

# F

## Laurence Dispaux, sexologue

Merci d'avoir participé. Voici les réponses de Laurence Dispaux à vos questions de la semaine sur la sexualité.

le 14 Septembre 2007



### Question n°1: Pénis modulable ?

Bonjour,

J'ai rencontré un homme dont le penis est plus petit que la norme et je voudrais savoir s'il y a quelque chose que l'on puisse faire pour y remédier. Merci d'avance, Isabelle

### Réponse de Laurence Dispaux

Bonjour,

*En moyenne, le pénis (dont la longueur mesure de 8 à 10 cm au repos) atteint entre 11 et 17 cm de longueur, et 3-4 cm en diamètre. Les films peuvent nous induire en erreur quant à la taille moyenne ou souhaitable! Si votre nouvel ami est en effet un homme adulte, il y a peu de chance qu'une intervention médicale puisse l'aider sensiblement (malgré les publicités pour un soi-disant « agrandissement du pénis »). Comme avec n'importe quel nouveau partenaire, il s'agit d'apprendre à connaître et apprécier les sensations spécifiques qu'il vous fera vivre. Vu que c'est le premier tiers du vagin qui est le plus innervé, la longueur n'influe pas énormément sur notre plaisir... Il nous faut plutôt apprivoiser les sensations possibles, quelle que soit la taille du pénis : jeu érotiques, puis pressions internes lors de la pénétration, amplitude et rythme du mouvement, bref tout ce que vous pouvez faire avec votre propre corps pour profiter du moment. Apprenez à fantasmer (rêver) sur votre homme, avec le corps qu'il a et les manières qu'il possède pour vous faire du bien.*

## **Question n°2: 45 ans contre 35 ans : perte de libido ?**

J'ai 45 ans et mon mari 35. Voilà 3 mois que nous ne faisons plus l'amour et ça ne me manque pas, j'ai un manque de libido par rapport à mon âge. Que faut-il faire pour que notre couple reste uni, j'ai peur que mon mari aille voir ailleurs. Tina

### **Réponse de Laurence Dispaux**

*L'absence de rapports sexuels durant 3 mois peut résulter d'une baisse ou inhibition du désir chez l'un ou l'autre (ou les deux). De son côté, prend-t-il des initiatives, exprime-t-il une souffrance dans cette situation? En parlez-vous ou est-ce un tabou? Y a-t-il un cercle vicieux d'évitement du sujet suite à une mauvaise expérience ou des refus répétés?*

*Il me semble que si vous craignez pour la santé de votre couple, une discussion à deux ou avec l'aide d'un tiers afin de saisir où en est chacun (à quels besoins répondrait la sexualité, quelle place prend-t-elle pour chaque conjoint et pour votre couple) serait utile.*

*Vous dites que cela ne vous manque pas, ce qui peut en effet signifier une baisse de libido (inscrite dans un contexte personnel, social, professionnel, conjugal, médical, ou due à la péri-ménopause, etc...) ; si votre mari exprime une souffrance mettant en péril votre couple, vous pourriez consulter afin d'investiguer votre propre fonctionnement sexuel.*

## **Question n°3: fréquence de rapports en dessous des normes**

Bonjour,

J'ai l'impression d'être toujours en dessous des statistiques quant à la fréquence de l'acte sexuelle. La semaine après une journée de travail on est naze, le week-end y a les enfants... si on le fait une fois par semaine, c'est une bonne semaine, est-ce grave docteur ? Carole

### **Réponse de Laurence Dispaux**

*Difficile de vivre sereinement sa sexualité si l'on utilise la statistique comme norme à laquelle se comparer ! Un couple qui a l'âge de travailler et d'avoir de jeunes enfants a souvent de la peine à concilier toutes les choses « obligatoires » déjà prenantes, et les moments intimes qui peuvent apparaître superflus face à tout le reste. C'est d'autant plus un défi pour la femme, qui perçoit souvent moins le rapport sexuel comme une source de relâchement ; à l'inverse de l'homme, elle a souvent besoin d'être bien et détendue comme conditions pour se sentir prête à faire l'amour. Comment (re)mettre la priorité sur la sensualité ? Pas en se focalisant sur une norme mais plutôt en visant le plaisir, l'intimité, le partage... donc davantage la complicité que la performance.*