

LA PHOBIE SEXUELLE

Comment se libérer de sa phobie sexuelle ?

Nous voulons tous nous sentir aimés et désirés, sentir l'attraction sexuelle, le désir et la joie. Il est tout à fait normal de ressentir de l'attraction pour quelqu'un. Le sexe et la sensualité ont la puissance de nous donner un sens d'intimité avec l'autre que rien d'autre ne peut égaler. Ce lien est unique et secret. C'est pourquoi il est très bouleversant lorsque la crainte prend le dessus. La phobie sexuelle se matérialise par le refus de contacts susceptibles d'attiser votre désir. La personne phobique va jusqu'à inventer des conflits pour déguiser son refus d'intimité sexuelle.

Qu'est-ce que la phobie sexuelle ?

La phobie sexuelle est une peur intense et irrationnelle de la sexualité, qui provoque une gêne importante et qui a un impact significatif sur la vie de la personne qui en souffre.

Il serait cependant plus juste de se demander "Qu'est-ce que sont les phobies sexuelles ?". Il existe en effet trois grands types de phobies liées à la sexualité.

Il y a dans un premier temps **la génophobie**, qui est la peur d'avoir un rapport sexuel.

Il y a ensuite **l'aphrophobie**, qui est la peur de ressentir et d'avoir du désir sexuel.

Il y a enfin **l'érotophobie**, qui est la peur des personnes, objets ou actes en rapport avec le sexe.

La plus commune reste cependant la première, la génophobie, et c'est celle-ci que nous allons développer ici.

Dans celle-ci, on retrouvera une peur de l'intimité et des contacts intimes, ainsi que de tout ce qui accompagne le rapport sexuel.

D'autres peurs et phobies peuvent se retrouver en parallèle de la génophobie :

- **la nosophobie**, qui est la peur d'être exposé à des microbes ou d'autres contaminations,
- **l'hypocondrie**, qui est la peur excessive d'attraper des maladies,
- **la gymnophobie**, qui est la peur d'être nu et de voir les gens nus,
- **l'hétérophobie**, qui est la peur du sexe opposé,
- **la coïtophobie**, qui est la peur de pénétrer ou d'être pénétré le plus souvent,
- **l'haptophobie**, qui est la peur du contact, d'être touché et de toucher les autres,
- **la tocophobie**, qui est la peur de la grossesse et de l'accouchement,

Bien que la génophobie concerne le plus souvent l'ensemble des relations sexuelles, elle est parfois centrée sur une pratique ou une situation précise.

Comment la phobie sexuelle se développe-t-elle ?

Les troubles psychologiques ont souvent plusieurs origines, des facteurs de risque qui se combinent jusqu'à l'apparition du trouble. Dans le cas de la phobie sexuelle, les facteurs de risque sont les suivants :

- Une prédisposition génétique

Si vous êtes de nature anxieuse, que vos parents sont aussi de nature anxieuse, il peut s'agir d'une prédisposition naturelle aux troubles anxieux dont les phobies font partie. De fausses croyances peuvent plus facilement s'installer et se transformer en phobie.

- **Un environnement peu rassurant**

Si vous avez grandi dans un environnement qui a **souligné les dangers** de la sexualité, parlant plus souvent des risques d'infection et de grossesse que des plaisirs et des bons côtés d'une sexualité saine, cela a pu jouer dans le développement d'une phobie, en venant créer et renforcer des croyances tenaces.

- **Un événement traumatique**

La cause la plus commune de phobie sexuelle est l'événement traumatique lié à une activité sexuelle. Abus, agressions ou viols, par exemple. Ces événements sont d'une violence inimaginable sur l'esprit et laissent souvent une marque durable sur le fonctionnement. Dans ces cas-là, la phobie sexuelle est souvent associée à un État de Stress Post Traumatique (ESPT), car les situations sexuelles ramènent en mémoire le ou les événements traumatiques. Plus un traumatisme aura été violent ou plus une série de traumatismes aura duré dans le temps, et plus le risque de développer un stress post traumatique et une phobie sexuelle est élevé.

Toutes les victimes de violences sexuelles ne développent pas un stress post traumatique ou une génophobie, mais cela peut grandement y participer.

- **Un évitement répété de la situation**

Une des causes d'apparition et de maintien des phobies est l'évitement des situations qui nous font peur. Éviter la situation vient renforcer l'anxiété et chaque évitement va venir renforcer ça, menant lentement à l'apparition d'une phobie. Cet évitement peut être causé par une première appréhension normale vis-à-vis de la sexualité ou par d'autres facteurs qui transforment le rapport sexuel en source de stress.

- **Le vaginisme.**

Le vaginisme est une condition psychologique dans laquelle les muscles du vagin se contractent involontairement au moment de la pénétration, ce qui peut rendre le rapport sexuel douloureux, voire impossible. Cela peut aussi s'étendre en dehors de la sexualité et empêcher d'utiliser certaines protections menstruelles par exemple. Le vaginisme peut apparaître suite à un trauma, en même temps que la génophobie, ou être la cause d'un évitement persistant des relations sexuelles qui amène la phobie.

