

Femme et pénétration : quand ça fait mal, les solutions

23/08/2017



On en parle peu mais pour pas mal de femmes, faire tout simplement l'amour, ça fait mal. C'est le thème d'un livre que je vous recommande fortement *Les femmes et leur sexe* signé Heidi Beroud-Poyet et Laura Beltran, psychologues cliniciennes et sexologues. Cet ouvrage fait le point sur les blocages physiques et psychiques qui empêchent les femmes de s'épanouir dans leur vie sexuelle. Douleurs pendant les rapports, impossibilité d'être pénétrée tel que le vaginisme, quand le coït devient un cauchemar, il y a des solutions. Interview de l'une des auteure Heidi Beroud-Poyet.



Heidi Beroud-Poyet et Laura Beltran

Paris Derrière : Quelles sont les galères sexuelles physiques auxquelles sont confrontées plus de femmes que l'on ne l'imagine...

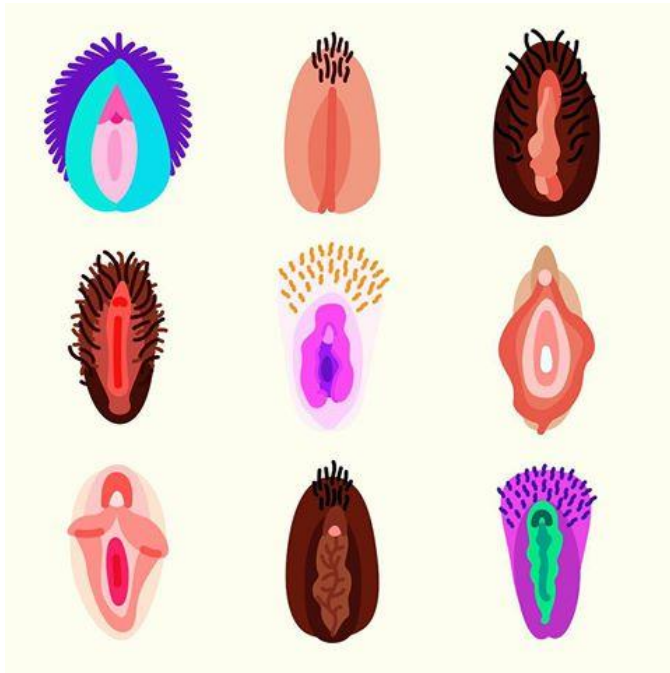
Heidi Beroud-Poyet : ce sont les douleurs pendant les rapports. Elles peuvent être liées à une accumulation de problèmes gynécologiques mal soignés : mycoses, lichen, eczéma, psoriasis sur la vulve. Et puis il y a tous les soucis liés à l'hypertonie périnéale. Le périnée est un muscle situé entre l'anus et le vagin. Certaines femmes sont très tendues de partout y compris à ce niveau-là mais elles n'en n'ont pas vraiment conscience. Il y a aussi des hypertonies périnéales plus secondaires, conséquences d'une mauvaise expérience ou de problèmes gynécologiques... En se protégeant, ces femmes se ferment.

Il y a aussi les causes psychologiques...

Ça peut être des périodes où l'on a moins de désir, liées à des difficultés dans le couple : exemple « il veut aller vivre dans le sud et faire deux enfants. Et moi je ne veux pas », « on a sa mère sur le dos en permanence », « il veut faire l'amour matin, midi et soir et moi je n'ai pas ce désir là » et les symptômes apparaissent à cette période. En fait, c'est le corps qui dit non et il bloque.

Qu'est ce qu'on appelle le vaginisme ?

Autant avec l'hypertonie, une pénétration est encore possible, avec le vaginisme non. Souvent les patientes ont tellement honte qu'elles mettent du temps à venir consulter. Elles se sont forcées pour le / la partenaire ou pour elles-mêmes parce qu'elles ne supportent pas de ne pas avoir de sexualité, et au final elles sont complètement fermées. Ça peut être causé par des traumatismes sexuels ou/et une rigidité éducative. Ça touche souvent à la personnalité, à comment la femme s'est construite.



La Vagina en Huelga

Il y a toutes les violences sexuelles, excisions etc. C'est évident que ça a des conséquences...

Oui, toujours. Mais ce n'est parce qu'on a des douleurs qu'il faut forcément rechercher un traumatisme. Un mal-être sexuel n'a pas obligatoirement pour origine un traumatisme.

Ces problèmes viendraient aussi du fait que les femmes connaissent peu leur sexe...

