

LE SEXE EN PLEINE CONSCIENCE

INTIMITÉ. Dérivée de la méditation bouddhiste, la «mindfulness» permet de retrouver l'envie de faire l'amour et le plaisir. Une thérapie en vogue chez les sexologues romands.

SABINE PIROLT

«**P**as ce soir chéri, j'ai la migraine...» Cliché, la phrase de Madame qui esquive son mari? Peut-être. En attendant, les sexologues sont unanimes: après cinq ou dix ans de vie commune, beaucoup de couples voient leur désir sexuel s'évaporer. Ce sont surtout les femmes qui sont à la peine. Professeur de psychologie à l'Université de Louvain en Belgique, clinicien et chercheur spécialisé en sexologie, Pascal de Sutter est catégorique: 50% des femmes adultes ont un désir sexuel hypoactif. «Il faut dire qu'on leur demande d'être toujours excitées, même si leur mari est bedonnant, chauve et a mauvaise haleine. Si 90% d'entre elles n'avaient plus envie de faire l'amour après des années de vie commune, on dirait: "Tant mieux pour les 10% restants, et ce n'est pas grave pour les autres." Mais la norme sociale veut que les femmes fassent l'amour avec leur compagnon. Si elles n'ont plus envie de lui, elles dysfonctionnent.» Alors ces épouses ou compagnes viennent consulter. Car elles aiment toujours leur partenaire et souffrent de leur manque de désir. Le thérapeute entend des phrases comme: «J'ai 35 ans, deux enfants et le sexe ne me dit plus rien. Je n'ai même pas envie de voir un film porno ni de prendre un amant.»

Même constat de la part de Laurence Dispaux, sexologue et psychothérapeute à Morges. Beaucoup de patientes viennent la voir, car elles «n'ont plus envie ou pas envie». Les

hommes viennent, notamment, consulter pour des troubles de l'éjaculation (précoce ou retardée) ou des troubles du désir. Depuis une année, la sexologue vaudoise leur propose une nouvelle méthode pour résoudre leurs problèmes: la pleine conscience, appelée aussi *mindfulness* en anglais.

Lors du 11^e Congrès de la Fédération européenne de sexologie, en septembre dernier à Madrid, les professionnels commençaient à en parler. Aujourd'hui la méthode fait son chemin en Suisse romande.

«NOUS SOMMES TOUS EN PROIE À DES PENSÉES QUI NOUS PARASITENT.»

Laurence Dispaux, sexologue

Dérivée de la méditation bouddhiste, la pleine conscience permet, grâce à un entraînement, de rester ancré dans le moment présent, sans jugement de valeur. Ce qui n'est pas une évidence. «Quand nous observons notre manière de fonctionner au quotidien, il apparaît que notre esprit se trouve souvent balancé entre les événements à venir et les expériences passées. Nous ne sommes donc qu'en partie conscients de ce qui est en train de se produire, dans l'ici et le maintenant», explique encore Pascal de Sutter.

Bientôt fini? Lors des rapports intimes, beaucoup de femmes se plaignent également de ne pas être à leur affaire. C'est le cliché de celles qui, dans leur tête, font la liste des courses, en attendant

que leur mari ait fini son petit commerce. Laurence Dispaux: «Nous sommes tous en proie à des pensées qui viennent nous parasiter. La question est de savoir de quel type de pensées il s'agit. Critiques envers soi-même ou son partenaire, ou alors "aidantes", c'est-à-dire, de nature érotique?»

Et l'usure s'installe parfois dans les rapports intimes. Une somme de pensées traversent l'esprit de Madame; elle connaît son partenaire sous toutes ses facettes: aimable, irrité, malade, stressé. Cela constitue comme

un filtre qui la distrait de ce qu'elle ressent dans son corps. S'ajoutent à cela des anticipations négatives du type: «Ah, cela ne va de nouveau pas marcher! Ah, il va

de nouveau me caresser comme je n'aime pas être caressée.» Et la femme se crispait. Ou s'ennuierait. C'est ce qui arrive à beaucoup d'entre elles, aux dires de Patrizia Anex, psychologue et sexologue à Orbe qui, elle aussi, propose la pleine conscience aux personnes qui viennent la consulter. «Un nombre important de femmes s'ennuient lors de la pénétration. Ce n'est pas si grave si elles sont absentes mentalement par moments. Mais pour celles qui s'absentent souvent, le désir sexuel baisse et elles n'ont plus envie de faire l'amour. Et comme l'appétit vient en mangeant...»

Selon son expérience, la *mindfulness* marche «super bien». «Tout le monde est capable de ressentir ses sensations.» A condition de les repérer.