- **La dysfonction érectile, l'éjaculation précoce et autres troubles péniers.**

La dysfonction érectile est la difficulté à obtenir ou maintenir une érection. L'éjaculation précoce, quant à elle, est définie comme une éjaculation qui sera jugée comme trop tôt par la personne, ou le plus souvent par son partenaire. Ces conditions médicales sont très stigmatisées et peuvent causer un grand sentiment de honte chez les personnes qui en souffrent. À cause d'un partenaire qui n'est pas bienveillant ou par une honte intériorisée qui mène à ne pas en parler, les personnes concernées peuvent également éviter les interactions sexuelles, ce qui peut mener à une génophobie.

- **L'inquiétude sur la performance sexuelle.** Il existe chez certaines personnes un stress lié à la performance tellement fort qu'elles en arrivent à éviter totalement les relations sexuelles, ce qui peut se transformer en phobie du sexe avec le temps. Ces inquiétudes peuvent tourner autour de troubles ou dysfonctions sexuels, comme la dysfonction érectile, l'éjaculation précoce ou à la perception de la capacité à être "doué" au lit.

La **peur d'être ridicule** ou de ne **pas être performant** cause une forte souffrance psychologique qui se lie à l'idée de l'intimité sexuelle.

- **L'image du corps.** La **honte** de son corps peut amener une peur de l'intimité, car celle-ci est associée à la **nudité** et au fait de **montrer son corps** à quelqu'un d'autre, avec la **peur d'être jugé ou moqué**. Même sans ces réactions, une personne avec une forte honte de son corps aura du mal à prendre du plaisir durant l'acte, préoccupée par des **pensées honteuses**, persuadée que ses défauts sont la seule chose que l'autre voit. Certaines personnes en arrivent à l'**évitement complet** des relations sexuelles, ce qui peut mener à la phobie sexuelle.

Ainsi, de nombreux facteurs peuvent contribuer à l'apparition d'une phobie sexuelle. Il est important de noter que **tous ces facteurs n'ont pas à être présent**. Chez certaines personnes, aucun de ces facteurs ne sera facilement identifiable. Il pourra s'agir de **situations qui ont été oubliées** et qui ne semblent pas avoir marqué votre mémoire. Pour d'autres personnes, il pourra s'agir de l'**accumulation** de petits éléments au cours de la vie qui ensemble vont construire cette phobie.

Bien que ce soit quelque chose avec une importante signification pour certains, connaître la cause d'apparition de la phobie n'est pas nécessaire pour bien la traiter. Ce qui va être important en revanche, c'est de bien l'identifier.

Comment identifier la phobie sexuelle ?

Comme pour tout trouble psychologique, la phobie sexuelle s'identifie à l'aide de symptômes et signes caractéristiques. Nous allons vous les présenter ci-dessous. Il est important de noter que ceux-ci (et le questionnaire associé) sont une introduction au trouble. Ils ne se substituent pas à l'avis d'un professionnel. Si vous avez le moindre doute et que vous souhaitez explorer ces questions, n'hésitez pas à prendre contact avec un professionnel de la santé mentale pour vous aider.

Ceci étant dit, le premier critère de la génophobie, comme toute phobie, est la peur intense et irrationnelle des relations sexuelles.

Le côté intense et irrationnel se juge par rapport au contexte de la situation anxiogène. Une relation sexuelle consentie avec un partenaire que l'on apprécie peut générer un peu d'appréhension, si c'est une première fois par exemple. Si cette appréhension se transforme en une boule au ventre si intense qu'elle cause de la douleur, que la perspective de cette relation cause un sentiment de panique et l'envie de fuir à tout prix cette situation, alors qu'aucun danger imminent ne se présente, on pourra parler de peur irrationnelle et disproportionnée.

Cette peur doit persister dans le temps. La réponse émotionnelle (peur) et comportementale (fuite) doit se répéter plusieurs fois pour parler de phobie sexuelle.

L'évitement est un autre critère important du diagnostic. L'évitement peut se présenter sous plusieurs formes. Cela peut être de ne pas flirter ou essayer de séduire, de peur de ce que ça pourrait amener. Rester célibataire donc, par peur de la relation sexuelle. Pour les personnes en couple, il peut s'agir de refuser en bloc toute relation sexuelle, au risque de

créer des tensions dans le couple qui ne seront que de la souffrance supplémentaire. L'évitement peut être plus subtil. Certaines personnes phobiques ont des relations sexuelles mais souffrent de dissociation pendant l'acte. Elles peuvent avoir l'impression d'être dans un rêve éveillé, ou de voir la situation depuis l'extérieur, ou de juste oublier que le rapport sexuel a eu lieu. La dissociation est un mécanisme de défense du cerveau face aux émotions trop fortes et c'est un signe d'évitement grave, car il est souvent associé à une forme de trauma.