Les femmes ont une représentation complètement déformée de leur sexe. C'est sûr, il est caché, mais c'est aussi l'éducation sexuelle qui est nulle dans notre pays. Les jeunes femmes ne sont pas incitées à se découvrir avant le premier rapport sexuel. Une fille sur 4 n'a jamais approché son sexe avant qu'il le soit par le premier partenaire. Certes, il faut inciter à se masturber mais surtout à explorer son sexe, sentir sous ses doigts ce qui se passe dans cette zone. Il s'agit d'oser le regarder dans un miroir pour visualiser les petites lèvres, les grandes, que voit-on lorsqu'on écarte le vagin. Sans oublier le clitoris, un sacré organe qui est en fait relié au vagin, bon ça ce n'est pas visible de l'extérieur. Le clitoris a longtemps été absent des bouquins de SVT, il y en aura un, enfin ! à la rentrée.



Comment soigner ces maux ?

Nos alliés ce sont les gynécologues qui peuvent orienter vers des kinés spécialisées. Elles savent pratiquer la relaxation périnéale. Attention, toutes les kinés ne le font pas. Elles doivent être

sensibilisées à la sexologie. Elles vont aider les femmes à se connecter à cette partie de leur corps. Au bout de 10, 15 séances, les patientes vont parvenir à se servir de cette partie comme de n'importe qu'elle autre, la contracter, la détendre. Elles vont la maîtriser.

La kiné, c'est suffisant ?

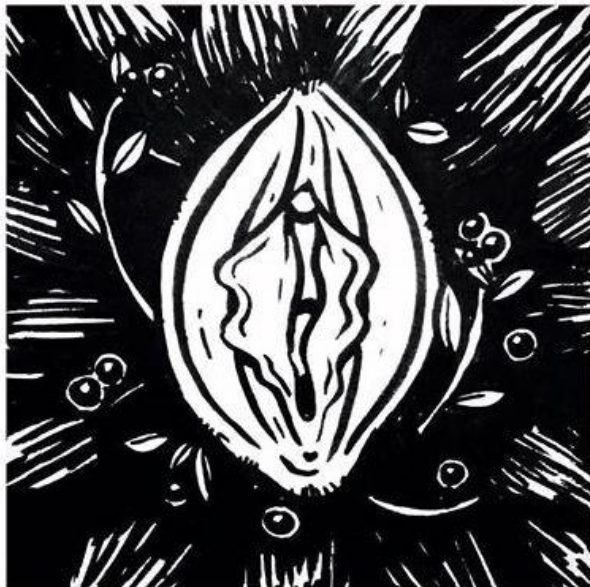
Dans de nombreux cas les séances avec la kinésithérapeute peuvent suffire mais parfois guérir la mécanique n'empêche pas les blocages individuels ou conjugaux qui rentrent aussi en ligne de compte. Si les séances avec une kiné ne suffisent pas, c'est bien d'aller faire le point avec un psychologue sexologue.

Quand au lit, une femme fait : « aïe », « arrête ! », « j'ai mal ! », « j'ai peur ! », comment le ou la partenaire doit-il réagir ?

Il n'y a pas beaucoup de salaud sur terre et le / la partenaire est souvent très embêté.e. Le problème, c'est que souvent la femme qui a mal, serre les dents. Si le / la partenaire le repère, il faut stopper le rapport et avoir des pratiques alternatives. La sexualité ce n'est pas que la pénétration. Il ne faut surtout pas se forcer. Puis le / la partenaire doit s'impliquer dans la guérison. Je demande souvent à la patiente si elle peut venir une fois avec. Fréquemment, j'entends : « il ne va pas vouloir venir » ou « il va venir mais il ne va rien dire ». En fait, c'est très rare. La plupart du temps, quand il / elle vient, ça se passe très bien car ils / elles ont aussi besoin d'être écouté.e.s. Ce sont de précieux.es.x allié.e.s de la guérison.

Ce sont des galères souvent ignorées par la médecine. Quand une femme a mal, des médecins ne la prennent pas au sérieux.

Ça vient du fait que tout cela est encore trop peu connu. Alors certaines femmes sont en errance thérapeutique, vont de médecin en médecin. Beaucoup d'entre elles s'entendent dire par le praticien qu'elles n'ont rien, que c'est dans leur tête, qu'elles doivent faire des efforts, se forcer. Certains gynéco leur balancent même : « faite un enfant, ça ira mieux après ! »



@vaginaguerilla

Les règles, le 1^{er} rapport sexuel, l'enfantement, la vie de femme est présentée comme une vie de douleur, de souffrance. Quelle galère de devenir femme ! La société, l'entourage leur parlent plus rarement de plaisir. Cette représentation a-t-elle aussi des conséquences ?

Bien sûr, des femmes s'imaginent la féminité comme un problème parce qu'on leur a transmis ça au niveau de la famille. C'est aussi le problème de celles qui ont eu une puberté trop tôt, les règles en CM2, formées, un corps qui explose alors qu'elles sont encore des petites filles dans la tête. Et

puis il y a des femmes qui trouvent ça bien embêtant d'être femme et qui préféreraient être dans un corps d'homme. Dans l'histoire de certaines, tout ce qui est relié au fait d'être femme pose problème. Il y a une construction négative de l'identité féminine qui s'inscrit au fond d'elles-mêmes et du coup provoque le rejet de ce sexe qui est vécu davantage comme un ennemi que comme une bonne copine avec qui on va tracer sa route et trouver des solutions.

