

Troubles sexuels chez la femmes

Frigidité ou anaphrodisie

Définition

- C'est classiquement l'absence de satisfaction sexuelle ou d'orgasme au cours d'un rapport sexuel normal. Selon les statistiques 30 à 80 % des femmes se plaignent de frigidité.
- La frigidité revêt de multiples formes :
 - Anaphrodisie ou insensibilité totale. Elles sont indifférentes au coït, certaines simulent la jouissance, d'autres sont coïtophobes
 - Absence de plaisir vaginal alors qu'existe un orgasme clitoridien,
 - Frigidité partielle où il existe une contradiction entre l'intensité du désir et la pauvreté des sensations éprouvées.

La frigidité peut disparaître dans certaines conditions psychologiques et certaines positions copulatrices.

Types de frigidité

Les frigidités primaires

- C'est une femme qui n'a jamais éprouvé d'orgasme et peut même ignorer la possibilité de celui-ci.

Cette frigidité est la résultante de toute la vie de la patiente et de la relation qu'elle a avec son partenaire.

Les frigidités secondaires

- Elles s'installent après une période où l'orgasme existait, elles sont moins bien acceptées. Elles sont le plus souvent organiques.

Causes de frigidité

Les frigidités primaires

- Les causes peuvent être multiples:
 - **L'éducation sexuelle**
Les conditions de son éducation sexuelle ou son absence. Vagin découvert lors des premières règles : « cette malédiction mensuelle ».
 - **Les épisodes traumatisants**
Les épisodes traumatisants de l'enfance ou de l'adolescence, viol , aventure homosexuelle.
 - **Les débuts de la vie amoureuse**
la nuit de noce avec un mari trop ardent, pas assez tendre et patient, rapport accepté dans l'inconscience d'une ivresse non voulue, grossesse immédiate, non désirée ; avortement à la suite de la fuite du garçon, profond chagrin d'amour.

Causes de frigidité

Frigidité primaire

• Le partenaire peut être en cause

- Choc émotionnel de la défloration,
- Omission des caresses préliminaires.
- Impuissance ou éjaculation précoce du mari
- Le discours du mari peut choquer,
- La nudité peut être mal acceptée,
- Certaines techniques peuvent faire horreur (levrette),
- Le manque de synchronisation peut être en cause, certaines femmes préfèrent le matin d'autres ne sont disponibles que le soir.

Causes de frigidité

Frigidité primaire

- **Les conditions sociales**

Les conditions sociales de la vie du couple peuvent être en cause

- Cohabitation déplaisante de la belle-famille (peur que les plaintes amoureuses ne soient perçues de toute la famille),
- Exiguïté de l'appartement avec intrusion fréquente des enfants,
- Infidélité du mari.

Causes de frigidité

- **Les frigidités secondaires**

- infection,
- déséquilibre hormonal,
- prise de médicaments – antidépresseurs – et de toxiques,
- accouchement difficile,
- ménopause
- psychologiques (peur d'une grossesse ou d'une maladie sexuelle, surmenage, stress, dépression, etc.)

Causes de frigidité

Facteurs de risques de la frigidité

- Des **antécédents de traumatisme sexuel** (viol, inceste...).
- La consommation de **drogues ou d'alcool**.
- Les **croyances culturelles ou religieuses**. En effet, les personnes très religieuses peuvent plus souvent souffrir de frigidité en raison de leur vision parfois coupable de la sexualité et du plaisir qu'elle procure.
- La **peur d'une grossesse non désirée** ou d'une **maladie sexuellement transmissible**.