Des symptômes physiques de l'anxiété accompagnent souvent le fait d'être exposé à la situation. Dans certains cas, l'anxiété peut aller jusqu'à une attaque de panique, avec l'impression d'étouffer, une respiration saccadée, un rythme cardiaque très élevé et l'impression de perdre connaissance ou de mourir. C'est un symptôme très intense et très désagréable qui n'a cependant pas de risque sur la santé. La personne peut avoir l'impression de mourir, cela n'arrivera pas.

Les personnes atteintes de génophobie sont conscientes du caractère disproportionné de leur peur. Elles la décrivent parfois comme "ridicule" ou "ne faisant pas de sens". Malgré cela, il est impossible pour ces personnes de minimiser la réaction, et pour une bonne raison. La peur est une des émotions les plus basiques chez l'humain. Elle peut être extrêmement intense pour garantir notre survie. Dans le cas d'une phobie, les mécanismes d'apprentissage de la peur ont été poussés à l'extrême, et la réflexion raisonnée est submergée par l'intensité de la peur ressentie.

La peur doit également causer une souffrance significative dans la vie de l'individu pour être qualifiée de phobie. L'impact, qu'il soit personnel, ou relationnel, doit être une gêne suffisante pour être remarquée et vouloir changer. Par exemple, lorsqu'un conflit se présente entre l'envie d'avoir des relations sexuelles et la peur de cette situation, ou l'impossibilité d'avoir des relations sexuelles avec son partenaire à cause de la peur.

Il est aussi important de faire la différence entre la génophobie et l'asexualité, qui sont deux choses très différentes. La phobie sexuelle est une peur des relations sexuelles qui mène à l'absence de ces dernières, alors que chez les personnes asexuelles, il n'y a tout simplement pas d'attirance sexuelle pour les autres, sans que cela ne pose de problème. La phobie va être pathologique car elle va causer de la souffrance. L'asexualité va juste être une variation naturelle de la sexualité humaine qui ne signifie ni défaillance, anomalie ou pathologie.

Notez également que si la plupart de vos relations sexuelles se sont mal déroulées, à cause de partenaires qui n'étaient pas à l'écoute, ou à cause de douleurs physiques (qui ne devraient pas arriver si votre partenaire est à l'écoute), il est normal de ressentir une appréhension vis-à-vis des relations sexuelles. Le sexe devrait être une chose agréable, un bon moment à partager. Il est important d'en parler avec votre ou vos partenaire(s) avant que la situation n'empire et que l'appréhension ne se transforme en évitement.

Si malgré l'écoute de votre ou vos partenaire(s), le sexe reste quelque chose de douloureux, ou que vous souffrez d'autres gênes durant vos relations sexuelles, n'hésitez pas à contacter un médecin, urologue, gynécologue, sage-femme ou un autre professionnel de santé adapté à votre demande. Ils sauront être à votre écoute pour vous aider. Et si le professionnel que

vous rencontrez n'est pas bienveillant, traitez-le comme un coiffeur qui aurait raté votre coupe : trouvez-en un autre, n'arrêtez pas de vous couper les cheveux.

Comment soigner la phobie sexuelle ?

Il existe plusieurs manières de traiter la phobie sexuelle. Chaque méthode présente ses avantages et ses inconvénients et selon les sensibilités de chacun, la méthode à choisir changera. Il est important de bien prendre le temps d'évaluer quelle méthode vous semble la plus adaptée pour vous mais également de ne pas hésiter à en essayer plusieurs pour trouver la bonne.

Voici quelques méthodes de prise en charge parmi les plus efficaces :

- La thérapie **cognitive** : Basée sur les pensées qui peuvent faire naître et entretenir la peur, la thérapie cognitive va chercher à identifier les schémas de pensée dysfonctionnels et à les modifier petit à petit pour ramener un fonctionnement mental plus souple, plus positif et plus réaliste. Si l'anxiété se traduit principalement par des ruminations et par peu de symptômes physiques, ce type de thérapie pourrait être le plus adapté.
- La thérapie **comportementale** : Dans le cadre des phobies de tout genre, l'exposition est le traitement de première intention en thérapie comportementale. Les phobies sont entretenues par un cycle vicieux d'évitement et de renforcement de l'anxiété. En s'exposant à la source de sa peur suffisamment longtemps, l'anxiété finit obligatoirement par redescendre et en répétant cette opération suffisamment souvent (environ 10 séances d'exposition), la phobie finit par disparaître et l'évitement n'est plus le comportement de réponse à ce qui fait peur. Il peut être compliqué de se représenter une exposition à une situation sexuelle dans un cadre thérapeutique. La réalité virtuelle peut aider dans ce cas, en proposant une alternative immersive au premier pas thérapeutique et permettre de développer ses compétences pour faire face à la phobie avant d'y faire face dans la vraie vie.
- La **méditation de pleine conscience** : Cette méditation non-spirituelle est une technique de gestion des émotions qui permet de se détacher de ses pensées et de vivre plus facilement le moment présent. Elle nécessite une pratique régulière mais si vos inquiétudes ne sont pas trop intenses, elle peut être un traitement de première intention. C'est également un bon outil à pratiquer en parallèle d'autres types de thérapie pour plus de sérénité dans sa vie sexuelle et au quotidien.