

Sexualité

Le coup de pouce des médecines douces

Baisse de désir, absence de plaisir, sécheresse vaginale, impuissance, ou difficulté à éjaculer... Hommes et femmes sont nombreux à connaître des troubles sexuels. Dans bien des cas, les médecines alternatives proposent des traitements efficaces. PAR CLAIRE GABILLAT

Plus de 70 % des Français affirment que la sexualité joue un rôle important dans leur vie. Pourtant, elle ne va pas toujours de soi. Les problèmes sexuels sont assez courants. Erection difficile, éjaculation précoce ou perte de libido affectent couramment les hommes. Chez les femmes, l'absence d'orgasme, des douleurs lors des rapports sexuels, une baisse du désir sont les troubles les plus courants. Le dialogue au sein du couple permet en général d'en résoudre un bon nombre. Si cela ne suffit pas, la consultation d'un médecin spécialiste, gynécologue ou sexologue, est indispensable, ne serait-ce que pour écarter la présence de lésions organiques (infection, tumeur, etc.). Mais il existe une multitude d'autres spécialistes que l'on peut consulter en fonction de son vécu, de sa personnalité et de ses blocages. Notamment ceux pratiquant une médecine douce.

L'homéopathie soigne la sécheresse vaginale

Qu'elle soit passagère ou permanente, la sécheresse vaginale complique les rapports sexuels en rendant la pénétration douloureuse. « Très courante pendant la ménopause, elle augmente la vulnérabilité aux infections gynécologiques et peut perturber l'harmonie sexuelle du couple », note le Dr Dominique-Jean Sayous, médecin homéopathe. Pour y remédier, il recommande de prendre le soir, en traitement de base, 5 granules de *Sepia* 9CH, lorsque la sécheresse s'accompagne de troubles du cycle (règles irrégulières, peu abondantes, etc.), ou de *Natrum muriaticum* 5CH lorsqu'elle augmente après les règles.

Pour plus d'efficacité, d'autres remèdes peuvent être ajoutés en traitement de fond, comme *Berberis vulgaris* 5 CH (en cas de brûlure vaginale et d'aggravation après les règles) ou *Belladonna* 5CH (en cas de grande sécheresse pendant les règles, ou encore lors de la ménopause avec des sueurs). L'homéopathie présente, entre autres avantages, celui de ne pas avoir d'effets secondaires.

À QUI S'ADRESSER : Syndicat national des médecins homéopathes français (79, rue de Tocqueville 75017 Paris), www.snmhf.org.

L'ostéopathie aide à retrouver une sexualité épanouie

Certains événements de la vie peuvent venir perturber notre sexualité. C'est le cas de la maternité ou de la ménopause qui entraînent des changements physiologiques, voire morphologiques, importants. L'ostéopathie peut alors se révéler bénéfique. Cette thérapie, basée sur des manipulations douces, agit sur les éléments structurels du corps (squelette, muscles, ligaments, tissus) pour qu'ils retrouvent leur mobilité. Ainsi, après un accouchement, l'ostéopathe pourra débloquer ou rétablir dans une position correcte certains os responsables des contractions musculaires, comme le coccyx ou le bassin. Après la ménopause, il pourra éliminer les contractures et favoriser le relâchement des tensions qui handicapent la sexualité. Attention : préférez toujours un ostéopathe inscrit au Registre des ostéopathes (www.osteopathie.org). Certaines manipulations peuvent en effet s'avérer dangereuses si elles ne sont pas pratiquées avec précision.



À QUI S'ADRESSER : Syndicat national de médecine manuelle-ostéopathie de France (79, rue de Tocqueville 75017 Paris), www.smmof.fr; Ostéos de France-Syndicat (1, rue de l'Hôpital, 76000 Rouen), www.osteos.net; Registre des ostéopathes de France (ROF, 37, rue de la Campagne, 84000 Avignon), www.osteopathie.org.

L'acupuncture relance le désir

Cette médecine corrige les déséquilibres énergétiques du corps et peut se révéler d'un grand secours en cas de troubles de la sexualité, qu'il s'agisse d'un manque de libido chez l'homme ou chez la femme, d'impuissance, d'éjaculation précoce, d'érection instable ou de frigidity. Deux points ont une action reconnue. Le premier stimule la virilité masculine. Appelé « point des geishas », il est situé dans le bas du dos entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire. Il agit sur l'impuissance, les troubles de l'érection et de l'éjaculation. Le second, placé sur le côté interne de la jambe (à quatre doigts au-dessus de la pointe externe de la malléole), permet, lui, de stimuler le plaisir féminin. A ces deux points s'en ajoutent beaucoup d'autres, comme celui qui est situé sur le ventre (à quatre doigts sous le nombril) et qui favorise l'érection, ou celui qui est situé dans le pli de l'aîne qui améliore la libido féminine. Les points stimulés et le nombre de séances varient selon les cas.



notre experte

DR MARIE-HÉLÈNE COLSON^{***},
médecin sexologue

« IL FAUT CONSULTER S'IL Y A SOUFFRANCE »

