

Je n'ai plus d'orgasme, quoi faire?

Femme, 28 ans

Question : Bonjour. Je dois tout d'abord vous avouer que je suis complètement gênée et bouleversée par ce qui m'arrive. Je cherche une réponse à mon questionnement. Je suis une personne qui ADORE son conjoint, cela fait plus de 6 ans que nous sommes ensemble (2 enfants, 3 ans et 1 an) et j'ai toujours un énorme désir pour lui mais voilà que depuis 2-3 semaines que je n'arrive plus à atteindre l'orgasme (je l'atteignais presque à chaque fois de façon vaginale) ??? Je dois vous avouer que je ne pense qu'à cela et je n'arrive plus à penser à autre chose lors de nos relations :(Je veux tellement). Je sais que je ne devrais pas y penser et me laisser aller mais c'est comme si j'étais dans un cercle Je cherche désespérément une réponse, une suggestion, une statistique de normalité....

Que faire, est-ce normal ?

Réponse : L'anorgasmie secondaire, c'est-à-dire l'incapacité à obtenir un orgasme alors que l'on en a déjà obtenu un ou plusieurs par le passé, n'est pas rare. Toutefois, il n'existe pas de statistique de normalité et le fait d'aimer son partenaire ne nous épargne pas de vivre certaines difficultés par moment. Toutes sortes de facteurs peuvent faire en sorte qu'un orgasme ne survienne pas. Tout d'abord, il faut savoir que pour la majorité des femmes, la stimulation du vagin par la pénétration n'est pas suffisante pour déclencher un orgasme. Comme la région du clitoris est beaucoup plus innervée (plus de terminaisons nerveuses), sa stimulation directe est nécessaire pour plusieurs. Et vous, que ressentez-vous lorsque votre clitoris est stimulé? Arrivez-vous à atteindre l'orgasme de cette façon? Parfois, la fatigue, le stress ou même un conflit dans le couple peut être suffisant pour influencer négativement la sexualité, que ce soit le désir, l'excitation et même l'orgasme. Comme l'orgasme est en fait une série de contractions du vagin très rapprochées, il arrive aussi que la perte de tonus au niveau des muscles de la région pelvienne puisse diminuer l'intensité des sensations reliées à l'orgasme. Cette perte peut être reliée à l'âge, au fait d'avoir vécu un ou plusieurs accouchements, etc. Et vous, avez-vous observé une différence suite à la naissance de vos enfants? Et lorsque vous vivez du stress ou êtes fatiguée, trouvez-vous plus difficile ou plus long d'atteindre votre orgasme? Certaines femmes vont choisir, pour toutes sortes de raisons, d'effectuer des exercices de Kegel qui consistent en différentes façons de contracter les muscles pelviens afin de les tonifier. Les connaissez-vous? Pour plus d'informations concernant ces exercices, vous pouvez visiter le site <http://www.wowsante.ca/pdf/KegelFR.pdf>.

Pour certaines femmes, ne pas atteindre l'orgasme peut être bien frustrant, alors que pour d'autres, cela n'est pas moins satisfaisant. Lorsque l'orgasme est très important à nos yeux et que ne pas en avoir nous amène inquiétude et questionnement, cela peut en soi être un élément qui maintient le « problème » en place. Vous mentionnez ne pas pouvoir penser à autre chose durant les relations sexuelles. Effectivement, nos pensées peuvent être suffisantes pour bloquer l'orgasme. Se dire « Vais-je y arriver cette fois? », « Ah non, je n'y arriverai pas. » ou encore « Mon partenaire va être déçu. » ne sont pas des pensées qui favorisent le laisser-aller et ne permettent pas de se concentrer sur les sensations agréables. Et vous, qu'est-ce qui vous amènent à ne penser qu'à cela? Est-ce que votre conjoint a l'impression que vous l'aimez moins ou qu'il vous satisfait moins? Est-ce que l'orgasme est un élément très important de votre sexualité, êtes-vous

satisfaite tout de même lorsque vous n'en avez pas? C'est bien souvent quand on cesse d'y penser qu'il survient. Que pourriez-vous faire pour ne pas mettre le focus sur cela? Se concentrer sur les sensations physiques agréables et sur l'intimité que l'on vit avec son partenaire sont des moyens qui peuvent nous aider tout comme le fait d'entretenir la pensée qu'une relation sexuelle sans orgasme est une relation sexuelle « réussie » et non un échec. J'espère que ces quelques pistes de réflexion sauront vous aider et vous guider. Si la situation se maintient et que cela vous insatisfait, n'hésitez pas à consulter un professionnel.