



Un fascicule sur la sexualité dans une série sur la santé? Mais oui!

L'amour peut améliorer la santé, en plus de rendre heureux. Il peut aussi infliger des blessures. Si bien qu'on peut s'émerveiller que tant de gens en soient sortis assez indemnes pour y prendre un plaisir toujours renouvelé. Que vous soyez satisfait, désabusé, révolté, érotophile ou érotophobe, ce fascicule, tout comme les précédents, propose une brochette de pistes à suivre pour un plus grand bien-être.

Ces fascicules sont rédigés par notre collaboratrice Carole Thibaudau.

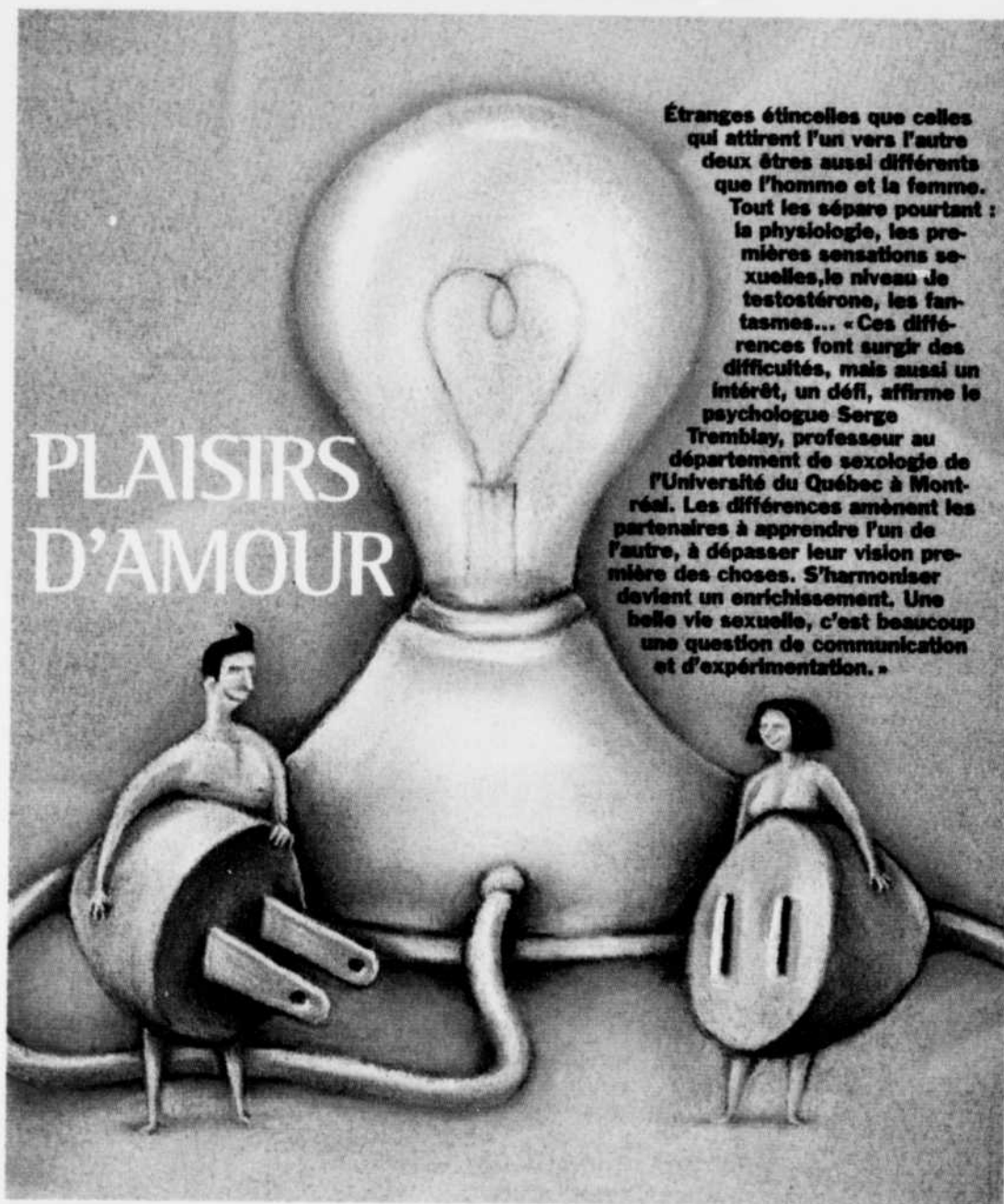
Bonne lecture.

Textes : Carole Thibaudau, collaboration spéciale
Graphisme : Sylvie Larouche
Illustrations : Steve Adams

Sommaire

Êtes-vous érotophile?	2
«Sexercices»	4
Voluptés orientales?	5
Une fleur fragile	6
La première fois	7
Pourquoi circoncire?	8
Du piquant?	
Des aphrodisiaques?	9
Et après 60 ans?	10
Quand consulter?	
Et qui?	11

BIEN VIVRE au quotidien



PLAISIRS
D'AMOUR

Étranges étincelles que celles qui attirent l'un vers l'autre deux êtres aussi différents que l'homme et la femme. Tout les sépare pourtant : la physiologie, les premières sensations sexuelles, le niveau de testostérone, les fantasmes... « Ces différences font surgir des difficultés, mais aussi un intérêt, un défi, affirme le psychologue Serge Tremblay, professeur au département de sexologie de l'Université du Québec à Montréal. Les différences amènent les partenaires à apprendre l'un de l'autre, à dépasser leur vision première des choses. S'harmoniser devient un enrichissement. Une belle vie sexuelle, c'est beaucoup une question de communication et d'expérimentation. »

Depuis 50 ans,
nous avons la **passion** du client!

Services d'assurance de personnes et de placement.



Assurance vie
Desjardins-Laurentienne

Sexe et vie conjugale

...

L'oeuf ou la poule, lequel vient en premier? Est-ce une difficulté conjugale qui occasionne un problème sexuel ou un problème sexuel qui fait pâlir le bonheur conjugal? Intuitivement, tout le monde sent bien que ces deux aspects sont étroitement liés, mais peu d'études existent sur le lien entre la satisfaction spécifiquement sexuelle et la satisfaction conjugale plus globale.

«Une thérapie de couple axée sur la communication a une influence bénéfique sur la sexualité. À l'inverse, la thérapie sexuelle a un effet bénéfique sur la communication dans le couple», affirment Madeleine Beaudry et Jean-Marie Boisvert, respectivement chercheurs en service social et en psychologie, dans le livre *Psychologie du couple*.

D'après un sondage effectué auprès de 996 sujets montréalais vivant en couple, le psychologue Gilles Trudel, de l'UQAM, a mis en lumière un lien modéré à élevé entre sexe et conjugalité. «La sexualité semble occuper une place importante dans une vie de couple harmonieuse et, à l'inverse, le contexte amoureux est important pour une sexualité satisfaisante», explique le chercheur.