Aujourd'hui, quasiment une femme sur deux dit souffrir de problèmes sexuels. Chez la plupart d'entre elles, ces troubles se traduisent par un manque de désir, d'excitation ou une absence d'orgasme qui n'a rien de pathologique. Fatigue, stress, vie de famille... beaucoup de situations peuvent les expliquer. Une consultation n'est vraiment nécessaire que quand elles créent une souffrance, soit parce qu'on ne se sent pas normale, soit parce que cela pose un problème avec son partenaire. Dans un premier temps, il est préférable de s'orienter vers un médecin sexologue qui analysera les différents facteurs avant de poser un diagnostic et de proposer une stratégie thérapeutique. Lorsqu'une prise en charge sexologique individuelle ou en couple ne s'impose pas, on peut s'orienter vers l'homéopathie, la phytothérapie, la sophrologie ou le yoga.

À QUI S'ADRESSER : Conseil national de l'Ordre des médecins (180, bd Haussmann 75008 Paris), www.conseil-national.medecin.fr; Association française d'acupuncture (9, rue de l'Église 75015 Paris), www.acupuncture-france.com.

Le yoga, une solution contre le vaginisme

Cette contraction involontaire des muscles du vagin rend la pénétration douloureuse, voire impossible. L'origine du vaginisme est presque toujours psychologique, et c'est souvent la tension de la femme au moment de l'acte qui en est l'origine. D'où l'intérêt d'une méthode qui aide à se relaxer. Dans ce cadre, le yoga, mélange d'enchaînements posturaux et d'exercices de respiration, est particulièrement indiqué en raison de son action sur la détente et le bien-être. En complément d'une prise en charge spécialisée, il peut donner de bons résultats en permettant notamment une relaxation des muscles du vagin. En général, les séances de yoga ont lieu par petit groupe. Et comme seule une pratique suivie des exercices de relaxation peut produire des effets durables, il est conseillé de faire aussi les exercices chez soi.

À QUI S'ADRESSER : Fédération française de hatha-yoga (7, rue de Plaisance 75014 Paris), www.ff-hatha-yoga.com; Institut de yogathérapie (60, av. d'Iéna 75116 Paris), www.idyt.com.

L'hypnose soulage les rapports douloureux

Les dyspareunies sont des douleurs ressenties au moment des rapports sexuels au niveau des lèvres, du clitoris ou du vagin. Leur origine peut être organique (d'origine gynécologique, urinaire, vasculaire, dermatologique...), mais aussi psychologique (traumatisme sexuel, mauvaise image du corps, éducation sexuelle rigide, anxiété...), voire les deux à la fois. Quelle qu'en soit la cause, l'hypnose, notamment l'hypnose ericksonienne, permet d'apporter des améliorations, aussi bien au niveau de la douleur que de la peur d'avoir mal. Avec cette méthode, qui entraîne une légère modification de l'état de conscience, la patiente est amenée à accéder à son inconscient et à modifier ses perceptions grâce à différentes suggestions (par exemple, visualisation de l'acte sexuel, ressenti...) qui s'inspirent de son vécu. « Il faut toujours partir de l'histoire particulière de chacun », insiste le docteur Sylvain Mimoun^{*}, sexologue. Le nombre de séances peut varier de deux à dix, selon les cas.

À QUI S'ADRESSER : Association française pour l'étude de l'hypnose médicale (AFEHM, 19, avenue Franklin-Roosevelt 75008 Paris), www.hypnose-medicale.com; Institut français d'hypnose (38, rue René-Boulanger 75010 Paris), www.hypnose.fr.

La sophrologie traite l'impuissance et la frigidité

Inspirée de l'hypnose et de disciplines orientales comme le yoga, la sophrologie est une méthode d'autoconditionnement mental associant des techniques de relaxation, d'hypnose et de représentation mentale. Elle donne d'excellents résultats pour les troubles sexuels à forte composante psychologique, comme la frigidité et le vaginisme chez les femmes, ou l'impuissance et l'éjaculation précoce chez l'homme. La sophrologie permet en effet de « lâcher prise » en apprenant à se détendre par un jeu de respiration et par la visualisation des parties du corps (de la tête aux pieds), et en transformant ses angoisses en pensées positives. Les séances se déroulent par petit groupe. Il faut compter une dizaine de sessions pour réussir à pratiquer seule par la suite. Comme pour le yoga, l'objectif est de rendre la personne autonome et capable de pratiquer seule en cas de besoin.

À QUI S'ADRESSER : Société française de sophrologie (24, quai de la Loire 75019 Paris), www.sophrologie-francaise.com; Syndicat des sophrologues professionnels (24, rue Louis-Blanc 75010 Paris), www.syndicat-sophrologues.fr. ■

** Auteur de « Comment résoudre ses problèmes sexuels grâce à l'hypnose », éditions L'esprit du temps. ** Auteur de « Homéopathie et sexualité », éditions Eyrolles. *** Directeur d'enseignements des diplômés interuniversitaires de sexologie à Marseille et Montpellier. Auteur avec David Pouilloux de « Êtes-vous sexuellement épanoui ? Les secrets du plaisir, Tests et conseils pour être au top », éditions J'ai lu.*