

Sexologie

Consulter un sexologue

■ **A quoi devrais-je m'attendre si mon mari et moi-même allions chez un sexologue? *Martine, Neuchâtel***

Certains sexologues sont médecins, d'autres sont psychologues, ou viennent encore d'autres professions. Néanmoins, l'approche à laquelle vous aurez probablement affaire, si vous consultez en Suisse, sera d'ordre psychologique. Le sexologue tâchera de vous aider dans ces domaines, selon vos besoins et souhaits: clarifier votre vécu et l'exprimer, comprendre vos réactions, cerner et vivre avec les différences entre vous et votre mari. Le sexologue vous prescrira peut-être des exercices, afin de mettre à jour la nature des difficultés qui vous amènent en consultation, et d'autres exercices pour agir directement sur les difficultés.

Peut-être le sexologue, s'il n'est pas médecin, vous demandera-

t-il de consulter un médecin pour effectuer un bilan physique (même avant le premier rendez-vous avec le sexologue, selon la difficulté présentée, afin d'écartier les causes organiques possibles) ou pour vous faire prescrire un médicament. Néanmoins, l'approche relationnelle reste utile dans tous les cas. En effet, même quand l'origine à la base de la difficulté sexuelle n'est pas due aux facteurs relationnels, ce problème sexuel peut difficilement n'avoir aucun effet sur la relation! Souvent, une explication, une aide au dialogue peut être précieuse, notamment quand le couple est entré dans un cercle vicieux (mauvaise interprétation d'un geste ou d'une attitude, engendrant une posture de rejet, qui accentue la distance affecti-

ve, et ainsi de suite...). L'approche psychologique est essentielle car vous portez en vous votre histoire personnelle (y compris toute l'histoire de votre famille d'origine!), vos représentations, vos croyances, vos expériences, qui ont bien sûr une certaine influence sur votre sexualité.

Il s'agira d'être honnête pendant les consultations, tout en accordant le respect nécessaire pour que l'autre puisse aussi s'exprimer... sans pour autant le forcer à parler! Ce n'est pas toujours évident de parler de la sphère intime au premier abord, qui plus est, avec une tierce personne étrangère. Cela semblera peut-être aussi saugrenu de mettre la sexualité sur la table après un bon nombre d'années de mariage. Allez à votre rythme, en



C. Bozzoli

vous respectant vous-mêmes, et bon courage!

Laurence Dispaux,
psychologue, sexologue
ldispaux@hotmail.com

Pour vos questions

Sexologie ou droits
Génération
Case postale 2633
1002 Lausanne