



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les problèmes sexuels chez les femmes

Une vie sexuelle agréable constitue un volet naturel et sain de l'âge adulte. Cependant, la plupart des femmes ont vécu de courtes ou de plus longues périodes où le désir n'était plus là et où les relations sexuelles étaient inconfortables.



De nombreuses raisons peuvent expliquer les problèmes sexuels. Le stress ou le manque d'énergie provenant d'une vie trop bien remplie en est la cause la plus courante, mais non la seule. Si des problèmes d'ordre sexuel créent des tensions dans votre couple, ne soyez pas gênés de demander conseil à votre médecin. Il existe bon nombre de thérapies éprouvées.

Les problèmes sexuels courants

Il est important de déterminer si vos problèmes sexuels sont récents ou s'ils ont toujours été plus ou moins présents. Ceci pourra vous aider à déterminer les causes éventuelles de ce problème et à trouver de bonnes solutions. Voici les problèmes les plus fréquents :

- Le manque de désir au bon moment
- L'incapacité d'atteindre l'orgasme
- L'inconfort ou la douleur pendant les relations sexuelles

L'absence de désir

L'absence de désir est le problème le plus courant chez les femmes et il a de nombreuses causes, entre autres :

- **Une fatigue physique ou émotionnelle ou un manque d'énergie.** Il s'agit habituellement d'un problème temporaire qui se résorbe lorsque le stress diminue. Essayez de vous évader avec votre partenaire, une nuit, un week-end ou même seulement un après-midi dans un motel. L'éloignement des responsabilités familiales peut devenir un puissant aphrodisiaque.
- **L'ennui.** Si vous êtes ensemble depuis longtemps, les relations pourraient manquer du piquant nécessaire à éveiller le désir. Un peu d'imagination créatrice peut être d'un grand secours.
- **Une mésentente non résolue avec votre partenaire.** Si vous avez de la colère ou un ressentiment profondément enraciné, il pourrait être difficile d'éprouver du désir sexuel. Parlez-en à votre médecin; celui-ci pourra vous recommander un thérapeute ou un conseiller matrimonial.
- **Certains médicaments et certains problèmes de santé** ont comme effet indésirable une baisse du désir sexuel. Parlez-en à votre médecin.
- **Les femmes qui n'ont jamais ressenti de désir** pourraient souffrir d'un problème psychologique entraînant de la culpabilité ou de l'anxiété provenant d'une situation de violence dont elles ont été victimes. Parlez de vos préoccupations à votre médecin.

L'incapacité d'atteindre l'orgasme

Seulement 40 pour cent des femmes atteignent l'orgasme au cours d'une relation sexuelle. La plupart des femmes ont besoin d'une stimulation manuelle. Ces suggestions pourraient vous aider :

- **Apprenez à connaître vos besoins.** Si vous les ignorez, comment votre partenaire pourrait-il les connaître?
- **Parlez-en avec votre conjoint.** Bien que le sujet soit parfois difficile à aborder, n'hésitez pas à demander à votre conjoint de satisfaire vos besoins.
- **Explorez les possibilités.** Essayez différentes positions et des stimulants sexuels. Ajoutez du plaisir et du mystère à vos relations sexuelles.
- **Certains problèmes de santé ou certains médicaments** pourraient nuire à la stimulation sexuelle. Si vous pensez que c'est le cas, parlez-en à votre médecin.
- **La ménopause peut entraîner une sensibilité génitale.** Un traitement hormonal ou des médecines douces sont souvent de bonnes solutions. Parlez-en à votre médecin.

L'Inconfort ou la douleur pendant les relations sexuelles

Si les relations sexuelles provoquent de l'inconfort ou de la douleur, parlez-en à votre médecin. Des champignons ou une infection urinaire, tout comme un bassin trop petit, occasionnent de l'inconfort. Quant à la ménopause, elle risque de réduire la lubrification et de causer une sécheresse vaginale. Votre médecin vous recommandera un gel ou un médicament lubrifiant.

Chez l'adulte, la sexualité est un aspect important d'une vie riche et bien remplie. Si un obstacle nuit à votre épanouissement sexuel, renseignez-vous à ce sujet ou consultez un médecin. Faites-le pour vous.

© 2026 Morneau Shepell Ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.