Et le problème est bien là: si le corps, lui, ressent les mêmes sensations que lors des premières rencontres, subjectivement, la femme dit éprouver moins de désir. En clair: même si elle présente tous les signes de l'excitation – lubrification, chaleur dans le ventre, mame-lons qui durcissent – la femme dit ne pas les ressentir, car les signes ne sont pas repérés, interprétés et reconnus. De plus, le sexe féminin étant interne, il lui est difficile de visualiser et de valider ce qu'elle ressent. On parle alors de déficit de conscience sexuelle.

Réponses rapides. Selon Laurence Dispaux, cette perte ou absence de contact avec ses sensations peut avoir diverses raisons. Certaines personnes ont peu de repères sensoriels. D'autres, au début d'une relation, avaient une sexualité portée par l'amour. «Elles n'ont pas développé un désir sexuel basé sur les sensations génitales.» L'éducation, mais également des expériences négatives peuvent aussi avoir une influence.

Mais heureusement, pas besoin de faire une plongée de deux ans dans son inconscient profond pour arriver à un résultat. Sexologue française, auteure d'un long article sur le sujet – *Mindfulness et sexualité, vivre sa sexualité en pleine conscience* – Nathalie Dessaux est catégorique: «Connaitre les facteurs n'amène pas au changement. Durant les séances, nous travaillons le comment et non le pourquoi. En sexualité, il faut des réponses



«AUX FEMMES GÊNÉES PAR LEUR PETIT VENTRE, JE DIS QUE LES HOMMES PRÉFÈRENT UNE GROSSE COCHONNE QUI FAIT TOUTES LES POSITIONS AU LIT QU'UNE GRANDE FEMME PARFAITE SANS ÉROTISME!»

Pascal de Sutter, professeur de psychologie, spécialisé en sexologie

rapides. «Sinon mon compagnon risque de se barrer», me confient mes patientes.» Patrizia Anex précise la démarche qui amène à avoir une meilleure perception de son corps. «Nous commençons par faire des petits pas, par repérer de toutes petites sensations, comme celle du chaud, du froid, de picotements que l'on ressent lors de relations intimes. Je demande aux femmes de penser à ce qu'elles ressentent lorsque le pénis de leur compagnon est dans leur vagin, ou leur ressenti lorsqu'elles repensent à leur dernier rapport sexuel. La prise de conscience de toutes ces sensations aide à savoir où l'on en est dans son excitation et amène au plaisir.»

Concrètement, les sexologues proposent des exercices – souvent en groupe – proches de la méditation. Il s'agit, par exemple, de passer en revue toutes les zones de son corps – *bodyscan* – ou de se concentrer, durant toute une session, sur sa respiration. Un autre exercice consiste à découvrir, renifler, observer, palper et finir par manger un raisin sec «comme si on venait de la planète Mars», détaille Laurence Dispaux. Le but étant toujours le même: vivre le moment présent et laisser passer les pensées parasites, telles des feuilles qui s'en iraient au fil de l'eau.

Pour les éjaculateurs précoces – trop à l'écoute de l'autre – la pleine conscience permettra également de se centrer sur ses

propres sensations. «Les hommes croient qu'il faut penser à autre chose – leur vélo ou leur belle-mère – pour éviter l'éjaculation précoce. Mais cela ne marche pas, car les pensées "désérotisantes" leur font perdre leur excitation.»

Sus aux complexes! Des pensées «désérotisantes» ou angoissantes qui peuvent venir gâcher un tête-à-tête allongé avec son compagnon. Comme l'expliquent les sexologues, beaucoup de femmes pensent à tous leurs défauts – réels ou imaginaires – lorsqu'elles font l'amour. Pascal de Sutter: «Celles qui ont un petit ventre disent se sentir comme un petit cochon. Elles sont également gênées par leurs seins qui tombent et leur cellulite, 90% des hommes, eux, se fichent de leur ventre. Je leur dis: "Oubliez tout ça. Les hommes préfèrent une grosse cochonne qui fait toutes les positions au lit qu'une grande femme parfaite et maigre mais qui manque d'érotisme!" La *mindfulness* permet justement de se détacher de tout ce genre de pensées distrayantes.»

Et d'être plus bienveillant envers soi-même, comme le constate Maria Martinez Alonzo, psychothérapeute et sexologue à Lausanne, qui part régulièrement se former aux États-Unis, dans ce domaine. «Souvent les gens sont très critiques et nourrissent des idées très irrationnelles sur eux-mêmes. La pleine conscience permet de prendre une plus grande distance, d'être plus patient et plus gentil avec soi-même. Il est important que la personne s'entraîne chez elle.» Certains sexologues préconisent 45 minutes quotidiennement, d'autres affirment que 10 minutes suffisent. Au fait, il n'est pas interdit de faire des heures supplémentaires en couple... ◊