

Appropriations génitales et sexualité

Le rôle de la sage-femme



Gaëlle GUILLO et Véronique SIMONNOT

Sages-Femmes Libérales

Sexologues cliniciennes en Sexocorporel

La découverte des sensations sexuelles

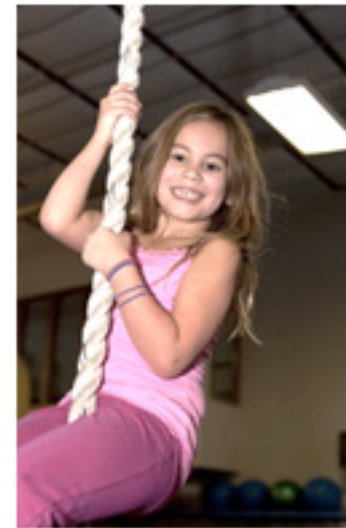
Guide les appropriations génitales

Jolly Jumper

Montée à la
corde

Secousses
cadencées

- Une découverte fortuite ...
- Qui fait rire aux éclats
 - Et qui crée de la curiosité guidant l'auto-exploration



Le repérage dépend de la mobilisation corporelle

Les Lois du Corps

- L'excitation sexuelle se développe en s'appuyant sur les **4 lois du corps** :
 - **Les Rythmes** : qualifient la stimulation génitale et varient de lents à rapides
 - **Le Tonus musculaire** : du corps en entier ou du bas du corps, variant d'hypotonique à hypertonique
 - **La Respiration** : prise d'espace interne, variant de profonde à bloquée
 - **Le Mouvement** : prise d'espace externe, variant d'amples à réduits
- L'utilisation de ces différentes données corporelles organisent un apprentissage corporel :
 - Spécifique à chacune
 - Développant ou pas des repérages de l'excitation sexuelle
 - Permettant d'atteindre – ou pas – une **satisfaction sexuelle et/ou un orgasme**

Les repères à l'excitation sexuelle génitale

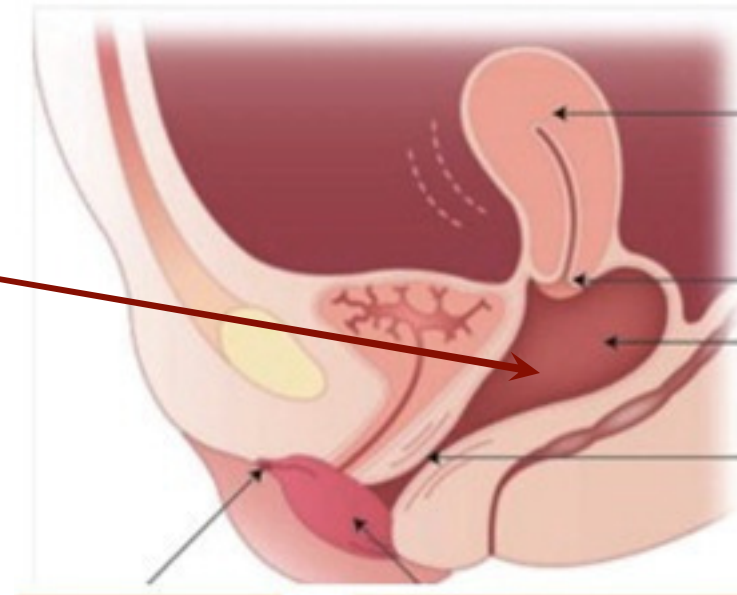
Une grande disparité

- **Celles qui sentent et qui peuvent décrire les repères de leur excitation sexuelle génitale :**