Dans le livre, vous parlez du fait que des couples sont déçus d'avoir une fille...

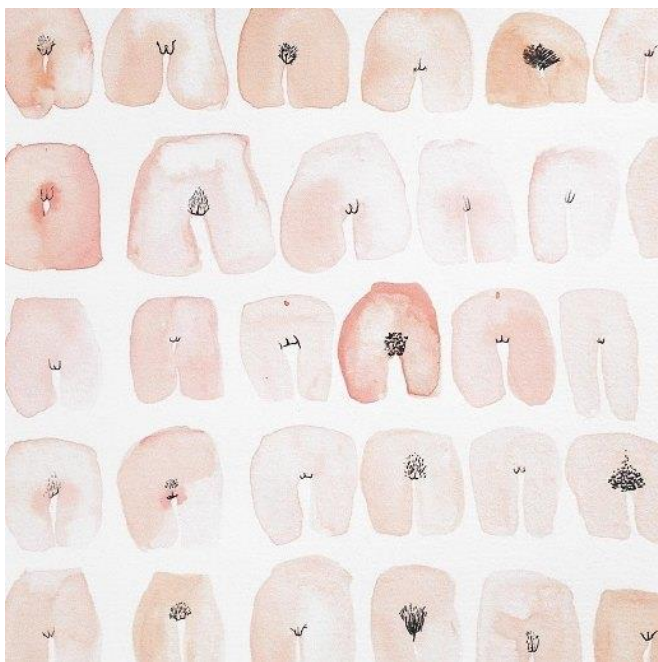
Alors on est mieux loti dans nos pays occidentaux qu'en Indes ou en Chine mais il persiste encore dans certaines familles, l'idée qu'avoir un fils c'est mieux. Du coup, une petite fille peut ressentir cela et se sentir mal plus tard vis-à-vis de son sexe et sa sexualité.

Vous parlez aussi du culte de la pureté véhiculé par les religions, une obsession qui fait aussi beaucoup de dégâts...

Les religions ont toutes mis la femme de côté parce qu'elle perd son sang et que son sang la souille. L'idée, c'est de purifier la femme ou de l'éloigner de l'homme quand elle a ses règles. C'est tragique cette condition féminine pépétuée par les religions.

Aujourd'hui certaines religions ont moins de poids. Mais est-ce que finalement la consommation et le marketing n'entretiennent pas l'obsession de la pureté, notamment à travers la vente de produits d'hygiène intime ?

Oui ! Dans les pharmacies, ce rayon propose de plus en plus de lingettes, savons, crèmes et compagnie... Dans le livre, nous expliquons, « cool les filles, le vagin est auto-nettoyant ! » Ce n'est pas la peine d'aller le récurer en permanence. Pas de douche vaginale, pas de lingette matin, midi et soir. C'est même dangereux ! Oui, certes, le sexe a une odeur et c'est ainsi. Nous sommes dans une société où on ne supporte plus les odeurs corporelles, on préfère le chimique. C'est aberrant.



@megangalante

Les femmes ont-elles moins de besoins sexuels que les hommes ?

On est dans l'héritage de la domination masculine, même en 2017. Les hommes ont toujours été plus autorisés à avoir du désir sexuel. Ça fait même partie de l'identité masculine d'en avoir. Et certains sont bien embarrassés avec cette idée là, on les voit en consultation, ils doivent être toujours prêts. Oui parfois, les hommes se forcent.

Concernant les femmes, elles sont prises en tenaille entre deux discours : On leur dit « mais enfin ! Désirez ! Jouissez ! C'est formidable sinon votre couple ne fonctionnera pas. » Et quand elles se

mettent à désirer et à trouver ça chouette, « ce serait pas un peu louche, vous ne seriez pas un peu nympho, un peu salope. » Clac ! Sanction sociale ! Entre les deux ce n'est pas simple de se situer.

Quels conseils donneriez-vous aux femmes de notre époque pour qu'elles s'épanouissent davantage ?

D'abord qu'elles se sentent concernées par leur sexe. Ensuite, qu'elles repèrent d'où vient leur désir, qu'elles s'intéressent à l'érotisme, à ce qui peut leur faire plaisir. Il faut avoir une démarche active. Beaucoup attendent très passivement, en pensant que ça doit débarquer comme ça, un jour ou que ça doit venir de l'autre. Du coup, il y en a qui attendent longtemps, c'est dommage !

Les femmes et leur sexe – Heidi Beroud-Poyet et Laura Beltran –
Payot édition – 18€50

