

MYRIAM DAGUZAN BERNIER

sexologue

**SEXES,
SEXO,
SEXU!**

**Idées nouvelles pour des sexualités
libres et joyeuses**

TRÉCARRÉ 

MYRIAM DAGUZAN BERNIER
sexologue

**SEXE,
SEXO,
SEXU!**

**Idées nouvelles pour des sexualités
libres et joyeuses**

TRÉCARRÉ 

SOMMAIRE

| | |
|--|-----|
| Mise en contexte | 11 |
| Avant-propos – Le sexe, et encore ? | 13 |
| Que fait un ou une sexologue ? | 17 |
| Un survol des contenus abordés | 27 |
| | |
| Chapitre 1 PARLONS DÉSIR | 33 |
| Chapitre 2 EXPLORER, COMPRENDRE ET RECONNAÎTRE LA DIVERSITÉ DES ÉROTISMES | 65 |
| Chapitre 3 FAIRE ÉCLATER LES NORMES | 129 |
| Chapitre 4 ABORDER LES VIOLENCES | 197 |
| Chapitre 5 APPRENDRE À COMMUNIQUER | 231 |
| Chapitre 6 REVENIR AU PLAISIR | 259 |
| | |
| Mot de la fin (ou d'un début ?) | 291 |
| Rêves et fantasmes pour un monde meilleur | 293 |
| Bibliographie | 297 |
| Remerciements | 303 |



PARLONS DÉSIR

Ce chapitre répond aux questions suivantes

- C'est quoi le désir et comment fonctionne-t-il ?
- Qu'est-ce qui l'active ou, au contraire, peut lui nuire ?
- C'est quoi l'excitation sexuelle et comment se met-elle en branle ?
- Qu'est-ce qui influence notre désir ?

Qu'est-ce que le désir ?

D'abord, on confond souvent excitation et désir. Le désir sexuel, c'est l'envie d'avoir des rapprochements intimes/sexuels avec une ou des personnes, la motivation de concrétiser ces rapprochements. C'est un ressenti conscient et dirigé. On associe beaucoup l'excitation aux réactions du corps (érection, chair de poule, respiration qui s'accélère, etc.); ce sont bel et bien des manifestations physiologiques qui accompagnent et révèlent l'excitation. Ce phénomène déclenche toute une chaîne d'opérations plus ou moins complexes qui part cependant du cerveau. Le désir prend aussi forme à cet endroit. Beaucoup de gens – voire la plupart – ont tendance à l'oublier.

La préoccupation du désir sexuel est souvent au cœur des enjeux sexologiques, même dans les suivis individuels. Derrière le motif de consultation « baisse de désir », l'inquiétude est grande. Il y a beaucoup d'idées reçues autour du désir. Sans compter qu'on ne sait pas nécessairement comment il fonctionne. Il est souvent perçu comme un élément changeant selon le genre. En effet, il existe une panoplie d'écrits, de croyances et de mythes qui se basent sur l'existence d'une division claire entre masculin et féminin. On parle couramment d'une différence notable de « libido » (du latin *libido*, désir), un terme hérité de Freud, probablement le psychanalyste le plus connu du grand public. Ce dernier a eu une très

grande influence sur la compréhension des sexualités humaines. Et pas que de façon positive, malheureusement.

Un pénis nommé désir

Parmi ses théories, Sigmund Freud considère que la femme est une version inférieure de l'homme et qu'elle souffre, dès la petite enfance, d'une envie du pénis. Lorsque, toute petite, la fillette voit le pénis du garçon, elle comprend qu'il existe une différence fondamentale entre les sexes. Elle ressent alors cette perte comme s'il lui manquait un élément vital qu'elle cherchera ensuite à travers la sexualité. Cela crée chez elle un sentiment d'incomplétude et d'infériorité. Elle a un clitoris, certes, mais ce n'est qu'un vulgaire mini-pénis qui la fait jalouser celui, le vrai, de l'homme. C'est d'ailleurs aussi à Freud que l'on attribue l'idée d'orgasme vaginal versus clitoridien. Pour lui, seul le premier est valide, car le second est infantile, voire maladif. Cela dit, les théories de Freud sont modernisées dans les conceptualisations utilisées par les sexologues ayant une approche psychodynamique.



