

ANORGASMOPHOBIE Peur de ne pas avoir d'orgasme

L'anorgasmie est un trouble sexuel se définissant par l'absence d'orgasme ou l'incapacité à atteindre l'orgasme, même lors d'une stimulation sexuelle adéquate. Cela peut être frustrant et déstabilisant pour la personne qui souffre.

L'**anorgasmie** est un trouble courant de la sexualité. Les causes sont principalement psychologiques (95%), et les conséquences peuvent être complexes au niveau de la vie de couple, mais aussi en ce qui concerne l'image de soi et de son corps.

Qu'est-ce que l'anorgasmie ?

L'anorgasmie est une inhibition récurrente et persistante de l'orgasme, et ce malgré une phase d'excitation normale produite par une stimulation adéquate aussi bien au niveau de la durée, de l'intensité que du type de stimulation.

Quant à l'orgasme : c'est la sensation de plaisir la plus intense recherchée dans les sexualités. Il s'agit d'une sensation physique et psychologique permettant d'atteindre un lâcher-prise total sur le corps pour un plaisir au maximum. L'orgasme s'accompagne généralement d'éjaculation pour une personne avec un pénis (il peut avoir orgasme sans éjaculation et inversement) et de contractions utérines pour une personne avec un vagin. Or, la recherche à atteindre l'orgasme « à tout prix » peut entraîner des problématiques d'anorgasmie. Les **causes de l'anorgasmie** peuvent être complexes multifactorielles et sont en grande majorité psychologiques :

- Expériences sexuelles traumatiques ou traumatismes autres laissant une empreinte négative sur la personne ;
- Malaise vis-à-vis de la sexualité : conditions culturelles négatives, manque d'informations à propos de la sexualité, méconnaissance du corps, tabou familial autour de la sexualité ;
- Peur de perdre le contrôle, de lâcher prise ;
- Stress/anxiété de performance ;
- Problèmes de couple : ressentiment envers le partenaire, jeu de pouvoir du ou de la partenaire, doutes sur la relation, adultère, etc. ;

- Facteurs interpersonnels.

Les 5% restants sont des **causes organiques**, regroupant les maladies endocrinologiques (déficit hormonal, diabète, etc.), neurologiques ou gynécologiques.

Ce que vivent et ressentent les personnes concernées :

L'**anorgasmie** est un des motifs de consultation en sexothérapie. Et bien que cela soit souvent vu du côté féminin, il est important de signaler cela peut se vivre également du côté masculin. Ce trouble ne se présente pas de la même façon et ne comporte pas les mêmes enjeux.

Cela étant, l'**anorgasmie souvent associée à la sexualité féminine** provient également du tabou toujours tenace entourant cette dernière. Si la parole se libère de plus en plus à ce sujet, on note tout de même que la sexualité féminine, au sein de notre société, est encore incomprise ou tue.

Or de manière générale, le **manque d'éducation à la vie affective**, relationnelle et sexuelle ne permet pas aux jeunes de comprendre leur anatomie, le corps, le sexe et son fonctionnement. Cela a des **conséquences sur leur vie d'adulte dans une société qui prône la course à la performance et à une forme de « normalité »**, quel que soit le genre.

S'ensuit souvent un sentiment latent de culpabilité ou de malaise, qui peut jouer une grande part dans l'**apparition de l'anorgasmie**.

Le plus souvent, les **personnes anorgasmiques** ont l'impression de devoir toujours maintenir une forme de contrôle sur leur corps. Même lorsque les stimulations érotiques et sexuelles sont adéquates et que le plaisir éprouvé est intense, elles ressentent que le lâcher-prise est impossible.

Elles peuvent au contact de sensations agréables mais des stimulations différentes pourraient être plus efficaces encore et elles n'osent pas en parler à leur partenaire. Les **personnes souffrant d'anorgasmie** peuvent avoir elles-mêmes des difficultés pour évoquer le sujet laissant son/sa partenaire volontairement dans le flou.

Pourtant, l'**absence d'orgasme** n'a rien d'anormal ou d'inquiétant : des périodes sans jouir peuvent être fréquentes au cours d'une vie sexuelle. Cependant, lorsque l'anorgasmie perdure et engendre des questionnements voire de la souffrance, alors il devient primordial de s'en libérer.