Fait intéressant, le lien entre satisfaction sexuelle et satisfaction conjugale diminue après 35 années de vie commune.

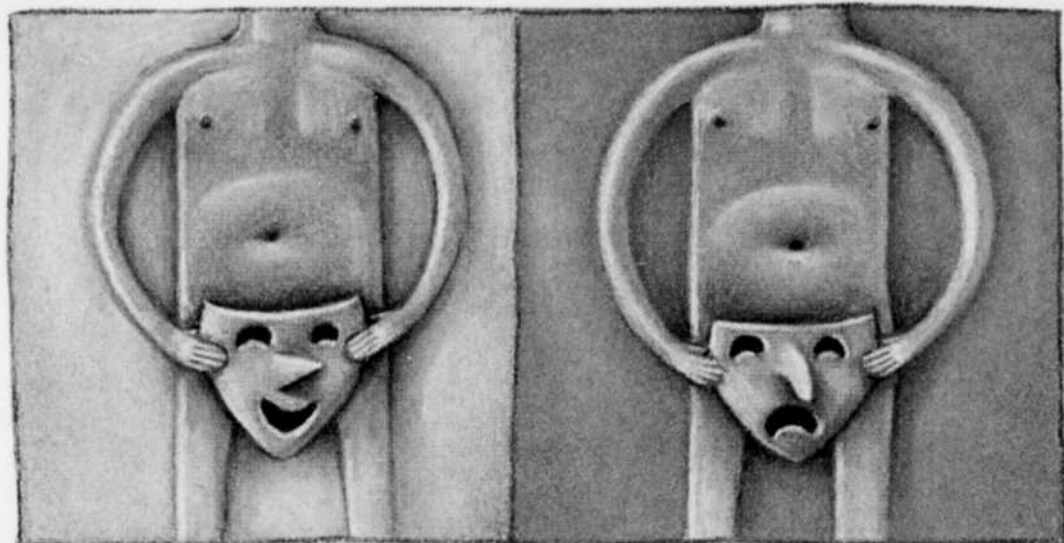
Test: Êtes-vous érotophile?

Avez-vous un penchant pour... la chose? Le petit questionnaire suivant peut vous aider à vous situer quant à votre attrait pour l'érotisme. Il a été adapté d'un article paru dans *The Journal of Sex Research* (vol. 25, no 1, février 1988), dont l'auteur principal est William Fisher.

Êtes-vous érotophile ou érotophobe?

Répondez à ces questions le plus honnêtement possible en encerclant un chiffre une échelle de 1 à 7 (1 signifiant «Je suis tout à fait d'accord» et 7, «Je ne suis pas du tout d'accord»). Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

- 1 Je crois qu'il serait très divertissant de regarder des oeuvres érotiques (livres, films, etc. sexuellement explicites).
1 2 3 4 5 6 7
- 2 La quasi-totalité des oeuvres érotiques donne la nausée.
1 2 3 4 5 6 7
- 3 Nager nu avec quelqu'un du sexe opposé serait une expérience excitante.
1 2 3 4 5 6 7
- 4 La masturbation peut constituer une expérience excitante.
1 2 3 4 5 6 7
- 5 Si je découvrais qu'un(e) ami(e) intime était homosexuel(le), ça m'agacerait.
1 2 3 4 5 6 7
- 6 Observer un strip-teaseur du sexe opposé ne serait pas très excitant.
1 2 3 4 5 6 7
- 7 Prendre part à des relations sexuelles en groupe est une idée plaisante.
1 2 3 4 5 6 7
- 8 Je trouve l'idée de m'engager dans une relation sexuelle excitante.
1 2 3 4 5 6 7
- 9 L'idée d'avoir des relations sexuelles à long terme avec plus d'un partenaire sexuel ne me dégoûte pas.
1 2 3 4 5 6 7
- 10 L'idée que je puisse avoir des tendances homosexuelles ne m'inquiéterait pas du tout.
1 2 3 4 5 6 7
- 11 L'idée d'avoir une attirance physique pour des membres du même sexe n'est pas déprimante.
1 2 3 4 5 6 7
- 12 Les oeuvres érotiques (livres, films, etc.) sont de toute évidence obscènes et on ne devrait pas les qualifier autrement.
1 2 3 4 5 6 7
- 13 Voir quelqu'un se mettre nu en public serait pour moi perturbant sur le plan émotionnel.
1 2 3 4 5 6 7
- 14 Si des gens pensaient que les relations sexuelles orales m'intéressent, je serais embarrassé.
1 2 3 4 5 6 7
- 15 Je n'apprécierais pas regarder un film érotique.
1 2 3 4 5 6 7



16 Des photos montrant quelqu'un se masturbant m'écoeure.

1 2 3 4 5 6 7

17 Voir un film érotique serait sexuellement excitant pour moi.

1 2 3 4 5 6 7

18 Caresser mes parties génitales serait probablement excitant.

1 2 3 4 5 6 7

19 Je n'aime pas rêver tout éveillé à des sujets liés au sexe.

1 2 3 4 5 6 7

20 Je ne suis pas curieux face à des oeuvres érotiques explicites (livres, films, etc.)

1 2 3 4 5 6 7

21 L'idée de m'engager dans des pratiques sexuelles inhabituelles est très excitante.

1 2 3 4 5 6 7

Résultats

- (1) Compter les points de 1 = « Je suis tout à fait d'accord » à 7 = « Je ne suis pas du tout d'accord ».
- (2) Additionner les points des questions 2, 5, 6, 12, 13, 14, 15, 16, 19, et 20
- (3) Soustraire de ce total la somme des réponses 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, et 21.
- (4) Ajouter 67 au nombre obtenu.

Les résultats varient de 0 (très « érotophobe ») à 126 (très « érotophile »)

Vous aimez les questionnaires ? Alors vous aimerez les 22 tests pour amoureux réunis dans le livre de Claire Bouchard, *Découvrez votre profil sexuel*. Inspirés de l'expérience de la sexologue, ces tests sans prétention scientifique, pour Madame et pour Monsieur, sont égayés de dessins humoristiques. « Je les ai conçus d'abord et avant tout pour que vous puissiez parler de sexualité de façon sereine et amusante », dit la thérapeute dans l'avant-propos. ■

Blessures

Le simple fait d'être touché éveille des émotions pénibles chez un grand nombre de gens. « C'est une réaction compréhensible, dit la sexologue Sylviane Larose. Nombreux sont les gens qui réalisent, une fois adulte, qu'ils ont été abusés étant enfants. »

Il ne s'agit pas nécessairement d'abus sexuels, mais de choses qui font perdre confiance, comme d'avoir été injurié, utilisé ou manipulé.

