

Les causes des blocages sexuels

Un blocage sexuel empêche de faire l'amour. Il peut nous bloquer à différents niveaux : manque de désir, érection insuffisante, absence de lubrification, dégoût ressenti envers le sexe, douleurs pendant les rapports, difficultés à éjaculer, à atteindre le plaisir, etc...

Un blocage n'est jamais une lubie du corps. C'est un signal d'alarme. Ce n'est pas que ce corps ne veut pas faire l'amour, c'est qu'il ne peut pas ! Les causes en sont très variées...

- Des problèmes de santé peuvent être entraînés ce blocage. Une mycose, un médicament, une IST, un problème hormonal, un diabète, des artères bouchées, etc...

Mais le plus souvent, quand on parle de blocage, c'est plutôt qu'on ressent le problème comme d'origine psychologique.

- La peur est le principal barrage à une sexualité épanouie. Peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas être assez désirable, de ne pas savoir s'y prendre, de le ou la décevoir, de ne plus pouvoir être aimé après un rapport sexuel pas très réussi, peur de ne pas avoir d'érection, d'orgasme... Peur de la sexualité si l'on a appris que c'était sale, malfaisant, agressif, que ça faisait souffrir... La peur est donc l'ennemi numéro un du désir et du plaisir ! C'est pour cela qu'en amour, il est bon de prendre son temps pour se rassurer progressivement, dompter ses peurs et apprivoiser son désir...

- La mémoire d'une douleur est aussi une cause très fréquente de blocages sexuels. Un rapport sexuel qui fait mal installe un réflexe de retrait du corps. Il n'a plus envie de pénétrer ou de se laisser pénétrer de peur d'avoir mal encore une fois. La douleur d'origine a pu aussi bien être une agression sexuelle qu'un rapport sans préliminaires, qu'une déchirure d'hymen particulièrement délicate qu'une rupture de frein chez un garçon...

- Les causes relationnelles sont aussi fréquentes : si je ne me sens pas aimé, désiré, accepté, si je me sens utilisé comme un objet, mon corps peut refuser d'aimer. Et il est parfois bien plus sensible que mon cœur ! Il sent des choses que ma tête n'a pas forcément perçues.

- L'influence de l'entourage : certains garçons souffrent de blocages sexuels parce qu'un homme de leur entourage leur a paru particulièrement malfaisant vis-à-vis des femmes. Ils craignent alors de reproduire ce modèle agressif par la sexualité. Des filles considèrent le sexe comme un domaine repoussant parce, dans leur famille, on le leur a toujours présenté de cette manière. Il faut parfois du temps pour se mettre à distance des modèles ou des schémas qu'on nous a présentés.

- Des accidents terribles de parcours : viols, abus sexuels, ou des événements particulièrement traumatisants comme le décès de quelqu'un que l'on aime peuvent laisser des traces dans le fonctionnement amoureux. Il est difficile d'aimer avec son corps quand il a côtoyé la négation de ce qu'il est (viol...) ou qu'il a vu la mort de près.

- Les relations incestueuses, sans aller jusqu'à l'inceste (rapport sexuel mère-fils ou père-fille) sont très destructrices. C'est comme si le parent le plus proche mettait un veto : tu m'appartiens et tu ne pourras pas aller vers une autre femme ou un autre homme que moi. C'est ce qui se produit quand une mère est trop proche de son fils, ou un père trop proche de sa fille... Il leur interdit dans les faits de s'envoler hors du nid familial pour créer leur propre famille.

Ainsi, les blocages sexuels ont des causes extrêmement variées, physiques médicales, relationnelles, sociales, familiales... Et, avec le temps il y a toujours des moyens de les dépasser pour trouver son harmonie. Parfois, on peut y arriver seul, parfois il vaut mieux demander de l'aide à un psychothérapeute pour apprendre à se construire un fonctionnement nouveau qui intégrera la sexualité comme une partie très positive de la vie, et non plus comme une chose à éviter !