Si l'on utilise certains clichés, on trouve, dans le coin gauche, les hommes pour qui le désir sexuel est sur demande et, dans le coin droit, les femmes chez qui on le croit souvent inexistant. Ou encore ceci : chez les femmes, atteindre l'orgasme est long et compliqué, tandis que les hommes font ça vite et efficacement. Pire, on a longtemps cru qu'il fallait se méfier des femmes qui ont beaucoup de désir. Mais ces clichés perdurent, à tel point qu'ils se sont installés dans nos mœurs et ont investi nos discours, notre façon de voir l'amour, les sexualités, le couple, etc. Nous ne sommes plus à l'époque où les hommes viennent de Mars et les femmes

de Vénus¹, mais il est surprenant de constater à quel point certaines croyances sont encore ancrées dans notre société. Il n'y a qu'à se pencher sur nos productions culturelles pour voir le désir à l'œuvre.

Activer le désir

Lorsque des gens nous confient que leur désir est difficile à activer, ils évoquent souvent leur corps. Il n'est pas rare d'entendre une personne inquiète dire qu'elle a « envie d'avoir envie », tout en affirmant, du même souffle, qu'elle n'a pas de désir. Et ça, c'est souvent que la personne a, quelque part en elle, du désir ! Plusieurs considèrent qu'il faut un effort physique pour l'activer. « C'est dur de sortir de ma routine pour amorcer quelque chose » ou « Je trouve ça lourd de penser qu'après je dois prendre une douche, qu'il va être tard, que je vais sentir la fatigue demain matin... ». Évidemment, s'il y a des enjeux physiques à surpasser – douleurs chroniques, handicap –, c'est autre chose. Mais le désir part avant tout du cerveau. Et d'un contexte. Lorsqu'on s'informe des conditions psychologiques dans lesquelles devrait naître ce désir, on réalise bien vite que de nombreux éléments inhibent le potentiel de désirabilité : stress, charge mentale, fatigue, horaire surchargé, travail prenant, enfants, etc. De nombreuses personnes ne font pas le lien entre tous ces éléments qui occupent leur cerveau et le peu de place accordée au désir. Pourtant, le désir a besoin d'espace pour s'installer. C'est une petite bête parfois farouche dont le fonctionnement n'est pas simple.

#viedesexologue

Anaïs est inquiète, car depuis plusieurs mois elle n'a plus de désir sexuel. Elle jongle avec ses rôles de maman (auprès de Béatrice, 2 ans, et de Rémi, 7 ans), d'enseignante, d'amie

1. Référence au livre *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus*, un best-seller international paru en 1992 et écrit par l'auteur américain John Gray.

et d'amoureuse, mais c'est difficile. Elle l'avoue : la sexualité est actuellement le dernier de ses soucis. Son conjoint ne fait aucune pression, mais c'est presque pire ; elle se sent encore plus mal puisqu'elle le voit patient et compréhensif.

Le fait d'être parent amène son lot de stress, de tâches et de charge mentale. Dans ce genre de situation, c'est normal que le sexe soit mis de côté. L'important, c'est d'aborder la question et d'essayer de ne pas se culpabiliser davantage.

On peut comparer le désir sexuel à l'appétit. Pour avoir de l'appétit, il faut avoir faim. Or, si on vient de manger une soupe, un bout de pain, une salade, une assiette de pâtes et du fromage, il est fort probable que le dessert soit de trop, même s'il est extrêmement alléchant. On peut avoir envie de lui faire de la place, mais si on se sent déjà plein, il risque de prendre le bord. C'est normal : il n'y a plus de place. Le désir n'est pas différent. Si notre vie est hyperremplie, quasi saturée, il est fort probable que le désir n'ait juste pas d'endroit où se poser pour se manifester. De plus, il est fluctuant. Il change, s'ajuste, se transforme, s'éteint, revit, etc.