« Si l'histoire personnelle est chargée en événements forts émotionnellement, il se peut que le désintérêt sexuel s'installe très rapidement, poursuit-elle. Une personne peut faire l'amour deux fois par jour pour s'attacher quelqu'un, puis réduire les relations sexuelles à une par mois, une fois qu'elle a l'impression de tenir l'autre. Très souvent, il faut travailler sur l'individu et sur le couple avant de travailler sur la dysfonction sexuelle », conclut Mme Larose.

Les expériences vécues pendant la jeunesse se transposent dans la relation adulte, explique Serge Tremblay, psychologue et professeur de sexologie à l'UQAM.

MILLÉNIA III

FONDS POUR UNE ÈRE NOUVELLE

Les Fonds Millenia III sont établis par L'Impériale, compagnie d'assurance-vie.

Irrésistibles...

les Fonds distincts Millénia III!

www.avdl.com/millenia



Assurance vie
Desjardins-Laurentienne

L'approche existentielle

Les relations sexuelles sont des ponts entre les hommes et les femmes, et elles peuvent nous rappeler soudainement que nous sommes fondamentalement seuls dans l'existence. La sexualité ravive les grandes questions existentielles. « Elle nous ramène à nous-mêmes, affirme Jules Bureau, psychologue, sexologue et professeur associé à l'UQAM. Nous sommes des êtres de liberté, qui avons sans cesse à choisir et à perdre. Nous sommes aussi des êtres d'action, avec des corps qui agissent. »

Dans cette optique, une perte de désir peut signaler qu'une dimension de la personne demande à s'exprimer, par exemple un conflit d'identité, un conflit d'orientation, etc. Une panne de désir peut cacher une peur de la rencontre, une peur que la relation nous happe complètement, ou encore une tristesse et une peur d'aller voir en soi-même...

« Lorsqu'une personne suit une thérapie sexuelle avec l'approche existentielle, elle finit par parler de tout: de son travail, de son corps, de tout son univers », conclut M. Bureau. Pour en lire plus : *L'irrésistible différence : l'homme et la femme*, par Jules Bureau.

« Sexercices »



Une bonne connaissance de la sexualité est le meilleur des aphrodisiaques, écrivent Doria Schmid et Marie-José Mattheews dans *La sexualité pour le plaisir et pour l'amour*. Même si on est satisfait sexuellement, des notions techniques peuvent être utiles pour accroître le plaisir et celui du votre partenaire. En revanche, s'il y a des éléments d'insatisfaction dans votre vie sexuelle, ces mêmes notions mises en pratique peuvent faire que l'amour devienne source de bonheur et de joie, et que « chaque acte sexuel épanouisse votre cœur, votre corps et votre âme », disent les auteures.

Les manuels de sexualité parlent presque tous des « sexercices » que toute femme et tout homme désireux d'optimiser sa vie sexuelle devrait connaître. Chaque auteur y va avec

quelques variantes personnelles. Voici la version de Doria Schmid, docteur en psychologie et sexologue. Si on intègre les « sexercices » à la routine quotidienne, il faut compter six semaines pour des résultats significatifs.

Pour les femmes

Ces « sexercices » ont été mis au point par le gynécologue Arnold Kegel dans les années 50. Ils font travailler les muscles allant de l'avant à l'arrière du pelvis, muscles qui soutiennent la vessie et entourent l'entrée du vagin, de l'urètre et de l'anus. Ils favorisent la santé des organes génitaux, permettent d'accroître la lubrification et facilitent l'orgasme.

Les muscles qui sont sollicités sont les mêmes qui permettent d'interrompre un flot d'urine. Une fois qu'ils ont été repérés, faire les exercices suivants dix fois de suite, deux fois par jour.

Augmentez progressivement jusqu'à 60 fois, deux fois par jour. Il est important d'augmenter graduellement, pour ne pas forcer les muscles.

- 1 contracter les muscles pendant trois secondes, puis relâcher.
- 2 contracter et relâcher les muscles aussi rapidement que possible.
- 3 s'imaginer en train d'aspirer quelque chose avec le vagin. Contracter les muscles durant 3 secondes, puis relâcher.
- 4 s'imaginer en train d'expulser quelque chose du vagin. Contracter les muscles pendant trois secondes, puis relâcher.

Pour les hommes

Les « sexercices » pour hommes permettent de fortifier les muscles entourant le pénis, ce qui améliore la circulation du sang, donc la puissance de l'érection. Cela permet d'augmenter le plaisir et la qualité de l'orgasme, de mieux contrôler l'éjaculation et de ressentir plus intensément le plaisir dans le pelvis.

Les muscles à faire travailler sont ceux qui servent à interrompre le flot d'urine. Une fois qu'ils sont localisés, vous pouvez faire les exercices suivants.

- 1 Contracter et relâcher les muscles aussi rapidement que possible, 15 fois de suite. Répéter matin et soir. Augmenter progressivement jusqu'à 60 contractions, deux fois par jour. Faites-le très graduellement pour éviter de forcer les muscles.
 - 2 Contracter les muscles, compter jusqu'à trois, puis relâcher. Recommencer dix fois de suite. Arriver progressivement à 60 contractions, deux fois par jour.
- Un autre bon livre, si l'orgasme est difficile à atteindre : *Atteindre l'orgasme*, de Julia Heim et Leslie Jo Pico. ■

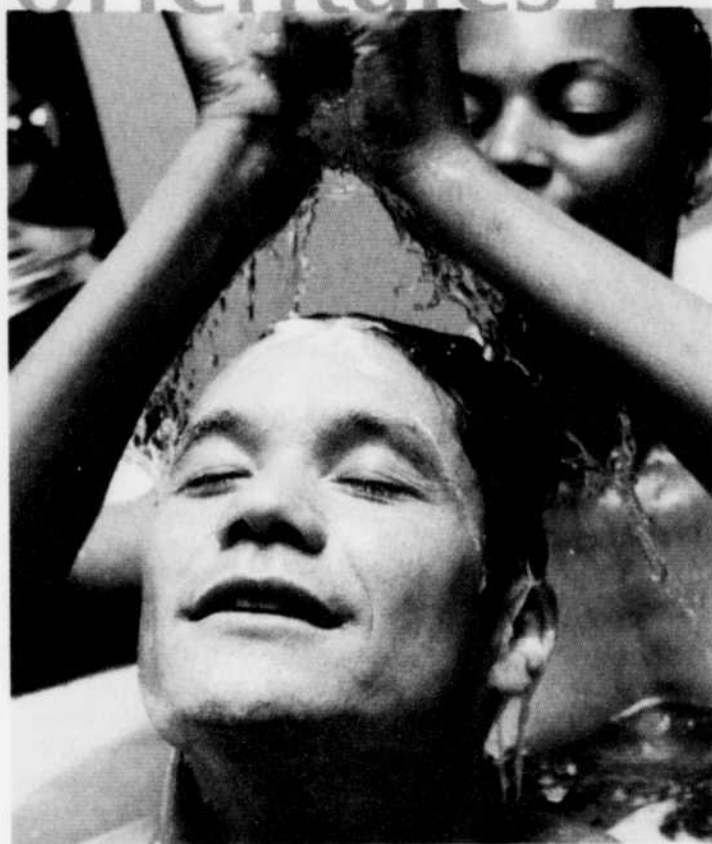
Voluptés orientales?