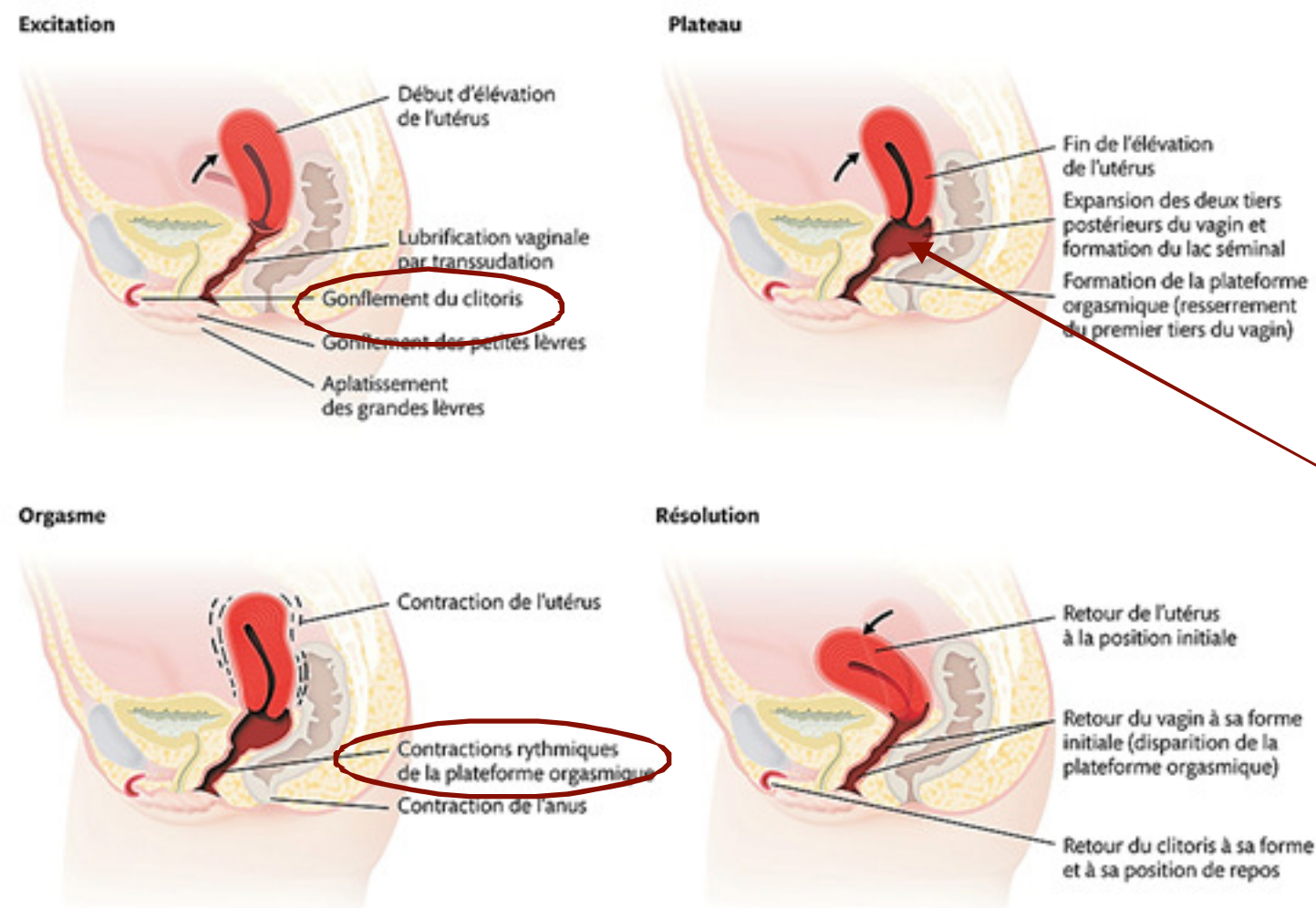
Sensations de chaleur, de papillons, de fourmis, d'**humidité** (lubrification), de **creux vaginal**, d'envie d'être pénétrée et qui vont se servir de la contraction vaginale/périnéale avec **les lois du corps** pour faire monter leur excitation sexuelle jusqu'à l'orgasme