Décortiquer le manque de désir

Jérémie est en couple depuis 4 ans avec Nicolas. La relation va bien, mais depuis quelques mois, leur sexualité n'est plus au rendez-vous. Il sent Nicolas déçu et distant. Celui-ci a toujours été avec des hommes très actifs sexuellement, et Jérémie a peur de le perdre si leur sexualité ne redevient pas comme avant. Pourtant, il aime Nicolas et est toujours attiré par lui. Cependant, leurs horaires sont chargés, leurs emplois apportent beaucoup de stress et de la fatigue. Jérémie croit aussi fermement qu'il devrait pouvoir être excité facilement et avoir envie de sexe souvent. Son père lui répétait toujours : « Un gars, ça veut tout le temps ! »



Qu'est-ce qui peut expliquer le manque de désir de Jérémie ?

- Ressentir la déception de son partenaire et s'inquiéter de se faire comparer aux ex-partenaires de ce dernier peut créer chez Jérémie un sentiment d'incompétence et la peur d'une perte d'intérêt chez Nicolas.
- La pression d'avoir une sexualité comme à leurs débuts peut causer de l'anxiété.
- Vivre du stress, de la fatigue et un manque de temps n'aide pas à réfléchir à tête reposée et peut créer incompréhensions, impatiences et problèmes de communication.
- Entretenir la croyance qu'un homme doit avoir du désir sur mesure et vouloir de la sexualité à tout moment peut augmenter son sentiment d'incompétence et créer des insécurités à propos de sa masculinité.
- Le fait d'être en relation à long terme demande des ajustements et des discussions autour des besoins liés à la sexualité.

Comment aider Jérémie en tant que sexologue en relation d'aide ?

- L'amener à définir et à nommer ce qui nuit à son désir.
- L'aider à déterminer les éléments de stress qui sont arrivés dans sa vie et son couple.
- Le faire réfléchir à ses attentes face à sa masculinité et à sa sexualité en tant qu'homme homosexuel.
- L'encourager à trouver des stratégies pour diminuer l'anxiété de performance.
- L'amener à comprendre que la différence de désir peut exister au sein d'un couple, sans que ce soit nécessairement un problème.
- Explorer avec lui des avenues pour alimenter le désir dans le couple.

Qu'est-ce que l'excitation sexuelle ?

C'est le corps qui réagit à une stimulation sexuelle. Par exemple, la chair de poule et/ou le cœur qui bat plus vite. Il y a aussi des réactions plus ciblées, comme l'érection ou la lubrification vaginale. Attention cependant : ces éléments peuvent se produire sans qu'on veuille de sexualité. Un réflexe, c'est une réaction qui se crée par elle-même, de façon autonome. Par exemple, la lubrification vaginale et l'érection sont des réflexes, dans certains contextes. Pensons aux érections matinales ; elles n'arrivent pas dans une situation sexuelle, puisque la personne dort. Elles sont le fait d'une détente apportée par le sommeil, car le système nerveux autonome est au repos. Côté lubrification, on a longtemps demandé aux victimes d'agression sexuelle si elles avaient lubrifié lors de l'agression. Un « oui » signifiait plaisir, donc une relation consentie, ce qui est une conception complètement erronée et très problématique du fonctionnement physiologique. L'érection et la lubrification peuvent être le fait d'une excitation sexuelle, mais aussi, comme le montrent les exemples ci-dessus, une simple réaction physique enclenchée par le système nerveux. Sans que le désir soit présent.

Pour simplifier, on peut dire :

| | |
|--------------|--|
| Excitation | Ce qui se passe dans le corps (réactions physiques, émotions). |
| Désir sexuel | Ce qui se passe dans la tête (sentiments, besoins). |

Comment fonctionne l'excitation sexuelle ?

Pour mieux comprendre les réactions du corps aux stimulations sexuelles, il faut savoir que le système nerveux est constitué ainsi : le système nerveux central (SNC) qui contient lui-même le système nerveux périphérique (SNP).