Depuis les années 70, une vision orientale de la sexualité se répand en Occident, issue des traditions taoïstes (de Chine) et tantriques (de l'Inde). Ces traditions conçoivent l'activité sexuelle dans une perspective globale et « énergétique ». L'énergie sexuelle y est utilisée pour accéder à une expérience spirituelle de l'existence. Ces approches préconisent la maîtrise des muscles de la région du bassin et du périnée. Curieusement, les exercices de Kegel décrits en page 4 auraient pu être directement inspirés des exercices taoïstes et tantriques. Malgré cette ressemblance, il existe de grandes différences entre les approches orientales et occidentales.

Ni religion ni secte, le taoïsme est un art de vivre, un système de guérison et de conservation de la santé qui indique comment redistribuer l'énergie sexuelle dans le corps, par un travail sur les émotions et une série d'exercices de méditation. Nicole Tremblay (418-688-1711) donne régulièrement des ateliers d'un week-end, à Québec et à Montréal.

Quant à l'approche néotantrique, elle propose elle aussi de relaxer, d'avoir l'esprit plus serein avant de s'occuper du sexe proprement dit. La deuxième étape consiste à s'ouvrir à l'autre. C'est ici que certains couples en viennent à déballer une montagne de ressentiment. Le but de cet exercice est d'en sortir allégé, capable, peut-être, de retomber amoureux. On en vient enfin aux cinq sens, on fait des massages aux huiles parfumées. Pour des ateliers d'introduction au tantra : les Productions Samasati, au 514-990-8866 ou au 1-800-228-3246.

En Occident, c'est l'appro-



che dite « sexo-corporelle » qui se rapproche le plus des philosophies orientales. Elle découle de mouvements californiens comme la bio-énergie, elle-même dérivée des travaux du psychanalyste Wilhelm Reich. Formée à l'approche sexo-corporelle alors que l'UQAM en dispensait encore l'enseignement, Sylviane Larose affirme y trouver des outils intéressants mais qui sont loin de convenir à tous et en tout temps. « Si une personne a des émotions à fleur de peau, l'approche sexo-corporelle, qui intensifie les sensations du toucher, est trop anxiogène », dit Mme Larose.

Cette approche sert à approfondir sa sensualité et améliorer la capacité de vivre le plaisir dans les relations sexuelles (et en général). Elle

permet aussi d'entrer en contact avec des émotions qu'on évitait jusque là. Un exercice de départ peut être aussi simple que de caresser le visage de l'autre, ou la main, en concentrant toute son attention sur ces instants.

Livres sur le tantrisme : *La célébration sexuelle* par Ma Premo; *Les chemins de l'extase*, par Ma Anand Margot; *The Lover Within* par Julie Henderson. Livres sur le taoïsme : *Énergie sexuelle masculine : l'homme multi-orgasmique*, par Mantak Chia et Douglas Abrams Arava; *Le tao de l'amour retrouvé, énergie sexuelle féminine*, par Mantak Chia. *Les secrets taoïstes de l'amour*, par Mantak Chia et Michael Winn. La revue *Guide Ressources* prépare un dossier « Sex Tantra » pour février 1999. ■

En Afrique et dans les îles...

Comment se passe l'éducation sexuelle dans d'autres cultures que la nôtre? Nancy Chaik, étudiante à la maîtrise en sciences religieuses, et Joseph Lévy, anthropologue et directeur du département de sexologie de l'UQAM, lèvent un coin du voile dans un texte sur le corps et la culture. Dans certaines tribus africaines, on ne se marie pas sans avoir reçu une éducation qui inclut les aspects symboliques de l'union entre un homme et une femme mais aussi un apprentissage corporel qui sert à améliorer les activités érotiques. Cet apprentissage corporel porte sur les fonctions musculaires de la région du bassin et du plancher pelvien. Chez les Luales, les Vendas, les Ambos et les Zoulous, les initiations féminines incluent des informations sur le coït, les moyens contraceptifs et abortifs, mais aussi sur les techniques sexuelles impliquant les mouvements des hanches et du bassin.

Aux Marquises, les jeunes filles semblent n'avoir aucune difficulté à atteindre et à contrôler leur orgasme. Et on porte une grande attention au contrôle musculaire vaginal. Même chose à Tahiti où les femmes apprennent à contracter volontairement les muscles vaginaux et périvaginaux.

Les garçons reçoivent eux aussi des informations sur les techniques coïtales. Chez les Mangaiens, on enseigne les moyens de contrôler l'éjaculation et de permettre à la femme d'avoir des orgasmes successifs.

Après l'enfant

Souvent, la perte du désir concorde avec l'arrivée de l'enfant. En compilant les dossiers d'une trentaine de couples venus consulter pour perte de désir, le sexologue Serge Tremblay, de l'UQAM, a observé que cette circonstance s'appliquait dans deux cas sur trois. En plus de diminuer la fréquence des relations sexuelles, l'arrivée d'un enfant change la dynamique de l'expression de l'affection. Si les deux parents investissent beaucoup en l'enfant, cela va bien. Si le père est moins intéressé, ou si la mère éloigne le père, il y a un risque de distanciation dans le couple. Mais dans les deux cas, le courant affectif entre les conjoints n'est plus ce qu'il était avant la grossesse.

Voici ce que suggère la psychologue et sexologue suisse Doria Schmid. « Ne faites pas l'amour en fin de journée mais plutôt en début d'après-midi, tout de suite après avoir nourri et mis au lit l'enfant. Vous partagerez ainsi un moment sans être dérangé. » (Elle ne dit pas quoi faire les jours où on n'est pas en congé!)

Une fleur fragile

La grande plainte, le plus fréquent motif de consultation, c'est la perte du désir sexuel.

« Le désir est une fleur fragile qui ne s'épanouit que dans des conditions très particulières, pour la femme comme pour l'homme », affirme le sexologue Serge Tremblay.

