

Les Mystères, Bonheurs et Aléas du Désir Féminin

Dr Juliette Buffat – 19 mars 2015
FC Médecins de Famille Genève
«La Femme est l'avenir de
l'Homme»

La Femme est l'avenir de l'Homme

- Quel beau titre vous avez choisi pour cette après-midi de formation continue !
- Une après-midi de présentations données par des femmes sur les femmes ... (ce qui est rare et mérite d'être relevé !)
- Sur des sujets qui nous préoccupent toutes, mais qui sont peu abordés et souvent méconnus ... comme le désir sexuel féminin ?

Anxiété de performance féminine

- **Motifs de consultation sexologiques les + fréquents chez les femmes de tout âge**
 - « Je n'ai jamais envie, je pourrais m'en passer sans problème »
 - « Je suis frigide, je ne sens rien »
 - « Je suis incapable de jouir »
 - « Il est frustré, je suis un mauvais coup, je vais le perdre »

Troubles du désir

- Je vais vous parler des **mystères, bonheurs et aléas du désir féminin** qui sont le motif de consultation sexologique le plus fréquent chez les femmes
- **L'incidence de l'Hypoactive Sexual Desire Disorder** dans la population générale est de **20 à 40%** selon les pays étudiés

Classification Internationale des Troubles Sexuels – DSM-V

Critères Diagnostiques des troubles du désir ou de l'excitation féminine : (au moins 3 items +)

- Déficit ou absence persistante ou répétée :
- De fantasies imaginatives d'ordre sexuel et de désir d'activité sexuelle
- De l'intérêt général pour la sexualité, peu réceptive aux stimuli visuels, verbaux ou écrits
- De prise d'initiative et de réceptivité à celles du partenaire
- De sensations d'excitation et de plaisir durant les rencontres sexuelles (dans 75 à 100% des cas)

Classification Internationale des Troubles Sexuels – DSM-V

- Spécifier le type et les circonstances d'apparition du trouble :
 - Type de tout temps ou primaire
 - Type acquis ou secondaire
 - Type généralisé
 - Type situationnel
 - Léger, modéré, sévère (souffrance, détresse)

Libido et pulsion sexuelle

- **Définition de la Libido et de la pulsion sexuelle selon Sigmund Freud :**
- « La libido est l'énergie psychique de la pulsion sexuelle »
- « La pulsion est l'énergie fondamentale du sujet qui le pousse à accomplir une action visant à réduire une tension »
- Mais chez la femme, le désir sexuel est rarement ressenti comme une tension...sauf au moment de l'ovulation

- Les modèles de compréhension de la sexualité évoluent avec le temps et les époques Masters & Johnson, Beverly Whipple, Rosemary Basson

Modèle de Basson

- Rosemary Basson, 2001 : Modèle circulaire pour la réponse sexuelle féminine
- Désir féminin en réponse au désir masculin = stimulus de base
- Besoins d'intimité émotionnelle et de proximité affective (récompense)
- **Dépend du degré de satisfaction et de plaisir relationnel global et personnel**