Le système nerveux périphérique se divise en deux structures : le système nerveux somatique (fonctions volontaires du corps) et le système nerveux autonome (fonctions involontaires). Ce dernier est subdivisé en deux parties : les systèmes nerveux sympathique et parasympathique. Ces drôles de noms ont une raison d'être. Le premier, sympathique, aurait été nommé ainsi par Claude Galien², un médecin grec du II^e siècle, pour dire qu'il sert à « connecter ». L'expression vient du grec *sumpatheia* (« compassion ») en référence aux organes qui créent une synergie pour fonctionner. On l'appelle aussi « autonome » ou *fight or flight system*, car il permet d'activer des réflexes involontaires pour répondre adéquatement à un stress. Le système nerveux parasympathique, quant à lui, vient de *pará* (« à côté de ») et *sumpatheia*, parce qu'il agit en parallèle. C'est à lui que revient le rôle de l'érection au réveil, aussi nommée « tumescence pénienne nocturne ». On l'appelle aussi le système *rest and digest*, qui résume une partie de ce qu'il fait ; il s'active lorsque le corps est au repos et, en quelque sorte, recharge la batterie.

Imaginons à quel point il ne serait pas pratique ni approprié d'avoir une érection si une personne devait défendre sa vie. Avoir envie de caca à ce moment précis ? Pas génial non plus. Le corps s'adapte à la situation, et le système nerveux sympathique envoie le message « C'est le temps ! » ou « C'est pas le temps ! », selon les fonctions qu'il doit remplir et les circonstances. Faire de la méditation et respirer profondément ? Pas le temps ! La respiration, au contraire, s'accélère. Ouvrir grand les yeux pour mieux observer l'environnement proche ? Oui ! Les pupilles se dilatent pour voir plus en détail. Prendre sa tension artérielle ? Non plus ! Celle-ci augmente. Aller aux toilettes ? Plus tard ! Les sphincters se contractent. Manger un petit lunch ? Absolument pas ! La digestion ralentit

2. lifeworkspsychotherapy.com/bassons-sexual-response-cycle-teaches-us-sexuality/

afin d'envoyer le flux sanguin vers les muscles, qui sont sollicités et tendus. On comprend pourquoi ce n'est pas le système sympathique qui crée l'érection matinale. Par contre, c'est lui qui gère l'orgasme et l'éjaculation.

C'est quoi l'orgasme ?

Lorsqu'il y a excitation sexuelle, c'est le moment où le corps atteint un point d'excitation très élevé. Les muscles sont tendus et peuvent créer des spasmes involontaires. L'excitation culmine par un point de non-retour pendant lequel on peut ressentir un grand plaisir – ce qu'on nomme jouir – pour ensuite redescendre, avec la tension musculaire qui relâche.



Comment savoir si j'ai eu un orgasme ?

L'expérience n'est pas la même pour tout le monde et les réactions non plus. Pour ces raisons, il est difficile d'avoir une seule et même description qui s'applique à tous et toutes. Cela dit, pour la plupart des gens, c'est un moment d'intense plaisir sexuel et physique qui va au-delà des mots. Certaines personnes vont avoir des tremblements, d'autres vont crier, voire pleurer. Plusieurs évoquent l'image de feux d'artifice. Des gens ont même la capacité de voir des couleurs ou des formes colorées.

futura-sciences.com/sante/actualites/sexualite-certaines-personnes-ressentent-couleurs-gouts-parfums-pendant-acte-sexuel-88120/

Un système à deux vitesses... et demie !

L'autrice américaine Emily Nagoski propose une explication simple pour comprendre le fonctionnement du système nerveux et ses effets sur l'excitation. Elle reprend le principe du « modèle à double contrôle » (*dual control model of sexual response*) développé par Erick Janssen et John Bancroft du

Kinsey Institute (1990)³ et le résume ainsi : le système sympathique est un accélérateur, tandis que le système parasympathique est un frein. Ce frein opère selon deux modes : 1) il réagit à différents stress qui inhibent l'excitation et 2) il peut y avoir excitation, mais des éléments font en sorte que cela demande plus d'efforts. Nagoski compare cela à une pédale de frein *versus* un frein à main. Rouler le pied sur le frein ? Ça ne roule pas. Rouler avec le frein à main ? Ça roule, mais ce n'est pas bon pour l'auto ni très agréable. Comme dans la conduite automobile, c'est une délicate chorégraphie qui se déploie entre vitesse et ralentissement pour créer l'équilibre qui pourra nous mener à destination. Dans ce cas-ci, un territoire nommé l'orgasme. Pas obligatoire, mais souvent souhaité.

