

Anorgasmie féminine

L'**anorgasmie** est dite **primaire** si cette absence d'orgasme existe depuis toujours. Si elle survient après une période normale de connaissance de l'orgasme, elle est alors dite **secondaire**.

Anorgasmie féminine peut être **totale**, c'est-à-dire aussi bien vaginale que clitoridienne, ou **partielle**, c'est-à-dire uniquement clitoridienne ou uniquement vaginale.

Une femme qui se plaint d'anorgasmie peut avoir beaucoup de désir ou d'excitation durant l'acte sexuel ou la masturbation, mais sans jamais atteindre l'orgasme.

Des troubles du plaisir à l'anorgasmie

Quand une femme n'a pas de plaisir sexuel, pas d'orgasme, on a tendance à la qualifier de "frigide". Mais ce terme doit progressivement disparaître de notre vocabulaire. Trop vague et aux consonances péjoratives, il sous-entend la fausse idée d'un corps de femme froid et rigide.

Mais ces "troubles du plaisir" regroupe une réalité beaucoup plus vaste.

Il est préférable de parler de troubles du plaisir, qui regroupent tous les degrés de difficultés à mettre en oeuvre le cycle de la réponse sexuelle.

Des troubles du plaisir d'ampleur variée

Les situations suivantes peuvent ainsi se présenter.

La femme n'est pas émue par les caresses sur son corps, qui ne déclenchent pas les phénomènes de l'excitation sexuelle. Parfois elles provoquent une tension musculaire plus qu'une détente ;

L'étape des caresses sur le corps se déroule bien mais les caresses sexuelles ne sont pas agréables, pas excitantes, voire répugnantes ;

Ou encore les étapes précédentes se passent bien et malgré tout l'orgasme ne se déclenche pas. On parle alors d'anorgasmie.

On ne peut parler d'un véritable trouble que si la relation se passe dans de bonnes conditions, dans un climat de confiance, avec des stimulations suffisantes et adéquates. Parfois ces bonnes conditions, pour diverses raisons, sont difficiles à mettre en oeuvre par le couple. Il pourra alors se faire aider par un professionnel, un spécialiste avec l'Approche Véniez.

L'impossibilité d'obtenir l'orgasme par le rapport sexuel seul, sans stimulation clitoridienne n'est pas considérée comme un trouble. En effet les femmes possèdent plusieurs zones sexuelles érogènes, et très peu de femmes (25 %) peuvent se passer de la stimulation clitoridienne pour obtenir l'orgasme.

Certaines femmes veulent avoir du plaisir plus pour plaire à leur partenaire que pour elle-même. "Leur partenaire aura une mauvaise opinion d'elles si elles ne jouissent pas" pensent-elles. Elles abordent la sexualité tendues, stressées, et dans ses conditions ne peuvent avoir de plaisir, qu'elles finissent parfois par mimer.

Causes de ces troubles

Pourquoi une femme, dans de bonnes conditions érotiques, n'éprouve pas de sensations voluptueuses ?

Le plus souvent ce trouble est en lien avec des conflits intra-psychiques. Une psychothérapie est alors indiquée.

Si un trouble du désir est associé, le problème peut, dans de très rare cas être lié à une hyperprolactinémie. C'est un excès d'une hormone, la prolactine.

Conseils pour retrouver le plaisir

Comment savoir où se situe le problème ? Les conditions érotiques sont-elles satisfaisantes ? Prenez beaucoup de temps pour les préliminaires avant l'acte sexuel.

Rappelez-vous que la sexualité est une activité ludique qui ne peut s'effectuer dans la contrainte.

Un événement marque parfois le début du trouble : une naissance, un deuil, un bouleversement dans la vie quotidienne, etc. Ce passage a sans doute chamboulé quelques choses en vous. Si l'harmonie sexuelle n'est plus au rendez-vous, il faut réinventer la sexualité avec ce que vous êtes devenue.

➡ IL Y A UNE RAISON POUR TOUT

d'identifier la cause, la source des symptômes ou l'insécurité les traumatismes, les chocs émotifs du passé pour les éliminer de façon durable et permanente, régler l'anorgasmie, en quatre rencontres avec l'hypnose..