Le désir repose sur une composante physiologique, notamment sur un niveau adéquat de testostérone. « Si la base physiologique n'est pas là, il n'y a pas de désir, dit Serge Tremblay. Mais si elle est là, elle devient secondaire. Le désir est quelque chose de très subjectif. C'est dans la tête que naît le désir d'avoir des activités sexuelles, seul ou avec un autre. »

Pour M. Tremblay, le problème vient souvent des nombreuses différences entre les hommes et les femmes, sur le plan de la sexualité. « Il y a toujours comme une bataille à savoir comment on va vivre sa sexualité dans le couple », explique-t-il.

« Très tôt dans la rencontre amoureuse, l'homme va sentir la pulsion de pénétration pour amener à l'éjaculation, explique M. Tremblay. De son côté, la femme est d'abord mue par le besoin



d'entrer en contact. Peu à peu, les préliminaires lui font prendre conscience de son besoin d'une décharge sexuelle. Lorsque survient une crise ou un moment de transition, par exemple l'arrivée d'un enfant, les différences apparaissent alors de façon plus aiguë. La thérapie consiste à faire prendre conscience de ces différences et à faire les adaptations nécessaires.

« C'est alors que la relation devient enrichissante, et qu'on retrouve une motivation à continuer ensemble, dit Serge Tremblay. Chacun des deux acquiert de l'autre les facettes qu'il n'avait pas au départ. »

Les différences entre les sexes ont amené beaucoup de personnes blessées à considérer que l'homme et la femme vivent sur deux

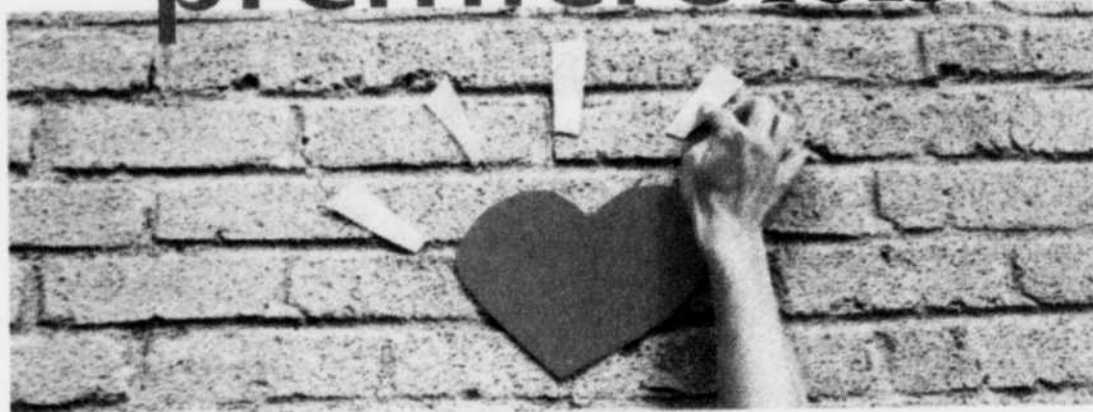
planètes différentes, et qu'on peut tout au plus « ménager de temps en temps de brèves rencontres intergalactiques », selon l'expression de M. Tremblay. « Cette croyance risque de nous faire passer à côté d'une relation intime et de l'enrichissement qu'elle apporte », dit le spécialiste.

M. Tremblay travaille actuellement à l'élaboration et à l'évaluation d'un nouveau programme d'intervention destiné aux jeunes couples avec un projet d'enfant. « Nous pensons que le couple doit enrichir sa relation avant d'avoir des enfants. Car l'arrivée des enfants a un impact très fort sur le couple et sur la sexualité. Environ 10% des couples se séparent dans les cinq ans après avoir eu un enfant. » ■



« L'avenir
c'est
WWW
(wow wow wow!)
www.desjardins.com

La première fois



Il est aussi normal d'avoir sa première relation sexuelle à 15 ans qu'à 25, affirme Claire Dubé aux nombreux jeunes qu'elle rencontre dans les écoles, les maisons de jeunes ou les centres communautaires. Mme Dubé est coordonnatrice du Service d'information en contraception et sexualité de Québec. Infirmière de formation, elle détient des diplômes universitaires en santé communautaire et en sexualité humaine. Voici ce qu'elle recommande pour les premières relations sexuelles.

« Tout d'abord, attendez d'être prêts avant d'avoir une relation sexuelle. Mon souhait serait que tous les jeunes planifient leur première relation sexuelle, qu'ils en parlent à l'avance. Les filles et les gars peuvent discuter entre eux de leur vision de la sexualité et se dire où et comment ils aimeraient que ça se passe.

Bougies, fleurs, parfum, musique, friandises ?

« Si le couple s'en est parlé avant, poursuit-elle, il y a plus de chances que la première relation sexuelle soit protégée et agréable. Il n'y a pas une recette pour tous mais autant de recettes que de couples. L'amour, c'est une chimie mystérieuse. »

Voici des questions qu'on peut se poser avant de plonger. Quelles sont mes valeurs face à la sexualité ? Suis-je prêt ou prête ? Est-ce que j'arrive à communiquer ce qui me plaît ? ce qui ne me plaît pas ? Suis-je protégé(e) contre les MTS ? Quelle est notre méthode de contraception ? Et enfin : comment m'épanouir sexuellement ? (Toutes ces questions valent aussi pour les adultes !)

« Il faut arrêter de faire peur aux jeunes, dit Mme Dubé. Il faut leur dire qu'une relation sexuelle est une activité agréable, dans laquelle on peut se réaliser,

être bien. Si on est conscient des conséquences, si on est responsable, c'est un lieu d'épanouissement. »

Et la peine d'amour ? « Le jeune en souffre beaucoup, affirme Mme Dubé. Il perd la personne la plus significative pour lui, celle avec laquelle il communiquait intensément. Il ne faut pas se moquer. Il faut l'écouter, l'accompagner. »

Parler et réfléchir, c'est bien beau. Mais souvent, les mots nous manquent pour parler de sexualité, d'où l'utilité de bons documents. Le livre *Pour jeunes seulement*, de la sexologue Jocelyne Robert, se présente à moitié sous forme de photroman. De la même auteure pour les parents : *Parlez-leur d'amour*. De la sexologue Claire Bouchard : *Toi, l'amour, la sexualité*.

Enfin, le vidéo *Full tendresse* (production Vidéo Femme), qui porte sur la première relation sexuelle. ■

Questions de jeunes

Lorsqu'elle rencontre des classes d'adolescents, Claire Dubé (présentée dans le texte ci-contre, leur fait écrire leurs questions sur des cartons anonymes. Voici celles qui reviennent le plus souvent :

1. Comment ça se passe la première fois qu'on a une relation sexuelle ?
2. Est-ce que ça fait mal ?
3. Dois-je le dire à mes parents ?
4. Si mes parents sont contre, qu'est-ce que je fais ?