Traitement de la frigidité

Le traitement de la frigidité est difficile

- **Aucun médicament** testé dans le cadre d'essais cliniques ne s'est montré véritablement efficace pour le moment contre la frigidité. Par ailleurs, on ne parle pas de traitement à proprement dit pour ce trouble, mais plutôt de solutions ou de traitements d'appoint. Parmi eux, on retrouve notamment :
 - **La psychothérapie analytique**
 - Elle vise à se libérer des censures et des non-dits.
 - **La sexothérapie**
 - Elle consiste à sensibiliser différemment la femme avec son corps. Il y a ici une notion de **réintroduction du rapport à soi**.
- Si une cause organique est retrouvée traiter la cause

DYSPAREUNIE

- 1) Définition

- La dyspareunie se définit comme une douleur répétée ou persistante, éprouvée lors des rapports sexuels et en particulier lors de la pénétration.
- Cette douleur est à différencier du vaginisme ou d'un manque de lubrification.
- La dyspareunie peut être superficielle si la douleur existe au début de la pénétration du pénis dans le vagin ou bien profonde si une douleur dans le bas-ventre apparaît lors d'une pénétration profonde.
- A noter qu'une femme souffrant de dyspareunie exprime le plus souvent un désintérêt progressif pour la sexualité.
20% des femmes se plaignent d'une dyspareunie

Causes de la dyspareunie

- Origine organique :
 - malformation congénitale de la vulve et du vagin,
 - étroitesse anormale du vagin ou une position inhabituelle des ovaires ou de l'utérus (rétroversion)
 - infections ou inflammations : *vulvo-vaginites, bartholinites, salpingites, urétrites, cervicites*, etc.-- provoquent souvent des douleurs lors des rapports sexuels.

Causes de la dyspareunie

- Éducation sexuelle rigide
- L'absence d'une initiation à la découverte de son corps et de sa sexualité peut provoquer les mêmes effets.
- Un traumatisme psycho-sexuel survenu dans l'enfance, à l'adolescence ou à l'âge adulte (viol, inceste, tentative de viol, premier rapport sexuel désastreux)
- Composante homosexuelle
- Psychologiques : Anxiété, dépression, mauvaise image du corps, Difficulté relationnelle
- Défaut de lubrification d'origine hormonale ou manque de désir sexuel

Traitement de la dyspareunie

- Traiter la cause organique
- Traitement psychologique : thérapies comportementalistes ou psychanalytiques.
 - La patiente a besoin d'être écoutée, comprise, car elle se sent seule. Il faut qu'elle reprenne confiance en elle, qu'elle apprenne à découvrir son sexe, qu'elle abandonne la mauvaise image qu'elle a d'elle-même et de son partenaire.

BAISSE OU LA PERTE DE LIBIDO CHEZ LA FEMME

Définition

- La libido (« le désir » en latin) désigne le désir sexuel. La baisse ou le manque de libido se traduit par l'absence de désir pour toute activité sexuelle, que ce soit un rapport sexuel ou même de simples caresses.

Les causes de la baisse du désir

- Différentes causes peuvent être à l'origine de la baisse de la libido chez la femme. Il ne faut pas s'inquiéter de cette baisse mais plutôt essayer de comprendre pourquoi cette baisse de désir est apparue afin de trouver une solution :
 - **La routine** : faire toujours l'amour dans les mêmes conditions au même rythme peut provoquer chez la femme l'ennui ou moins de plaisir qui se transforme en baisse de désir.
 - **La fatigue** : travailler, s'occuper des enfants et des tâches ménagères tout en même temps apporte beaucoup de fatigue à la femme qui n'a plus la force et le temps de désirer une sexualité active.

Les causes de la baisse du désir

- **Le stress** : stresser au travail ou à la maison fait que la femme ne pense plus du tout à sa sexualité mais plutôt sa situation actuelle qui lui occupe ses esprits.
- **La dépression** : la dépression qui est un état de désespoir, de tristesse et de mal de vivre provoque une baisse de désir car elle est étroitement liée à l'état psychologique de la personne.
- **Les médicaments** : la prise de certains médicaments entraîne une baisse involontaire de désir.
- **La maternité** : Après un accouchement, la femme est très sollicitée physiquement, émotionnellement pendant les premiers mois du nourrisson occultant parfois totalement le père.

