le cycle de la réponse sexuelle

Comprendre le cycle de la réponse sexuelle peut contribuer à l'épanouissement sexuel.

La sexualité est complexe. Pour certains, le sexe demande un effort, pour d'autres non. Pour la plupart, il existe des moments où les rapports sexuels sont merveilleux et d'autres terribles. Votre propre vécu en la matière a probablement évolué avec le temps, d'excitants et terriblement tentants, les rapports sexuels sont devenus plus rassurants, puis problématiques. Cela peut être déroutant.

LE CYCLE DE LA RÉPONSE SEXUELLE DES FEMMES

Quand une femme entre en phase d'excitation sexuelle, elle ressent des picotements au niveau du clitoris et du vagin qui se lubrifie. Ce dernier s'allonge et l'excitation sexuelle augmente. Les battements de cœur et la respiration s'accélèrent. Des contractions rythmées et agréables des muscles périvaginaux accompagnent un sentiment profond d'éclatement et de plaisir (orgasme). Certaines femmes peuvent avoir plusieurs orgasmes. Ces sensations dépendent du cerveau dont la capacité à déclencher une réponse sexuelle est étroitement liée aux émotions et aux relations interpersonnelles.

LE CYCLE DE LA RÉPONSE SEXUELLE DES HOMMES

Comme pour la femme, le cerveau est l'organe qui identifie ce qui «vous excite». Lorsqu'un homme entre en phase d'excitation sexuelle, le sang afflue vers le pénis qui devient rigide. Les battements de cœur et la respiration s'accélèrent. La sensation devient très intense, les muscles se contractent, expulsant le sperme (éjaculation). Le pénis retrouve ensuite son état normal (détumescence). C'est également pour l'homme la période réfractaire, période pendant laquelle aucune érection, ni aucun orgasme ne peuvent se produire.

Les troubles de la sexualité

La sexualité ne va pas toujours de soi ; les troubles de la sexualité sont assez courants, même s'il est difficile d'en parler.

Chez les hommes, il peut s'agir de problème d'érection, d'éjaculation précoce ou de perte de la libido ; souvent l'angoisse de la performance est à l'origine de ces troubles, mais des causes physiologiques, un épisode dépressif ou la prise de certains médicaments peuvent également être source de dysfonctionnement.

L'absence d'orgasme, des douleurs lors des rapports, une baisse de la libido sont les troubles les plus courants chez la femme ; rarement d'origine physiologique, ces troubles proviennent souvent de blocages psychologiques.

Le dialogue au sein du couple, le cas échéant avec un spécialiste, est la première étape essentielle à la résolution de ces troubles.