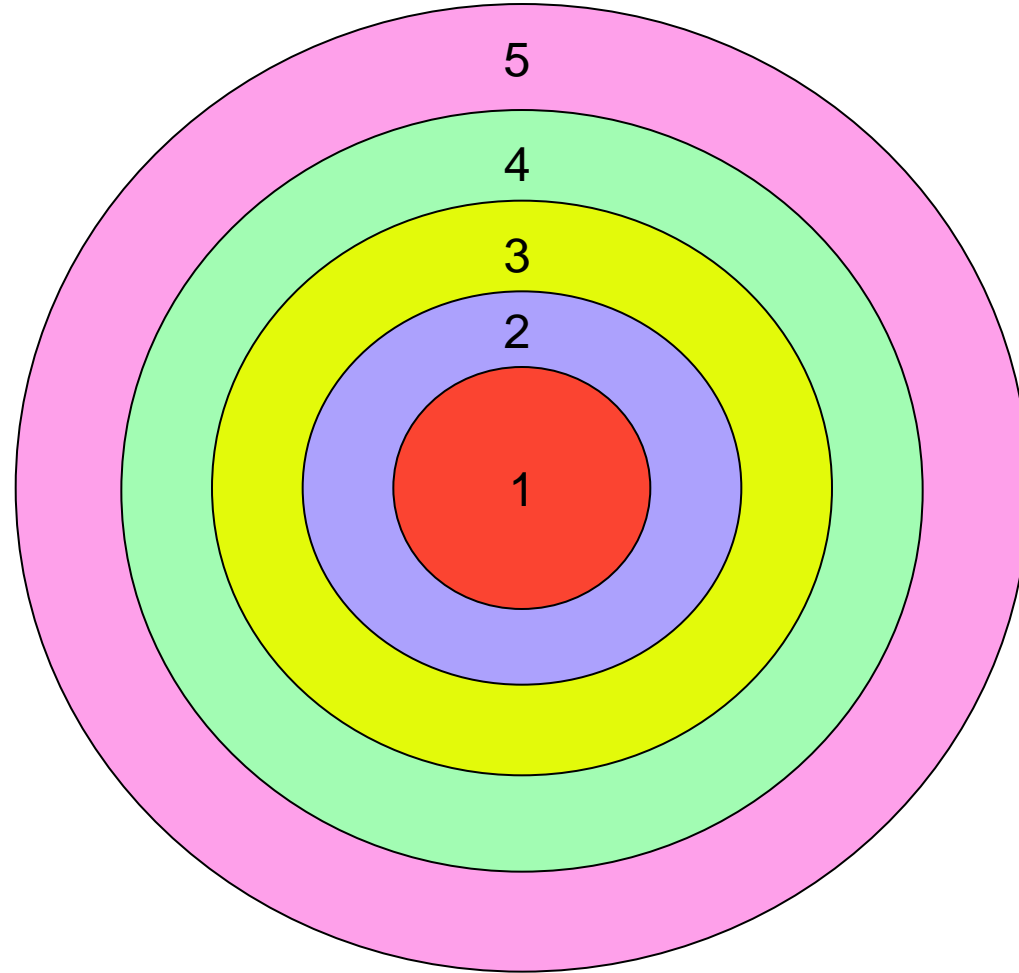
Anamnèse Sexologique

- Il est très important de savoir que :
- Parler de sa sexualité et de son intimité fait du bien et soulage la conscience
- Le plus important est que l'interlocuteur soit bienveillant, accueillant, ouvert d'esprit, à l'écoute et ne pose pas de jugement négatif
- **Les patients viennent souvent vous voir pour parler de « ça » !**

Troubles du désir

- **C'est l'anamnèse détaillée du trouble sexuel aux différents niveaux** (somatique, psychologique, relationnel, familial, socio-culturel, professionnel, religieux) qui va permettre **d'identifier ses origines (souvent multiples)** et ainsi de s'orienter pour **proposer des options thérapeutiques** adéquates et pertinentes adaptées à chaque patiente

Grille des 5 cercles de Willy Pasini



- 1- Corps
- 2- Psyché
- 3- Couple
- 4- Famille
- 5- Société
- Culture
- Religion
- Profession

Troubles du désir

1. Les causes somatiques :

- Bouversements hormonaux
- Grossesse, post-partum, allaitement
- Contraception hormonale, ménopause
- Post-hystérectomie, endométriose, anorexie, arrêt OH, maladie grave ou chronique
- Mauvaise corrélation entre excitation subjective et vasocongestion génitale chez les femmes

Troubles du désir

2. Les causes psychologiques :

- Auto-censure sexuelle ou excès de continence sexuelle
- Immaturité, inhibition
- Absence de fantasmes érotiques
- Complexes physiques
- Dépression, deuil, réaction post-IVG

Troubles du désir

3. Les causes relationnelles :

- Monotonie, routine, ennui
- Désamour, désillusions
- Infidélités, jalousie
- Disputes, conflits
- Puniton quand partenaire indisponible et désintéressé pour tout le reste...