Les solutions à la baisse de libido

- Avant toute chose il faut dialoguer dans le couple pour reconnaître le problème et montrer que l'on cherche une solution, et non se murer dans le silence et subir le temps qui passe. Car plus le problème persiste, moins le partenaire est entreprenant et le couple s'installe dans une vie sexuelle passive sans plaisir.
- Il ne s'agit surtout pas de se forcer à faire l'amour pour faire plaisir à l'autre mais de retrouver le désir en soi de faire l'amour. Dès que le stade de l'acceptation de la baisse de désir est passé, il est alors possible d'envisager des solutions qui permettront de retrouver une vie sexuelle normale. Il n'y a pas vraiment de solutions miracles. Voici quelques conseils qui permettront de trouver la voie vers le retour au désir.

Changez vos habitudes

- Changer d'ambiance : créez une ambiance érotique ou romantique, partir en week-end à l'hôtel, sortir du contexte général de la maison
- Changer de contact physique : pratiquez un massage sensuel à l'huile. Cela permet de se rapprocher physiquement et de toucher le corps de son partenaire dans un moment d'intimité et de libérer le corps de la fatigue et du stress
- Adopter les sous-vêtements sexy : porter des dessous coquins ou des tenues provocantes qui permettront de se sentir plus sexy et plus désirable.

Solutions à la baisse de la libido

- **Les traitements non spécifiques**

- Ils consistent à améliorer **l'hygiène de vie** et principalement **la qualité du sommeil**. En rappelant bien évidemment, l'importance aussi d'une activité physique et sportive.
- À elle seule, une mauvaise qualité de sommeil peut modifier et altérer la vie sexuelle ; son amélioration suffit parfois à résoudre ou améliorer les troubles sexuels.
- Quant à l'activité physique et sportive, il est reconnu qu'elle améliore l'état neuropsychique et la fonction sexuelle, lorsqu'elle est pratiquée de façon régulière, mais modérée.

Solutions à la baisse de la libido

- **Testez les aphrodisiaques :**

- Reprendre du tonus : prendre des vitamines ou des compléments alimentaires qui évacuent la fatigue et le stress. Potenciator, Sargenor,
- Prendre des aphrodisiaques : des gélules comme Viamax Desire, virimax sont des compléments alimentaires à base de plantes spécialement conçus pour booster la libido chez la femme.

Changez vos habitudes :

- Boostez votre excitation : appliquez des gels excitants sur le clitoris qui le rendront plus sensibles et qui vont augmenter l'excitation sexuelle. Viamax Sensitive Gel, Durex Play Oou Shunga Jardin Secret sont des gels à appliquer avant ou pendant le rapport.
- Augmentez les sensations de votre point G : des gels spécial point G permettent de resserrer les parois vaginales pour mieux ressentir la pénétration et ainsi prendre plus de plaisir pendant l'acte. Viamax Tight Gel ou Shunga Pluie d'Amour sont des produits références comme intensifiants.
- Infiltration du point G

LA NYMPHOMANIE

• Définition

- La nymphomanie est une exagération chez la femme, des désirs, de l'appétit sexuel.
- Les psychiatres pensent qu'il s'agit d'un trouble psychologique, que la nymphomane est une femme au désir sexuel inassouvi même lorsqu'elle a de nombreux rapports sexuels (cinq à dix fois par jour).

• **Manifestations de la nymphomanie**

- La nymphomanie se manifeste par le fait que la femme est victime d'un besoin de sexe indépendant du sentiment d'amour dont les conséquences commencent à se faire gênantes sur le plan social. La limite n'en est pas strictement quantifiable car les besoins, d'une femme à l'autre, peuvent changer sans pour autant justifier le titre de nymphomanie.
- Certaines femmes ont cependant besoin, sans être satisfaites, de 5 à 10 rapports sexuels par jour !
-

• **Manifestations de la nymphomanie**

- Ce comportement, souvent moqué, traduirait une grande souffrance et impliquerait une notion de dépendance. Il s'agirait d'une conduite dite addictive au même titre que la toxicomanie, l'alcoolisme. Il peut aussi s'agir d'un problème endocrinien, l'hyperovarisme.
- Heureusement cette maladie ne semble concerner qu'un très petit nombre de femmes présentant des troubles graves de la personnalité.

- **Prise en charge de la nymphomanie**
- Le traitement de la nymphomanie consiste en une psychothérapie et parfois la prescription de sédatifs.