On trouve des réponses aux deux premières questions dans les livres sur la sexualité destinés aux adolescents. Voici un très court extrait de *Pour jeunes seulement* : « La première pénétration peut causer une légère perte de sang en rompant l'hymen. La plupart du temps, la douleur est faible et de courte durée : une sorte de pincement »

Pour les deux autres questions, Mme Dubé invite les jeunes à réfléchir et à trouver leurs propres réponses. « Je leur demande : Et toi, qu'est-ce que tu en penses ? » Un thème de réflexion important est le respect de soi et des autres. Souvent, la jeune fille n'est pas vraiment prête à avoir une relation et cède aux pressions du jeune homme. Si elle est sensible au respect de soi, elle sera capable de dire qu'elle n'est pas prête. »

Desjardins va de l'avant
pour 5 millions de membres en mouvement.



Desjardins

Restaurer le prépuce

•••

La partie « muqueuse » du prépuce est définitivement perdue après la circoncision, mais il y a moyen de restaurer un prépuce de peau d'une surface équivalente à celle d'un prépuce naturel, si on le désire. En étirant la peau restante et en la maintenant tendue avec un dia-chylon, on peut reconstituer, en un à trois ans, un capuchon qui couvrira le gland à nouveau.

À la naissance, le prépuce est collé au gland, laissant simplement une ouverture pour le passage de l'urine. Si on laisse faire la nature, le prépuce devient complètement « décalottable ». À l'âge de 18 ans, seulement un pour cent des garçons ont un prépuce « non décalottable ». Ce problème peut être résolu sans chirurgie, affirme M. Anthonopoulos, président de l'organisme Info-circoncision.

Info-circoncision peut référer les personnes intéressées à un dermatologue de Montréal qui reçoit en consultation des patients motivés à reconstituer leur prépuce. Selon ce dermatologue, la restauration esthétique est parfaite, mais des études manquent encore pour se prononcer sur la restauration des autres fonctions du prépuce.

Cependant, un homme peut très bien procéder par lui-même, en suivant les indications sur le site Internet.

De plus en plus d'hommes rapportent des sentiments de perte, d'amertume et d'injustice face à la circoncision, qu'ils considèrent comme une mutilation inutile. Cela vous fait sourire? Lisez la suite.

M. John Anthonopoulos, président de l'organisme Info-circoncision, a reçu des demandes d'information de milliers d'hommes circoncis. « À mesure qu'ils prennent conscience des fonctions du prépuce, ils se sentent privés de n'avoir jamais connu ce que c'est que d'en avoir un », relate-t-il.

Lorsqu'on l'enlève au jeune enfant, le prépuce n'est qu'un petit morceau de peau. Mais chez l'homme adulte, il mesure 12 à 15 pouces carrés, autant qu'une fiche de trois pouces sur cinq.

Cela vous paraît beaucoup? Calculons, pour un pénis en érection : cinq pouces de circonférence par un pouce et demi de longueur visible, ce qui fait trois pouces. (Car le prépuce a deux faces : une face externe, de peau, et une face interne, qui a la texture d'une muqueuse.)

La fonction la plus importante du prépuce est sensorielle, dit M. Anthonopoulos : sa partie interne est bourrée de terminaisons nerveuses et richement vascularisée. Elle contient des corpuscules de Meissner, qui sont propres aux muqueuses et qui procurent des sensations très particulières. Le prépuce est la partie de l'organe mâle la plus sensible aux touchers légers. En plus de ces récepteurs « light touch », le prépuce contient des récepteurs très sensibles à la température et d'autres très sensibles à l'étirement de la peau.

Une deuxième fonction du

Pourquoi circoncire?



prépuce consiste à protéger le gland. Sans le prépuce, le gland se kératinise : les couches superficielles de la peau s'épaississent progressivement. L'homme circoncis de 60 ans a un gland kératinisé alors que l'homme non circoncis (on dit de plus en plus : génitalement intact) de 60 ans a un gland pareil à celui qu'il avait à 20 ans. Cette kératinisation entraîne une baisse de sensibilité.

Enfin, une autre fonction du prépuce est celle de lubrifiant mécanique, un peu comme le bas dans un soulier. Il adoucit le contact, protégeant en même temps le gland et le vagin.

On commence à soupçonner que la circoncision a des répercussions importantes sur les relations sexuelles, comme le laisse voir le sondage *Awakenings: A Preliminary Poll of Circumcised Men*, présenté par Tim Hammond, fondateur et directeur de NOHARMM (National Organisation to Halt the Abuse and Routine Mutila-

tion of Males), et publié dans le compte rendu du 4e Symposium international sur les mutilations sexuelles, tenu en 1996 à l'Université de Lausanne. D'après les résultats de ce sondage, la perte de sensibilité entraînée par la circoncision oblige à une friction plus violente pour arriver à l'orgasme. L'homme peut être atteint d'anorgasmie ou encore d'orgasme tardif. Parfois, il ne ressent aucun plaisir lors du coït et il choisit d'éjaculer rapidement pour arriver au seul plaisir trouvé dans cet acte.

Finalement, John Anthonopoulos estime qu'on ne devrait pas enlever sans nécessité un tissu qui est sain et normal. « La circoncision est entrée dans nos pratiques médicales il y a déjà longtemps, commente-t-il. Mais jamais elle ne répondrait aux critères éthiques d'aujourd'hui. »

Téléphone d'Info-circoncision : 514-844-2472

Adresse Internet : www.infocirc.org ■

Du piquant ? Des aphrodisiaques ?

Vous vous souvenez de cet épisode de la série *Scoop* où Léonne sort du bain et son *chum* lui apporte sa robe de chambre réchauffée par son passage dans la sècheuse ? Mmmm... Ça donne pas envie de se coller contre son homme, ça ?

Des petites attentions imaginatives se révèlent souvent plus aphrodisiaques que des aliments ou gadgets conçus pour gonfler la libido. (On en revient encore à la qualité de la relation.) « Utiliser un aphrodisiaque est excitant si on le fait dans un esprit complice », dit le sexologue Serge Tremblay.

D'après la très sérieuse FDA (Food and Drug Administration) américaine, les aphrodisiaques, c'est du folklore et, dans le meilleur des cas, ça ne marche que par effet placebo. « Parce que la racine de ginseng, l'huître ou la corne de rhinocéros ressemblent aux organes génitaux, les peuples anciens ont cru qu'elles augmentaient la puissance sexuelle », écrit la célèbre agence. Il est toutefois possible que le ginseng ou les



huîtres, en corrigeant un déficit alimentaire, restaurent la vitalité, et par le fait même la libido, précise la FDA. (Les huîtres contiennent du zinc, et ce dernier prélude à la sécrétion de testostérone, l'hormone du désir.)

