

Mesdames, soyez un peu égoïstes au lit!

Pour certaines femmes, les rapports sexuels sont synonymes de douleurs, donc d'appréhension. Penser plus à soi aide souvent à trouver son plaisir.

par **Alain Ducardonnet**, cardiologue et médecin du sport à Paris illustration **Charlotte Molas**

Omniprésent dans la société, le sexe tend à s'imposer sous l'obligation de la performance et de la jouissance à tout prix. Une quête qui peut

faire peur aux femmes. En outre, il arrive que des douleurs passées laissent des traces. L'appréhension transforme alors le rapport sexuel en une véritable épreuve psychologique. C'est le constat que dresse Laura Beltran, psychologue et sexologue, dans *Les Femmes et leur sexe : ne plus avoir mal, renouer avec son désir, se sentir libre* (avec Heidi Beroud-Poyet, Payot & Rivages). Ce livre s'adresse à celles qui préfèrent bouquiner le soir plutôt que faire l'amour, ou qui attendent la fin des ébats sans plaisir.

« Les femmes sont encore très passives, explique Laura Beltran. Elles ont appris à laisser l'homme prendre l'initiative. D'où leur désintérêt lorsque les choses ne se passent pas bien. Elles doivent prendre la parole. » Sans avoir peur de mettre en avant leurs propres désirs et d'y aller par étapes : la tendresse, la

sensualité, puis l'érotisme. « On parle souvent de partage dans la sexualité, mais il faut d'abord y trouver son plaisir. Aux femmes qui me demandent une solution, je propose tout simplement une ordonnance d'égoïsme ! » précise-t-elle.

La « règle des 3 M »

Les douleurs n'ont rien d'exceptionnel – elles toucheraient jusqu'à 20 % des femmes –, mais pas question d'y voir une fatalité. Notez bien la « règle des 3 M » : muqueuse, muscle et mental. D'abord, êtes-vous bien excitée avant le rapport ? Si la muqueuse n'est pas assez lubrifiée, les frottements vont se révéler pénibles, avec un risque d'irritation et une sensation de brûlure. Des lubrifiants peuvent faciliter les choses. Le muscle, ensuite : « En cas de douleur, le périnée se contracte et les choses ne font qu'empirer. Il ne faut pas hésiter à voir un kiné spécialisé pour des séances de détente périnéale », insiste Laura Beltran. Le mental, enfin. Il s'agit de s'occuper de ce qui « prend la tête » aux femmes quand elles ont mal.

Mais aussi prendre en compte l'histoire personnelle de chacune. Pour trouver son plaisir sexuel, il faut parfois régler des blessures du passé. ■



“VOTRE SANTÉ M’INTÉRESSE”
SAMEDI 6H50 et 16H50
DIMANCHE 16H50
Dr Alain Ducardonnet

repassé

