

## ANORGASMIE ; CLINIQUE ET PRISE EN CHARGE

### Définition :

Dysfonction sexuelle relativement fréquente, correspondant à l'absence ou au retard dans la survenue de l'orgasme, lorsque les stimulations sont adéquates, et alors que le désir et l'excitation sexuels sont présents.

Il en existe différents types :

- L'anorgasmie primaire est présente depuis le début de l'activité sexuelle
- L'anorgasmie secondaire survient après une période sexuellement satisfaisante, ou suite à une autre dysfonction sexuelle (douleurs lors de la pénétration par exemple)
- Elle est partielle, lorsqu'elle ne survient que suite à un certain type de stimulations ou situations (uniquement lors de la pénétration par exemple)
- Elle est totale quand elle survient dans tous les types de stimulation ou dans toutes les situations (pénétration, caresses, masturbation, seule, à deux, etc.)

La souffrance psychologique ainsi que les répercussions du troubles sur la personne et son couple sont différentes selon les uns et les autres.

### Causes :

*Causes psychosexologiques :*

- Trouble du lâcher prise
- Peur de l'autre ou de son propre corps
- Traumas sexuels récents / anciens
- Méconnaissance de son propre corps et de son fonctionnement (zones érogènes, etc.)
- Troubles psychiques : anxiété, dépression
- Education ou religion stricte

*Causes médicales :*

- Prise de médicaments psychotropes
- Pilule contraceptive
- Abus de drogues ou d'alcool
- Cancers de la sphère génitale et traitements oncologiques → zone abîmée → douleurs → anorgasmie secondaire

### *Causes conjugales :*

- Difficultés à se trouver et à prendre du plaisir ensemble ; décalage dans les réponses sexuelles
- Conflits qui se répercutent dans l'intimité
- Méconnaissance mutuelle

### *Causes psycho-sociales :*

- Diktat du « tout jouir » → pression ++
- Recherche de performance

### **Répercutions :**

- Certaines patientes sentent simplement qu'elles pourraient aller plus loin dans leur sexualité, sans pour autant souffrir de la situation.
- D'autres en revanche peuvent éprouver une réelle souffrance psychique (sentiment d'anormalité, de ne pas être entière, de ne pas être une vraie femme, etc.).
- Conséquences possibles sur l'image du corps, le sentiment de féminité, l'estime de soi ...

### **Prises en charge :**

#### *Sexothérapie :*

- Travail sur les causes du troubles, les traumas, les représentations de la sexualité, le lâcher prise, les répercutions sur le couple, l'estime de soi, la confiance en soi
- Aspect sexo-corporel : anatomie, exploration du corps et découverte des zones érogènes (à la maison)
- Travail sur la détente et la relaxation, car l'orgasme ne peut survenir que sur un corps détendu !
- Travail sur la mise à distance des injonctions sociétales ; non on ne jouit pas à chaque fois et ce n'est pas grave !
- Adaptation de la sexualité