

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2013)

Heft: 46

Rubrik: Sexualité

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Une peur infondée

Je n'ai pas eu beaucoup de rapports sexuels par le passé, car j'avais déjà peur d'avoir mal. Donc je n'en ai quasiment pas eu, ce qui a fini par nous amener à rompre. Maintenant je démarre une nouvelle relation et j'aimerais que cela se passe mieux, mais ça me rend nerveuse et je me tends, ce qui fait que le rapport me semble impossible.

Josiane, Neuchâtel



Antoinette Liechti Maccarone,
psychologue,
spécialiste en
psycho-
thérapie FSP,
thérapeute
Imago pour
couples et
sexologue
clinicienne
à Genève.

Chère Josiane,

Certaines femmes rencontrent de la difficulté lors des rapports sexuels, car elles ont la conviction que la pénétration va être douloureuse. De ce fait, elles ont peur, se tendent et cette tension musculaire rend encore plus difficile, voire impossible la pénétration, malgré toute la prévention de leur partenaire. Dans ce dernier cas, on parlera de vaginisme.

A l'approche d'un rapport sexuel, elles ressentent à la fois de l'excitation et des tensions dans leur zone génitale et leurs jambes se serrent à tel point que toute pénétration est quasi impossible, que ce soit avec le pénis ou même avec un doigt. Cette réaction involontaire est accompagnée par la peur que le pénis soit beaucoup trop grand pour entrer dans le vagin. Il n'est pas rare que cette peur se manifeste aussi à l'idée d'introduire tout objet dans leur vagin, comme un tampon ou le spéculum lors d'un contrôle gynécologique, contrôle qu'elles vont d'ailleurs éviter. La peur d'avoir mal va déclencher l'automatisme de protection consistant à tendre toute la région du bas-ventre, du périnée, des cuisses et des fesses. Lorsqu'on a peur, c'est ce que nous faisons naturellement pour ne pas avoir mal.

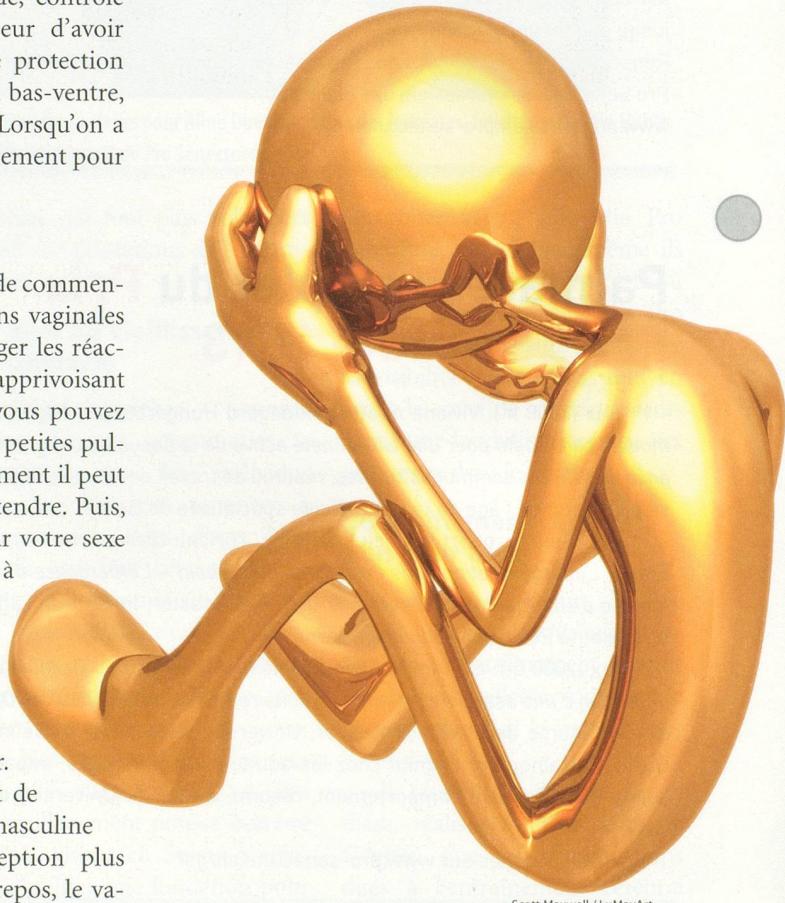
Explorer ses sensations

Si tel est votre cas, il est important de commencer par être curieuse de vos sensations vaginales et apprendre à progressivement changer les réactions automatiques de votre corps, en apprivoisant les tensions musculaires. Pour cela, vous pouvez commencer par simplement faire des petites pulsations avec votre vagin et sentir comment il peut volontairement se contracter et se détendre. Puis, progressivement, poser votre main sur votre sexe et explorer vos sensations d'abord à l'extérieur, en pensant à bien respirer et à bouger votre bassin. Puis, petit à petit, explorer l'intérieur à votre rythme en basculant votre bassin d'avant en arrière, car on ne peut pas à la fois être hypertendue et bouger.

Il est par ailleurs aussi important de vous familiariser avec l'anatomie masculine et féminine, afin d'avoir une perception plus proche de la réalité. Lorsqu'il est au repos, le va-

gin peut sembler étroit, cependant avec l'excitation sexuelle, il s'allonge et va se mouler au pénis lors de la pénétration. Avec votre partenaire, vous pouvez aussi vous habituer à son pénis et observer comment il peut changer de taille avec l'érection, combien il est doux et vous habituer à jouer avec, voire l'appeler d'un petit nom.

Rappelez-vous aussi que si vous abordez quelque chose avec peur, quoi que ce soit, votre corps va répondre dans ce sens. Il est donc important de ne pas vous mettre la pression, mais de le vivre comme une aventure que vous voulez vivre avec votre partenaire. Si vous sentez que vous auriez besoin d'être accompagnée, cela vaut la peine de consulter un sexologue pour vous encourager dans ce beau chemin sur lequel vous avez envie de vous engager.



Scott Maxwell / LuMaxArt