

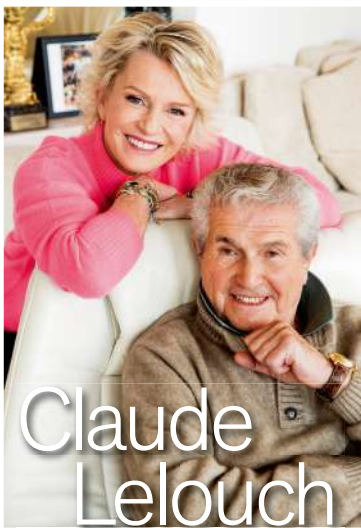
Numéro 8  
En vente tous  
les deux mois

Le Magazine  
de Sophie  
Davant

POSITIF • INSPIRANT • SANS TABOU

## Complexes

Comment  
les laisser hors  
du lit...



Claude  
Lelouch

& Sophie

**“LE MEILLEUR  
ANTIOXYDANT ?  
LA PASSION!”**

## Témoignages

“Accompagner mes  
parents devenus  
dépendants,  
tout un art !”

## Solitude

On l'aime ou  
on la quitte !  
Nos conseils  
pour y  
parvenir

## Spiritualité

Et si les morts  
nous adressaient  
des messages ?

## Intestins

Mieux les décrypter  
pour être en  
meilleure santé

L 12514 - 8 - F: 3,80 € - RD



CMI  
FRANCE

# SEX BLUES POURQUOI CERTAINES FEMMES PLEURENT APRÈS L'AMOUR ?

Le phénomène est quasi tabou tant il est culpabilisant et très peu étudié. Pleurer après l'amour, se sentir triste, en colère, déprimée... telle est la liste des émotions que ressentent certaines femmes (et hommes) après les rapports sexuels, à l'heure où la dictature du bonheur et de la plénitude plane encore...

Par Amandine Sherrer

« **O** *mnne animal triste post coïtum* », écrivait Galien de Pergame, médecin grec de l'Antiquité. « *Chaque animal est triste après le coït. À l'exception de la femme et du coq* », poursuivait-il. Faux ! Certaines femmes sont envahies de sentiments contradictoires après l'amour. Tristesse, anxiété, colère, angoisse. C'est ce qu'on appelle la dysphorie (du grec « dysphoros », qui supporte difficilement) post-coïtale. Ou sex blues en langage courant. Pauline, 31 ans, en souffre depuis de nombreuses années. « *Quand j'ai des rapports sans orgasme, tout va bien, mais dès que je jouis, je pleure. La première fois, mon partenaire m'a regardée, un peu perdu, et demandé: "Ça va? Tu as mal? Qu'est-ce que j'ai fait?" Quand j'ai enfin réussi à me calmer, je lui ai expliqué que je me sentais à la fois soulagée et envahie d'une grande tristesse. Comme si je sentais que je ne pourrais plus jamais revivre ce moment.* »

Les manifestations de ce dysfonctionnement sont nombreuses et toutes déconcertantes. « *On ne s'attend pas à ce genre de chose après un tel moment d'intimité*, confirme Virginie Clarenc, sexologue et thérapeute de couple. *Cela renforce le sentiment pour celui ou celle qui le vit de ne pas être normal. Les couples à qui cela arrive le vivent comme une vraie détresse.* »

