

## **APHROPHOBIE peur du désir sexuel**

L'aphrophobie est la crainte irraisonnée du désir sexuel. Il s'agit bien souvent de son propre désir mais par extension cela peut être aussi le désir sexuel d'autrui à son égard.

### **COMMENT MIEUX COMPRENDRE L'APHROPHOBIE ?**

**L'aphrophobie** désigne la **peur du désir sexuel**. Celle-ci peut avoir pour objet son propre désir, comme le désir d'autrui à son égard. Dans certains cas, plus prononcés, l'aphrophobie peut aussi s'étendre à une **phobie de la sexualité dans son ensemble**, des organes génitaux ou des zones érogènes. Cette phobie touche souvent les adolescents ou les jeunes adultes au début de leur vie sexuelle, et atteint autant les femmes que les hommes.

La personne qui souffre d'aphrophobie **refuse les contacts susceptibles d'attiser son désir** : baisers, caresses, ou même poignées de main. Parfois aussi, elle est obligée d'éviter certaines situations, pouvant réveiller sa phobie, comme les films ou les livres contenant des scènes de séduction. Pour les **aphrophobes**, le désir sexuel peut devenir insupportable, et engendrer crises d'angoisse, étourdissements, vomissements ou mains moites, si bien que leur vie sexuelle est souvent très pauvre ou douloureuse.

La  **crainte du désir sexuel** trouve souvent son origine dans un **abus subit pendant l'enfance** ou l'adolescence et au cours duquel la personne a ressenti une excitation sexuelle. L'inconscient associe alors le désir avec la situation traumatisante ce qui déclenche l'angoisse. Les situations gênantes et empreintes de sexualité, auxquelles peut assister un enfant, comme un acte sexuel d'adultes devant ses yeux, peuvent aussi être à l'origine de la peur du désir sexuel.

Si le traumatisme qui a déclenché l'aphrophobie est connu l' **EMDR** peut être efficace. Néanmoins pour retrouver un désir équilibré et une vie sexuelle pérenne il est recommandé de suivre une **sexothérapie**.

### **Comportements associés à la peur du désir sexuel**

Par association, la sexualité dans son ensemble peut devenir phobique (génophobie) et aussi les organes génitaux et les zones érogènes. Cette phobie touche aussi bien les hommes que les femmes et on la rencontre fréquemment chez les adolescents ou les jeunes adultes au début de leur vie sexuelle.

## **Sources éventuelles de la peur du désir sexuel**

L'une des sources les plus fréquentes est un abus vécu dans l'enfance ou l'adolescence et au cours duquel la victime a ressenti une excitation sexuelle. De fait, l'inconscient associe le désir avec la situation traumatisante et crée un blocage sous forme d'angoisse et qui est là pour préserver le sujet d'un nouveau traumatisme.

On peut aussi rajouter les situations inconfortables et teintées de sexualité dans lesquelles un enfant peut se retrouver (acte sexuel d'adultes devant ses yeux, masturbation ou exhibitionnisme...). Ces situations peuvent tout autant entraîner une peur du désir sexuel associée avec une situation d'agression visuelle.

## **Conséquences physiques, psychiques et comportementales**

Le sujet aphrophobe développe un refus de tout contact qui pourrait attiser selon lui le désir (baiser, caresse mais également regard soutenu ou serrage de mains). La vue d'une scène de séduction dans un film peut être insupportable et entraîner des sensations physiques comme des étourdissements, des mains moites, des angoisses irrépressibles. La lecture de ce type de scènes peut aussi raviver la phobie.

La vie sexuelle des aphrophobes est évidemment très pauvre. Soit, ils acceptent d'en avoir une et celle-ci est douloureuse et compliquée. Soit elle se réduit à des activités masturbatoires furtives.

## **Traitements possibles de l'aphrophobie**

- Lorsqu'il y a un traumatisme connu, l'EMDR peut apporter des réponses satisfaisantes et permettre d'atténuer la souffrance du sujet.
- En revanche pour le retour à une fonction désirante équilibrée et pérenne, il est bon de consulter un sexothérapeute.

Il est à noter que les deux approches peuvent être tout à fait complémentaires.

## **Aphrophobes célèbres**

Visiblement, Michael Jackson souffrait d'aphrophobie si l'on en croit les récits que Brooke Shields (l'une de ses compagnes) fit de leur absence de vie sexuelle et de l'absence totale de

désir du célèbre chanteur. Dans la même veine, on peut citer Frédéric Chopin et les critiques acerbes faites par George Sand sur sa froideur cadavérique lors de leurs moments sexuels et du dégoût de Chopin pour la "chose sexuelle". Dans les deux cas, la peur du désir sexuel semble présente.

Le philosophe Blaise Pascal portait un cilice (ceinture agrémentée de clous retournés vers la chair) et la serrait fortement contre lui dès qu'il ressentait du désir. Ceci pour montrer au corps combien c'est l'esprit qui doit dominer les passions !

D'une certaine manière, le courant de l'asexualité peut entrer dans la catégorie phobique du désir sexuel. Le courant asexuel AVEN (Asexual Visibility and Education Network) revendique un désintérêt pour la sexualité en général et le désir sexuel en particulier. Ses défendeurs les plus connus sont les musiciens Bradford Cox et Emily Autumn ainsi que le poète japonais Kenji Miyazawa. Mais peut-on parler réellement d'aphrophobie concernant l'asexualité ? Le débat reste ouvert !

### **Analyse d'un cas d'aphrophobie**

Paul souffre d'aphrophobie depuis 3 ans. Il a 48 ans et ne supporte plus son désir sexuel. Dès qu'il sent en lui sa libido s'activer, il a envie de vomir et a l'impression d'être un monstre. L'événement déclencheur est le jour où il a surpris son épouse au lit avec une autre femme. Il en fut révulsé et en colère mais il ressentit aussi un désir violent et incontrôlable qui est venu heurter de plein fouet ses croyances religieuses.

Pour Paul, une thérapie de type analytique serait la bienvenue car il doit non seulement dépasser ce qui fut pour lui un traumatisme mais aussi reconstruire son image de lui-même et redéfinir son désir sexuel afin de lui donner la place qu'il mérite. Et cela peut demander un peu de temps !