Un premier modèle d'explication de la réponse sexuelle...

Si les gens connaissent encore mal la différence entre l'excitation et le désir, c'est qu'on a longtemps questionné le fonctionnement de la réponse sexuelle chez l'humain. Le modèle théorique le plus connu est probablement celui de William H. Masters et Virginia E. Johnson. Tous deux – lui, gynécologue, elle, sexologue – ont révolutionné la sexologie en proposant, en 1966, un modèle à quatre étapes (excitation, plateau, orgasme, résolution) qui explique ce qui se passe lorsqu'une personne atteint l'orgasme. Sans surprise, le modèle est conçu à partir d'expériences de personnes cisgenres et hétérosexuelles, et donc de relations sexuelles misant sur la pénétration d'un pénis dans un vagin.

L'**excitation**, rappelons-le, c'est quand le corps réagit à un stimulus. Dans ce cas-ci, on l'associe à une stimulation sexuelle qui inclut caresses, baisers, massages, paroles excitantes et partage de fantasmes. Ce qu'on appelle communément « les

3. kinseyinstitute.org/research/dual-control-model.php

préliminaires ». C'est-à-dire le moment qui précède l'acte sexuel pénétratif dans un contexte hétéronormatif (dans un couple composé d'un homme et d'une femme). Sachez-le, les préliminaires sont des pratiques sexuelles tout aussi valides qu'une pénétration.

Le **plateau** est la phase juste avant l'orgasme, lorsque l'excitation est à son summum; le cœur bat plus vite, la respiration s'accélère, les muscles se tendent, entre autres. À moins que cela retombe – pour mille et une raisons que nous verrons plus tard –, ce sommet permet d'atteindre un point de non-retour pour mener à l'**orgasme**. Et, finalement, la **résolution** amène le corps à se détendre et à redescendre à son état normal. C'est la période réfractaire; un moment de récupération nécessaire pour produire à nouveau une érection. On entend parfois que seuls les hommes en ont une, mais aussi que les femmes la vivent de manière moins perceptible. Il ne semble pas y avoir de consensus à ce sujet. Toujours est-il que ce modèle de la réponse sexuelle de Masters et Johnson constitue, encore aujourd'hui, une référence majeure... et une vision très normative de l'acte sexuel.

Leur approche a d'ailleurs été remise en question. Et pour cause, leur modèle ne tient pas compte des facteurs psychologiques, du contexte et/ou des croyances à l'égard des sexualités et s'intéresse seulement aux effets physiologiques. On lui reproche également d'être très linéaire, alors que les sexualités sont probablement tout sauf cela. Il ne tient pas compte non plus des allers-retours possibles entre les phases. Cela donne l'impression que la relation sexuelle est une course à obstacles qu'il faut réaliser dans l'ordre, alors qu'il n'en est rien. Il y a un risque de créer un standard de « réussite de la réponse sexuelle », en ce sens où le but ultime est l'orgasme, alors que l'acte sexuel entier est constitué d'étapes qui peuvent mener au plaisir. On sent que, si on y déroge, ce n'est pas une bonne chose et cette croyance peut créer des insécurités.

Et le désir dans tout ça ?

Une des critiques de ce modèle est Leonore Tiefer, autrice, éducatrice, thérapeute et activiste américaine. Elle considère qu'il y a un biais dans le choix des participantes et participants, qui sont à l'aise avec leur sexualité et ainsi ne représentent pas l'ensemble de la population⁴. Selon elle, le couple de chercheurs ne tient pas compte du désir. Elle compare le cycle de la réponse sexuelle à une « machine universelle sans moteur⁵ ». Pour Tiefer, le fait que la motivation à avoir des actes sexuels vienne seulement d'éléments extérieurs et non pas d'un élan intrinsèque n'a pas de sens.