Troubles du désir

4. Les causes familiales :

- Débordée (obsédée) par les tâches ménagères
- Arrivée des enfants dans le couple
- Difficultés relationnelles ou éducatives
- Modèles parentaux

Troubles du désir

5. Les causes sociales et religieuses :

- Culte de la vertu et de la virginité féminine
- Poids de la religion et des traditions
- Religion souvent culpabilisante
- Valeurs sociales moralisantes
- Mythe du Prince Charmant

Troubles du désir

- **Les causes sexologiques :**
- Inexpérience sexuelle
- Désintérêt pour la sexualité
- Sexualité tabou
- Antécédents d'abus sexuels
- Premières expériences sexuelles ratées
- Dysparéunie

Classification Internationale des Troubles Sexuels – DSM-V

Genito-Pelvic Pain / Penetration Disorder : Critères Diagnostiques :

- Difficultés persistantes ou répétées lors de la pénétration vaginale coïtale
- Douleurs vulvaires, vaginales ou pelviennes pendant le coït ou lors de tentatives de pénétration
- Anticipation anxieuse et peur marquée de la pénétration
- Tension marquée et contracture des muscles du plancher pelvien lors de tentative de pénétration

Troubles du désir

- Les causes sexologiques (2) :
- Sentiment de ne pas être désirable
- Manque de plaisir
- Absence de fantasmes érotiques
- Fantasmes érotiques honteux
- Orientation sexuelle ?
- Eduquée à dire NON
- Conformisme

Troubles du désir

- Quelques spécificités bien féminines :
- Insécurité, absence, manque, jalousie font augmenter le désir
- Sécurité affective, présence régulière font diminuer le désir
- Les femmes fonctionnent et pensent en stereo, les hommes en mono...

Troubles du désir

- Le rôle du partenaire :
- **Aggravant** : maladroit, inexpérimenté, routinier, négligeant, égoïste, EP ou DE, ou trop demandeur, insistant, colérique
- **Soutenant** : expérimenté, bienveillant, soucieux de bien faire, de donner et partager du plaisir et de satisfaire sa partenaire, déculpabilisant

Troubles du désir

- En fonction de l'attitude du partenaire :
- **Positif** = apaisant, collaborant, aide thérapeutique
- **Exigeant** = soumission, corvée, critiques, simulation, reproches, victimisation
- **Insistant** = refus, agressivité, bouderies, retranchement
- **Evitant** = fatigué, stressé, DE, EP

Troubles du désir

- Entretien avec le couple :
- Discuter les rythmes du couple
- Expliquer les différences sexuelles entre hommes et femmes
- Explorer thème hygiène et séduction
- Eviter les rapports sexuels forcés
- Explorer les scripts sexuels habituels
- Proposer + de préliminaires et de caresses

Troubles du désir

- Propositions thérapeutiques :
- Se rendre + sexy
- Développer sa féminité
- Stimuler l'imaginaire (lectures, vidéos)
- Restaurer l'espace intime du couple
- Encourager la femme à dire ce qu'elle aime et à le montrer

Troubles du désir

- Propositions thérapeutique (2) :
- Prendre l'initiative
- Créer des surprises
- Se préparer à l'avance (scénario sexy)
- Souper en amoureux bien arrosé

Troubles du désir

- Traitements médicamenteux :
- Bien choisir le contraceptif
- Traitement de substitution hormonal péri et post-ménopause
- Testostérone (gel, patchs Intrinsa 300mg)
- Aphrodisiaques ?
- Recherche pharmaceutique (flibansérine 100mg au coucher efficace après 4 sem.)