Cependant, les aromathérapeutes vous diront qu'il existe des huiles essentielles contenant des substances très semblables à la testostérone. On les absorbe par la respiration si on utilise un diffuseur qui émet des gouttelettes assez fines pour pénétrer les alvéoles pulmonaires, ou encore grâce à de l'huile à massage. (Info : Constance Letellier, au 514-523-2603.)

Par ailleurs, les parfums

musqués semblent agir comme des phéromones pour humains. (Phéromones : substances chimiques qui, émises en très petite quantité par un animal, par exemple un papillon, attirent le partenaire du sexe opposé.)

Sans être des aphrodisiaques comme tels, certaines substances induisent une humeur folâtre, portée sur la chose érotique. Par exemple l'alcool, qui enlève des inhibitions, ou le chocolat, qui donne une sensation d'euphorie. On trouve des recettes d'aphrodisiaques sur le site Internet suivant : <http://www.santesson.com/aphrodis/aphrhome.htm> ■

Pour des organes en santé

...

Pour l'homéopathe Mona Hébert, l'activité sexuelle passe par des organes génitaux en santé. Mme Hébert enseigne depuis cinq ans des exercices qu'elle a appris d'une gynécologue israélienne, Reouma Cohen. Ces exercices, dit-elle, aident à résoudre des problèmes tels que le syndrome prémenstruel, des menstruations douloureuses, irrégulières ou absentes, un fibrome, des kystes, l'infertilité, etc. Ils peuvent augmenter la libido et servir de méthode contraceptive naturelle.

« Ces exercices remettent en place la vessie et l'utérus, oxygènent le petit bassin et rééquilibrent le niveau hormonal. »

Quelques médecins chercheurs de par le monde en ont reconnu l'efficacité, notamment le Centre de recherche et d'information de Tel-Aviv, qui a approuvé la méthode en 1972, l'endocrinologue américain Winternitz, de même que les gynécologues français Rubin et Dumollard (Guide *Ressources* d'octobre).

Pour adoucir le syndrome prémenstruel, on fait entre 20 et 40 minutes d'exercices une à quatre fois par semaine. Pour déclencher les menstruations : 30 à 40 minutes une fois par mois. Mme Hébert tient des ateliers pour des groupes avec des besoins particuliers ou pour toute femme qui veut maintenir une bonne santé des organes féminins. Information et consultation : 514-523-0745.

sexe et santé

L'orgasme est un antidouleur efficace, un somnifère naturel, un antistress de qualité et un antidépresseur, dit la sexologue suisse Doria Schmid. En plus du bonheur, du partage et des lendemains qui chantent, il apporte à l'homme et à la femme des bienfaits spécifiques.

Pour les femmes, avoir des relations sexuelles satisfaisantes une fois par semaine augmente le taux d'oestrogènes, ce qui aide

à conserver l'éclat de la jeunesse et se prémunir contre l'ostéoporose. Cela aide aussi à régulariser le cycle menstruel, et à préserver la taille et la souplesse du vagin.

Pour les hommes après la cinquantaine, utiliser régulièrement ses capacités sexuelles permet de maintenir la fonction érectile. Éjaculer souvent maintient la prostate en forme, ce qui peut avoir un effet protecteur.

Certaines pilules contraceptives diminuent le désir tandis que d'autres l'augmentent, affirme Mme Schmid. Les pilules de type « monophasic » (qui offrent une dose constante d'oestrogène et de progestérone) coupent l'envie de faire l'amour alors que celles de type « triphasic » (qui permettent la fluctuation de progestérone) augmentent la libido et la satisfaction sexuelle, d'après des recherches effectuées à l'Université San Francisco.

Les faux amis

...

Si vous tenez à fumer, faites-le après l'amour, dit la sexologue et psychologue Doria Schmid. La nicotine empêche les artères de se dilater au moment voulu. Des études démontrent que près de 90% des hommes qui fument ont endommagé les artères de leur pénis à divers degrés. Chez ceux qui ont perdu la faculté d'être en érection, un tiers la retrouvent environ six semaines après avoir cessé de fumer. Un petit verre d'alcool relaxe et permet de mieux se laisser aller... Mais plusieurs verres pris régulièrement détériorent les terminaisons nerveuses, abaissent le niveau de testostérone et entravent la circulation du sang dans le pénis. Celui-ci devient alors de moins en moins sensible, et l'érection, plus difficile à maintenir ou à obtenir.

Viagra et cie

...

Il existe plusieurs solutions pour pallier une érection défaillante : pompe à érection, injection de prosta-glandine, le mini-suppositoire Muse (qui s'insère dans l'urètre pour y libérer de la prosta-glandine), la pilule Viagra, l'implant d'une prothèse... « Le Viagra fonctionne si l'homme désire sa conjointe, dit Serge Tremblay. On ne peut pas court-circuiter la qualité de la relation. » La sexologue Doria Schmid suggère aussi d'apprendre à avoir du plaisir autrement que par la pénétration, à se servir de ses dix doigts, de sa langue et même d'un vibreur.

Et après 60 ans?

Les gens âgés sont plus libérés qu'on le pense des vieux conditionnements religieux face à la sexualité. « Ils sont assez vieux, disent-ils, pour savoir ce qu'il leur faut. »

« J'ai été impressionné de voir à quel point beaucoup de septuagénaires et d'octogénaires désirent une vie sexuelle et l'affirment sans détour », relate André Bergeron, philosophe et chargé de cours à l'UQAM. M. Bergeron est coauteur, avec Denise Badeau, sexologue, thérapeute, infirmière et professeure au département de sexologie de l'UQAM, d'une enquête sur la sexualité des plus de 60 ans et des plus de 80 ans.

À l'issue d'une conférence sur la sexualité donnée par M. Bergeron, un auditeur octogénaire lui a confié : « Vous savez, ma femme et moi, on se lève à 8 h, on déjeune, puis on se recouche et on prend notre temps, presque jusqu'à midi... » Un autre homme, âgé de 93 ans, lui a laissé entendre que « certains matins, ma fois... Dieu était vraiment très bon ! »

Des personnes âgées qui ont cessé d'avoir des relations sexuelles pendant des années reprennent parfois avec une ferveur et une force surprenante, dit M. Bergeron. « Ils ont trouvé un ou une nouvelle partenaire après la mort de leur conjoint ou après un divorce... Il y a également des vieux couples qui se recommandent, la plupart du temps après un événement déclencheur. »

Doria Schmid, docteur en psychologie et sexologue suisse, affirme qu'on peut



trouver des avantages à l'âge. Souvent, les besoins des hommes et des femmes se synchronisent à 50 ou 60 ans. Et on est bien débarrassé des méthodes contraceptives !

