

PENSÉES ET COMPORTEMENTS SEXUELS

Les rapports sexuels sont-ils censés être douloureux ?

MOTS CLÉS 



douleur | rapports sexuels | santé



Le sexe est censé être une expérience positive et agréable. Malheureusement, pour certains, ce n'est pas toujours le cas. **Si tu as déjà ressenti des douleurs lors de rapports sexuels, sache que tu n'es pas seul(e)** : de nombreuses personnes y sont confrontées au cours de leur vie. La bonne nouvelle, c'est que la plupart de ces douleurs peuvent être surmontées ou au moins réduites grâce à une approche appropriée.

Le terme médical scientifique pour désigner ce type de douleur est la dyspareunie. Il s'agit de la douleur que tu peux ressentir avant, pendant ou après un rapport sexuel, et qui peut se manifester à différents niveaux des organes génitaux. Nous avons préparé une infographie qui décrit plus en détail les douleurs que tu peux ressentir lors de rapports sexuels ([lien](#)).

Il y a **plusieurs raisons** qui expliquent cette douleur : elles peuvent être d'ordre **physiologique** ou **psychologique**.



Chez les hommes, la douleur lors de rapports sexuels peut être causée par une infection, une réaction allergique au spermicide ou au latex, certaines conditions physiques (comme un prépuce trop serré) ou une irritation causée par des activités sexuelles ou non sexuelles antérieures.

Chez les femmes, les douleurs lors des rapports sexuels peuvent avoir différentes causes : cela peut aller des infections et de la sécheresse vaginale à des pathologies plus complexes comme les kystes ou l'endométriose.

La douleur ou la gêne peut même ne pas être physiologique. Elle peut aussi être la conséquence d'un manque de relaxation, d'une peur ou d'une honte liée au sexe. Il peut également s'agir d'une inquiétude quant à l'image de soi ou à des problèmes corporels. N'aie pas honte et ne te sens pas responsable. Cela nous arrive à tous parfois ! Il est important de le communiquer à ton/ta partenaire. En d'autres termes, si tu consens à une activité sexuelle, prends ton temps et vas-y peut-être plus doucement, que ce soit seul(e) ou avec un(e) partenaire.

Si tu ressens des douleurs lors de tes rapports sexuels, il est essentiel d'en parler. De nombreuses personnes évitent d'en parler parce qu'elles sont gênées, mais ton bien-être est important et il y a différentes façons d'aborder ce sujet.



Voici quelques conseils pour **soulager la douleur** :

- Envisage d'utiliser du **lubrifiant** si la sécheresse est à l'origine du problème. Le lubrifiant peut être acheté en pharmacie, mais aussi dans les supermarchés.
- Réfléchis aux produits que tu utilises (nouvelle lessive, nouveau gel douche, nouveaux produits pour la peau, nouveaux lubrifiants, etc.) et qui pourraient provoquer des irritations.
- Si la douleur persiste, il est temps de consulter un **professionnel de la santé**. Un médecin peut aider à déterminer s'il y a une affection sous-jacente qui nécessite des soins médicaux. Il peut également te donner des idées sur ce qu'il faut faire pour résoudre ce problème désagréable.

Si quelque chose ne va pas, demander de l'aide est une **démarche courageuse et essentielle**. Tu n'es pas seul(e) dans cette situation ! Il existe des solutions pour faire en sorte que ton expérience sexuelle soit positive et non douloureuse.



**PENSÉES ET
COMPORTEMENTS SEXUELS**