Bibliographie Articles J. Buffat

- J. Buffat : « Motifs de consultations sexologiques féminines » Revue Medicale Suisse 2005; 1: 754-761
- J. Buffat : « Comment aborder les problèmes sexuels au cabinet médical » Rev Med Suisse 2006; 2: 798-801
- J. Buffat : « Sexualité et incontinence » Rev Med Suisse 2009; 5: 638-641

La sexualité à tous les âges de la vie



Le **sexe** et **vous**

Réponses d'une sexologue à vos questions les plus intimes



Depuis 1999, le Dr Juliette Buffat répond dans les médias aux innombrables questions que les gens se posent sur leur sexualité. Riche de vingt-cinq ans d'expérience clinique, elle présente dans ce livre les problématiques les plus fréquentes auxquelles les hommes et les femmes sont confrontés au cours de leur vie, par décennies, façon originale d'aborder les différentes étapes du développement psychosexuel humain. Des célibataires aux couples, en passant par l'adolescence et le mariage, homo ou hétérosexuels, célibataires ou en couple, vous allez tous vous retrouver dans ce guide et savoir si vous êtes comme la majorité de vos contemporains.



Convaincue qu'en matière de sexualité il est important de combattre le silence, les fausses idées et les préjugés, cette péritante sexologue, engagée sur le terrain de la santé publique et chroniqueuse vedette colorée du magazine Femina, anime depuis des années des Cafés sexologiques qui attirent celles et ceux qui ont envie d'échanger librement et de parler de leur vie intime en public. Au sujet n'est tabou, car pour s'épanouir sexuellement, il faut oser exprimer ses envies comme ses craintes.



Faire l'amour en s'amusant, avec créativité, joie et humour, voilà l'art de ce livre où vous découvrirez comment éveiller et stimuler vos fantasmes érotiques et surmonter les difficultés que vous rencontrez en chemin. Avoir une sexualité satisfaisante et parvenir au plaisir partagé nous donne envie de recommencer et nous aide à rester en bonne santé. Il n'est donc jamais trop tard pour s'améliorer et profiter de conseils avisés, fondés sur de solides connaissances scientifiques et une longue expérience clinique.



Le Dr Juliette Buffat est médecin psychiatre et psychothérapeute. Bêve de Willy Prasin, elle s'est spécialisée en sexologie. D'origine française, elle s'est formée dans les grands congrès français et fait partie des meilleures sociétés de sexologues européens et internationaux. Diplômée en santé publique, fille d'une célèbre journaliste politique devenue docteur, elle anime des capsules gratuites et chroniques les chroniques sexologiques de différents journaux et collabore régulièrement avec les médias. Elle a coordonné le certificat de sexologie à l'Université de Genève, puis créé l'Institut suisse de sexologie clinique. C'est dans ce cadre qu'elle a animé des Cafés sexologiques mensuels qui connaissent un grand succès (www.sexologieclinique.ch).



© Illustration: M. Scherzer



Dr Juliette Buffat

Le **sexe** et **vous**

Réponses d'une sexologue à vos questions les plus intimes



Dr Juliette Buffat

Le **sexe** et **vous**

FAVRE

FAVRE

Cafés Sexos

Ce livre présente un intérêt pour toutes celles et ceux qui s'interrogent sur les relations entre hommes et femmes, les pratiques sexuelles courantes ou plus rares, la façon dont chacun pimente son intimité, quel que soit son âge ou sa situation de couple.

Les thématiques développées sont très variées, notamment :

- Quelles sont les différences entre libido masculine et féminine ?
- Comment développer sa sensualité et son imaginaire érotique ?
- Peut-on aimer et être infidèle ?
- Pourquoi les hommes abusent d'images pornographiques ?
- Comment apprendre aux femmes à aimer le sexe ?
- Peut-on trouver l'amour par internet ?
- Comment faire durer l'alchimie dans votre couple ?

Au cours de débats animés entre libertins extravertis un brin provocateurs et pudibonds plutôt conventionnels, vous apprendrez les multiples nuances qui distinguent le ressenti des femmes du vécu des hommes. Et comment l'expérience des autres peut vous amener à découvrir des facettes inédites de votre personnalité ou de vos fantasmes.