- **Et celles qui ont très peu de sensations de cette zone**

Elles seront passives au niveau vaginal : sans perception, ni agir sexuel, pas d'accès au développement de l'érotisme vaginal



Ce que les femmes peuvent apprendre à percevoir



- Seule en masturbation
- Avec partenaire

- La **lubrification** : glissement des petites lèvres l'une contre l'autre
- Le gonflement de la vulve
- La **ballonisation du vagin** par élévation de l'utérus dans l'abdomen = **sensation de creux** qui appelle à la pénétration
- Les **spasmes** périnéaux de l'orgasme

Quels repérages dans le coït ?



- **Avec quelle érotisation du creux vaginal ?**
 - ✓ **Repères** à l'excitation sexuelle génitale avec envie d'être pénétrée
 - ✓ **Agir sexuel** (double bascule : bascule du bassin et bascule du haut du corps)
 - ✓ **Imaginaire érotique** en congruence avec la réalité de la pénétration coïtale



Le Plaisir vaginal se construit par étapes

- **L'appropriation et le repérage des sensations vaginales :**
 - ✓ La ballonnisation et la perception du creux qu'elle engendre
 - ✓ La sensibilité particulière du vagin à la **pression** (muscle profond) et au **remplissage**
- L'érotisation du creux vaginal par la **construction d'une symbolique dans l'imaginaire**
 - ✓ Métaphore : *animal, fleur, fruit juteux...*
 - ✓ Qualificatifs : *chaud, doux, confortable...*
 - ✓ Description par les sens : *couleur, odeur, toucher...*
- **L'intégration des émotions liées à la sensation sexuelle**
- **Lâcher prise du mental** et focalisation sur les sensations par l'agir sexuel de la double-bascule

Le vocabulaire positif et imagé de la sage-femme participera à la construction de la symbolique vaginale

La Grossesse : un contexte d'Apprentissage



- La grossesse peut être une période très **riche de découvertes génitales**, notamment au 2ème trimestre :
 - ✓ L'utérus en position haute permet une **ballonisation quasi permanente du vagin** avec des sécrétions vaginales augmentées
 - ✓ Le **désir sexuel coïtal peut en être amplifié** en donnant accès à un plaisir génital différent

La sage-femme pourra nommer ces modifications pour aider au repérage sensoriel

- A l'inverse pour certaines femmes et couples, la sexualité coïtale sera au point mort tout au long de la grossesse
- Grossesse et accouchement peuvent aussi être responsables de **douleurs** entraînant **des tensions musculaires non-conscientisées** et responsables de difficultés à la reprise de la sexualité

Les opportunités données à la sage-femme

Moments-clés de guidance des appropriations génitales

La consultation de contraception :

- Grande disparité sur l'influence des contraceptions hormonales
- Chez certaines nette baisse de leur « libido » ou désir sexuel, surtout avec les progestatifs purs.

→ Ces femmes avaient-elles construit ou pas des repères et un agir sexuel avant ?

La rééducation périnéale : Moment privilégié pour **éduquer avant de rééduquer**

→ Les 3 Cons :

- **Connaissances** : Expliquer avec des schémas
- **Conscience** : Examiner pour faire prendre conscience des sensations lors de contractions relâchement, pressions
- **Compétences** : par l'intégration de l'axe urinaire, sexuel et ano-rectal



Et à la Ménopause ?

- Là aussi, **grande disparité !**
 - ✓ Pour certaines, **libérées de la contraception**, du risque de grossesse, moment d'un changement éventuel de partenaire ...
 - ✓ Pour d'autres au contraire, c'est la **fin de la vie sexuelle** de femme, alors que l'excitation sexuelle peut continuer à apporter une lubrification même en cas de carence oestrogénique (idem femme allaitante)

Le vécu sexuel dans cette évolution sera fonction des apprentissages préalables



Merci de votre attention !