Reconnaître l'anorgasmie

L'orgasme est une sensation de plaisir intense et transitoire occasionnant un état de conscience modifiée accompagné par des contractions involontaires de la zone du périnée. Pour vivre et ressentir un orgasme, il est important de pouvoir apprécier toutes les sensations préliminaires à celui-ci. Ainsi, le symptôme principal de l'anorgasmie est une impossibilité ou une **grande difficulté d'atteindre l'orgasme**, et ce malgré un éventuel plaisir et/ou désir ressentis pendant le rapport sexuel et/ou pendant la masturbation.

Il existe **divers types d'anorgasmie** :

- **Anorgasmie primaire** : la personne n'a jamais eu d'orgasme dès les débuts de la sexualité.
- **Anorgasmie secondaire ou acquise** : alors que la personne a vécu une période sans troubles de l'orgasme, elle cesse d'en avoir systématiquement.
- **Anorgasmie relative** : la personne ne parvient pas à atteindre l'orgasme dans une situation donnée (rapport, masturbation, etc.).
- **Anorgasmie situationnelle** : la personne ne parvient à atteindre l'orgasme que dans certaines situations spécifiques.

Si l'**anorgasmie** ne pose pas de problème particulier au niveau physique, elle peut être source de culpabilité, de frustration sexuelle et d'une mauvaise estime de soi. Elle peut aussi causer de l'incompréhension vis-à-vis de soi-même ou du partenaire, qu'il/elle soit la personne qui souffre d'anorgasmie ou celle qui n'en souffre pas.

L'**anorgasmie** peut aussi déséquilibrer le couple, notamment si elle est tenue secrète et que la personne simule. Au-delà du plaisir partagé lors de la relation sexuelle, l'orgasme peut être estimé comme une richesse supplémentaire. Considérer son absence comme une pathologie ou un désastre est inutile et dévastateur.

Quelles solutions à envisager ?

Oui, on **peut surmonter l'anorgasmie**, et le traitement est efficace à 95% ! Mais avant d'entamer un suivi, un contrôle gynécologique ou médical est nécessaire afin d'éliminer une éventuelle cause organique, ou de la traiter si besoin.

L'**anorgasmie** peut être liée à l'impression d'une obligation de performance (injonction à jouir) ou à la croyance qu'un rapport sexuel doit forcément se conclure par un orgasme de

chaque partenaire. Cette pression de performance, imposée par soi-même ou par l'autre (consciemment ou inconsciemment) induit une anxiété qui peut avoir des conséquences et même nuire au plaisir sexuel. Tous les corps, qu'ils soient ou non atteints d'une pathologie, sont capables d'éprouver du plaisir : tout dépend de chaque histoire, sexuelle, corporelle, personnelle, émotionnelle.

Et si la situation demeure délicate et souffrante, un accompagnement avec un sexologue ou un sexothérapeute est envisageable pour mieux appréhender la **sexualité et apaiser les relations entre partenaires**.

Le sexologue ou le sexothérapeute va investiguer pour repérer les éventuels obstacles. Il/elle apportera des connaissances de l'anatomo-physiologie des organes génitaux. L'excitation nécessaire pour atteindre le **seuil orgasmique** repose sur un tryptique : corps, esprit, relation.

Ainsi le/la professionnel travaillera sur trois points essentiels :

- Exploration sur l'origine du problème en hypnose et traiter les traumatismes liés à ce blocage
- Élimination des attitudes négatives face à la sexualité et à l'orgasme
- Amélioration de la relation de couple par la communication
- Mise en place d'exercices à faire seul ou en couple en vue de développer les capacités sexuelles.

Une connaissance de ces bases est utile sans que cela n'enlève la créativité, la fantaisie nécessaires à l'activité érotique et au **développement de l'imaginaire fantasmagorique**.

Enfin il est important de préciser que de nombreuses personnes vivent très bien sans atteindre l'orgasme, et profitent tout autant de leur sexualité. Effectivement, il existe de fortes pressions sociales autour de l'**atteinte de l'orgasme**, et mais ces personnes sont la preuve qu'il n'est pas indispensable à une vie sexuelle épanouie. Une question à méditer et à considérer.

Les informations publiées sur Psychologue.net ne se substituent en aucun cas à la relation entre le patient et son psychologue. Psychologue.net ne fait l'apologie d'aucun traitement spécifique, produit commercial ou service.