Bienvenue dans cet espace de parole si rare et utile, où les mots se jouent de tout et libèrent des tabous, des craintes, des idées fausses, des préjugés, des traumatismes et des blocages qui peuvent vous empêcher d'accéder à une sexualité épanouie.

© 2014/2015, Éditions Favre



Chaque question fait l'objet de dialogues enrichissants qui vous permettront de découvrir les différentes attitudes, réactions et tendances de la population face à l'amour et à la sexualité sous toutes ses formes. Puis l'avis de la médecin sexologue et chroniqueuse Juliette Buffat vient ponctuer l'échange, avec une analyse qui ne se situe jamais dans le jugement mais uniquement dans la volonté de conseiller, de soutenir et d'aider à

l'accomplissement. Son expérience clinique de 30 ans de pratique de la médecine somatique et de la psychiatrie, de la psychothérapie individuelle et de couple, sa belle plume ludique et enjouée ainsi que ses solides connaissances scientifiques dans le domaine de la sexologie, fertilisent et enrichissent cet ouvrage original et bénéfique.

ISBN 978-2-8280-1474-6



9 782828 914745

Dr Juliette Buffat

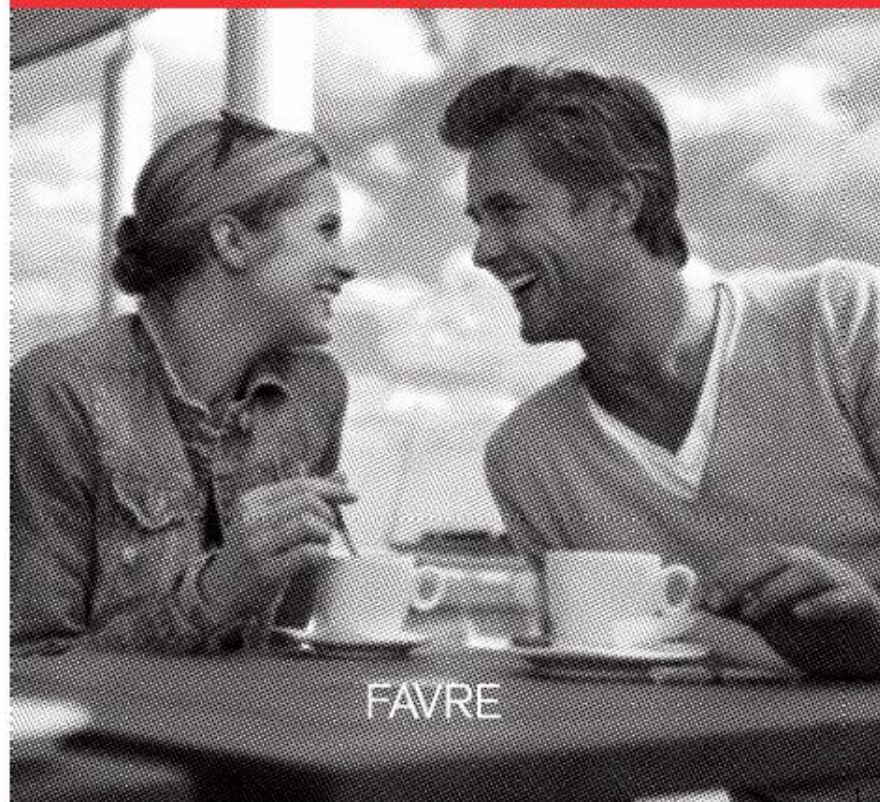
Cafés Sexos

FAVRE

Dr Juliette Buffat

Cafés Sexos

Échanger entre hommes et femmes
pour mieux se comprendre
se séduire et s'aimer



FAVRE

Institut Suisse de Sexologie Clinique

Dr Juliette Buffat (jbuffat@hin.ch) et
Marie-Hélène Stauffacher

Site internet : www.sexologieclinique.ch

Ateliers cliniques sexologiques

Supervisions de cas psychosomatiques et
sexologiques

Cafés sexologiques