## Pourquoi tu pleures ?

Karine a 43 ans. Depuis son premier orgasme, tardif, elle n'a jamais joui sans être envahie par un profond sentiment de culpabilité. « *Comme si j'avais fait quelque chose de mal.* » « *On apprend aux femmes que leur sexualité doit rentrer dans certaines normes pour être acceptable*, confie Masha, créatrice du blog Masha Sexplique. *Que prendre du plaisir, c'est un peu honteux, qu'il ne faut pas se toucher, que la masturbation, c'est sale. Ces pensées parasites peuvent ressurgir et provoquer des ondes de choc.* » Malheureusement, déplore Capucine Moreau, sexologue et auteure de *La Créativité érotique dans le couple* (éditions La Musardine), peu de recherches ont été menées sur le sujet : « *En sexologie, on a tendance à étudier ce qui engendre des douleurs, ce qui ne "rentre pas". Assez peu ce qu'il y a autour.* » Selon une enquête menée par le Queensland University of Technology et parue en 2015 dans le *Journal of Sexual Medicine*, 46 % des femmes déclarent avoir déjà souffert de sex blues. « *Souvent, quand on arrête de faire l'amour, on entre dans une phase de "dé-fusion", aussi appelée phase de "résolu-*





tion". Si à cet instant on se sépare brutalement de son partenaire, cela peut être difficile à vivre pour quelqu'un de sensible », prévient Virginie Clarenc. Il pourrait aussi s'agir d'un effet du shoot que provoque l'orgasme chez les femmes – un raz-de-marée hormonal... « Il y a une forte sécrétion d'hormones à ce moment-là puis une chute brutale lors de la phase de "résolution".

C'est cette déperdition qui provoquerait la dysphorie post-coïtale », analyse la sexologue. Enfin, avec ou sans orgasme, le sex blues pourrait être lié à son rapport à l'autre, à son corps ou à des drames vécus dans le passé.

### **Briser le silence**

Et chez les hommes? Des chercheurs australiens ont affirmé que les hommes pouvaient eux aussi expérimenter le sex blues, selon une enquête parue en 2019 dans *The Journal of Sex & Marital Therapy*. « Certains hommes me disent même qu'ils se retiennent de jouir parce qu'ils ont peur de cette tristesse après l'éjaculation. On a tendance à les réduire à leur pénis, mais si le reste du corps n'a pas été sollicité, si le plaisir n'est pas plein, il peut aussi y avoir ce sentiment de vide », témoigne Capucine Moreau. Homme ou femme, comment réagir quand on est submergé par les larmes après l'amour? « Il faut d'abord accueillir les émotions, rassurer son partenaire, si tout va bien dans sa vie de couple », conseille Capucine Moreau. Il est en effet important de se reconnecter très vite à l'autre. « Certaines personnes sont intouchables, au sens premier du terme, après l'orgasme. Il faut trouver un entre-deux. Cela peut passer par le fait de papoter un peu, de boire une tisane... Le plus important, c'est de ne pas se séparer trop vite. » Aujourd'hui, Pauline a appris à partager ses émotions... « Mon compagnon me pousse à accepter ce qui vient. J'ai essayé par le passé de contrôler les émotions mais je perdais tout le bénéfice de la jouissance. Maintenant, quand il voit que mes larmes montent, on fait une pause, il me prend dans ses bras et j'évacue. » Prendre l'habitude de se câliner, de s'embrasser... Et, pourquoi pas, consulter un sexologue. Verbaliser avec un spécialiste permet parfois de débloquer certaines situations. ■

### **RESPIREZ, ÉLIMINEZ**

Dans ces moments de grande détresse émotionnelle, il est important de pouvoir « redescendre ». D'après Catherine Aliotta, sophrologue, il faut évacuer l'émotion négative, la tristesse ou l'anxiété qui nous habite à cet instant T en mobilisant son corps. « Allongée dans le lit, prenez une profonde inspiration, gonflez le ventre, contractez l'ensemble du corps et soufflez d'un coup sec par la bouche en relâchant les muscles. » Il est important également de détourner l'attention du mental en se concentrant sur la respiration. « Comptez dans votre tête jusqu'à trois sur l'inspiration, bloquez la respiration en comptant jusqu'à deux, expirez en comptant jusqu'à six. Recommencez le cycle trois ou quatre fois. Quand je compte, je ne pense plus à rien. Je ralentis mon rythme cardiaque et me mets au calme. »