Évidemment, c'est une affaire de choix. Les statistiques situent à 4% le pourcentage d'octogénaires qui maintiennent des activités sexuelles. Mais il semble que beaucoup de gens âgés veulent « reprendre du service » après une « retraite » plus ou moins longue. « Un cheminement est nécessaire parfois avant de se sentir à l'aise, et il ne faut pas hésiter à consulter », dit M. Bergeron.

Sexagénaire lui-même, M. Bergeron déplore que tant d'idées erronées circulent sur le sexe, par exemple « que tout est fini après 50 ans ».

Bien sûr, des accommodements doivent être faits pour adapter l'activité sexuelle aux changements physiques apportés par l'âge ou par les maladies. Mais on peut continuer à faire l'amour, si on le désire, malgré une affection cardiaque, l'arthrite, le cancer, le diabète, l'hypertension, une ablation du sein, de l'utérus, de la prostate, bref, envers et contre tout. Dans

un livre intitulé *Santé sexuelle et vieillissement*, André Bergeron et Denise Badeau décrivent comment des personnes atteintes de différentes maladies peuvent faire l'inventaire des moyens de satisfaire leurs besoins sexuels.

Deux autres auteures, Doria Schmid et Marie-José Mattheews, abordent aussi le thème des maladies dans *La sexualité, pour le plaisir et pour l'amour*. Elles affirment que « l'expression génitale de la sexualité peut diminuer ou éliminer la douleur pour plusieurs heures ». Ceci en raison des hormones libérées par les glandes surrénales et le cerveau.

Par ailleurs, certains médicaments ont la réputation d'éveiller l'intérêt sexuel, ceux contre le Parkinson, par exemple.

Quant au droit à l'intimité, M. Bergeron en est un fervent défenseur pour les personnes âgées, particulièrement en institution où vivent 8% d'entre elles. « On a besoin d'intimité pour exprimer ses sentiments. On en a besoin aussi si on veut avoir une vie érotique et sexuelle », dit M. Bergeron. ■

Quand consulter?

Et qui?

Quand on a tout essayé pour régler un problème et qu'on se retrouve devant un mur, il est temps d'aller chercher de l'aide. « N'attendez pas trop, dit le sexologue Serge Tremblay, car cela risque d'accentuer les tensions et les conflits jusqu'à un point de non-retour. »

Qui consulter? On peut être référé à un sexologue clinicien dans sa région en téléphonant à l'Association des sexologues du Québec (514-270-9289). L'Association fera sans doute partie d'ici quelques mois d'un ordre reconnu par l'Office des professions; le titre de sexologue sera alors réservé aux membres de cet ordre.

Par ailleurs, certains psychologues (Ordre des psychologues du Québec: 514-738-1881) et travailleurs sociaux (Ordre professionnel des travailleurs sociaux: 514-731-3925) ont une formation pour traiter des problèmes sexuels. Les CLSC, les hôpitaux et les écoles peuvent fournir des références. « Les clients nous parlent rarement de leur problématique sexuelle dès la première visite, dit Marthe Blanchette, travailleuse sociale en pratique privée et psychothérapeute. Mais ils finissent presque tous par aborder cet aspect une fois la confiance installée. »

Une difficulté sexuelle peut être abordée sous plusieurs angles. Avant de s'en-



gager dans une thérapie, on peut demander à l'Association des sexologues ou au spécialiste lui-même, quelle(s) approche(s) il privilégie.

L'approche humaniste, comme l'approche existentielle (voir page 4), amène la personne à comprendre ce qui se passe psychologiquement en elle sur le plan sexuel. Il s'agit davantage d'un traitement émotionnel. Cette approche peut aider les gens qui se sentent blessés dans la composante sexuelle de leur identité. « Augmenter la conscience de soi-même est très préventif en matière de santé mentale, dit la sexologue et infirmière Diane Côté. C'est une approche de choix pour les victimes d'inceste ou d'agression. »

Une autre approche, dite analytique, travaille avec

l'inconscient, les rêves et les fantasmes pour amener la personne à une meilleure connaissance d'elle-même.

Une autre encore, l'approche behaviorale (comportementale), utilise des moyens plus techniques dans le but de faire faire de nouveaux apprentissages, par exemple presser fortement l'extrémité du pénis pour contrer l'éjaculation, ou faire des mouvements du bassin.

L'approche interactionnelle consiste à travailler sur la relation de couple (y a-t-il un conflit de pouvoir? une fuite de l'intimité?) en plus d'utiliser des techniques behaviorales. « L'approche interactionnelle est tout indiquée lorsqu'il y a perte de désir », observe Serge Tremblay.

Enfin, on décrit brièvement l'approche sexocorporelle à la page 5. ■

En solo!

Les sexologues sont unanimes sur l'auto-érotisme, qu'ils considèrent comme une activité sexuelle bénéfique (pratiquée, de surcroît, avec la personne la plus importante au monde!). La masturbation peut être saine à tout âge, même si on est en couple. Ça ne donne pas de boutons et ça ne rend pas sourd. En outre, l'auto-érotisme peut servir à éduquer son corps en vue d'améliorer des éléments de la relation sexuelle avec un partenaire.

En sabbatique

Vous préférez ne pas avoir d'activité sexuelle malgré votre capacité? « Ce n'est pas facile de vivre l'abstinence mais c'est possible, dit Serge Tremblay. Une personne peut développer beaucoup d'intérêt pour son travail, s'investir dans une cause, des projets. On peut sentir beaucoup d'harmonie chez une telle personne. »

Le psychologue Bruno Fortin estime qu'il n'y a un problème que lorsque « on n'accepte pas le fait d'être sexué et qu'on tolère mal la sexualité des autres. »

ACCIRANCE

Une assurance accident pour toute la famille

On s'assure toujours par

amour!

À votre caisse Desjardins ou www.avdl.com



Assurance vie Desjardins-Laurentienne

Assurance
SÉCURIVIE
 Desjardins

Assurez
 votre qualité de vie à votre
caisse Desjardins.

L'Assurance Sécurivie Desjardins est un service fiable, conçu par une compagnie d'assurance réputée pour offrir des services de qualité à ses clients. Cette assurance vie a en effet été créée par l'Assurance vie Desjardins-Laurentienne, expressément pour les personnes de 50 à 75 ans, afin de leur permettre de penser à elles tout en prenant soin de leurs proches. Avec l'Assurance Sécurivie Desjardins, vous êtes assuré dès le jour de l'adhésion et vous n'avez aucun examen médical à passer. Quelques questions sur votre santé suffisent pour établir votre admissibilité. De plus, une fois que vous êtes assuré, la prime et le montant d'assurance demeurent fixes.

L'Assurance Sécurivie Desjardins : l'un des nombreux services d'assurance de personnes offerts au meilleur coût et sous un même toit. À votre caisse Desjardins.

www.avdl.com



Assurance vie
 Desjardins-Laurentienne