

## Témoignages de professionnelles en soin de santé sexuelle

*« Le désir et le plaisir sexuels sont souvent perçus par les femmes comme secondaires, leurs priorités étant essentiellement orientées vers les soins des personnes qui les entourent et qui comptent pour elles.*

*Par peur de n'être plus aimées ou d'être perçues comme pas aimables, par culpabilité ou par honte, trop de femmes se soumettent au désir de leur partenaire au détriment de leurs limites et leurs besoins.*

*Bien que de nombreuses femmes soutiennent le mouvement féministe actuel, il est paradoxal de constater qu'elles ne manifestent pas toujours la force de questionner et combattre cet acte d'ab-négation qui les enferme dans une posture passive.*

*De ce « devoir conjugal », des troubles psycho-somatiques (douleur, baisse de désir, anorgas-mie...) peuvent émerger et risquent d'altérer la qualité de la relation.*

*Se forme une lutte interne entre la volonté consciente de satisfaire les demandes de leur partenaire et une résistance inconsciente à pouvoir répondre à ces mêmes attentes vécues comme intrusives. Ce conflit interne peut se manifester sous la forme d'une grève du corps : évitement et/ou refus des rapports sexuels. Le corps agit comme dernier rempart lorsque les femmes éprouvent des difficultés à exprimer leurs émotions. Le corps opère comme garde-fou contre toute forme d'invasion et exhorte les femmes qui souffrent de ce dilemme à prendre soin d'elles et à se défendre de manière active.*

*Or, les femmes ont le droit de s'indigner de ces « contraintes » conjugales tout en exprimant activement leurs besoins (confiance, sécurité, respect, écoute, équité, confort, soin...) et leurs limites (fatigue, charge mentale, douleurs...).*

*Autrement, le corps restera vigilant, prêt à se défendre en empêchant toute forme d'intrusion qu'elle soit psychique ou physique.*

*Prendre soin de soi est indispensable pour pouvoir aussi prendre soin des autres.*

*La sexualité active n'est pas nécessairement la preuve d'une relation épanouie.*

*Des couples vivent heureux en dehors de toute activité sexuelle.*

*La diminution ou l'absence d'activités sexuelles peuvent être vécues par certains couples comme le résultat d'un déséquilibre relationnel.*

*Le désir sexuel et le plaisir peuvent (re)naitre grâce au renforcement chez les femmes de leur droit à l'intégrité et à l'autodétermination sexuelle ».*

**Alexandra de Troz**

**Psychologue et Sexologue clinicienne**

*« Les petites lèvres ne sont pas mal faites, ce sont les culottes qui sont mal conçues à l'anatomie des femmes »*

*« Les femmes connaissent mal leur corps, le nombre d'entre elles qui n'ont jamais exploré leur vulve avec un miroir ou mis un doigt dans leur vagin est énorme »*

*« La gynécologie s'intéresse peu au fonctionnement de la sexualité et du clitoris. Historiquement, la médecine s'intéresse essentiellement à l'appareil reproducteur féminin à l'instar de ce que la société a toujours attendu des femmes. »*

*« Heureusement, la parole des femmes commence à se libérer sur leur sexualité par rapport il y a 20-30 ans ».*

**Docteur Petra Cremer**

**Gynécologue - Obstétricienne**

*« Le périnée est un objet de plaisir comme un objet de souffrance.*

*Bien souvent, le périnée est victime d'un mauvais fonctionnement global mais n'est pas coupable. En travaillant sur la posture, on libère le périnée... on libère globalement la femme.*

*Aujourd'hui nous sommes arrivés à l'isoler du reste de notre corps alors que ce périnée chéri est « heureux », « joyeux » quand tout notre corps va bien!*

*Nous sommes sans cesse dans la pathologie et nous en oublions la physiologie ... un périnée est à 80% involontaire et seulement 20% volontaire*

*Combien de femmes sont convaincues que si elles ont des « soucis » de périnée c'est parce qu'elles n'ont pas « fait leurs exercices » !!!*

*Le corps pour se « réparer » a des besoins de base c'est à dire du repos « réparateur », une alimentation équilibrée, une bonne oxygénation, une sexualité équilibrée, des relations sociales enrichissantes, un travail qui nous apporte différentes satisfactions, une activité physique régulière ...*

*Quelle pression énorme sur les jeunes mamans de rééduquer leur périnée alors que la vie les bouscule dans les changements et adaptabilités à leur nouvelle vie !*

*Quand la « fatigue » est à l'ordre du jour à chaque instant comment y « incorporer » un moment pour soi, pour son corps ? »*

**Joëlle Winkel**

**Kinésithérapeute spécialisée en Chaîne Musculaires (G.D.S.), en Périnatale et en Rééducation Périnéale**