Ce sera aussi le constat de la sexothérapeute américaine Helen Singer Kaplan, qui a remanié le modèle de Masters et Johnson pour l'adapter à sa clientèle. Le résultat : le modèle triphasique de la réponse sexuelle (1979). Ce dernier ne comprend pas de plateau, car lors de ses recherches et selon les informations recueillies auprès de sa clientèle, cette étape n'est pas claire et, surtout, elle est difficile à définir et à ressentir. Par contre, le modèle de Kaplan se dote d'un ajout : le désir. Pour elle, c'est l'élément primordial qui précède l'excitation. Il tient compte des réalités physiologiques et psychologiques des gens et, par ailleurs, d'importants freins comme la fatigue, le stress, etc. Ce qui est non négligeable.

Une question de contexte

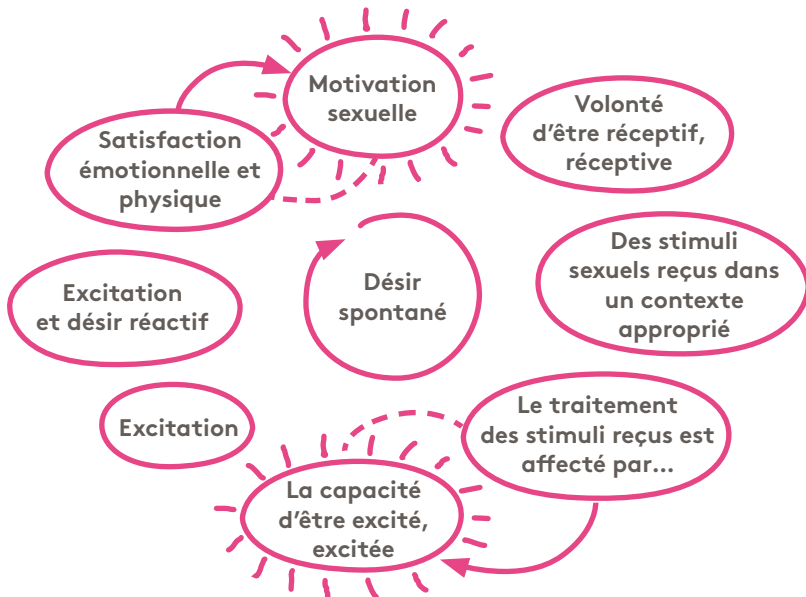
En 2001, Rosemary Basson, directrice du programme de médecine sexuelle de l'Université de la Colombie-Britannique, à Vancouver, propose son modèle circulaire de la motivation

4. D. Medico (2005). *Modèles contemporains de santé sexuelle* [PDF], Université de Lausanne, Équipe psychologie qualitative et critique de la santé et de l'activité, Fondation genevoise pour la formation et la recherche médicales. <https://bit.ly/3UyfhuU>

5. L. Tiefer (1991). « Historical, scientific, clinical and feminist criticisms of "The Human Sexual Response Cycle" model », *Annual Review of Sex Research*, 2, 1-23.

sexuelle. Ce dernier met en lumière des données importantes pour mieux comprendre ce qui mène une personne à avoir du sexe. Par exemple, il inclut l'idée d'un contexte approprié (voir encadré ci-bas) pour répondre aux stimuli sexuels.

Figure 1 – Le modèle de motivation sexuelle circulaire de Basson



Source :

lifeworkspsychotherapy.com/bassons-sexual-response-cycle-teaches-us-sexuality/

C'est quoi, un contexte approprié* ?

Selon Basson, c'est la situation dans laquelle a lieu la sexualité et l'environnement dans lequel elle se produit. Car la motivation à s'engager dans des pratiques sexuelles dépend de nombreux éléments. En voici quelques-uns qui s'inscrivent au sein d'un contexte qu'on peut dire approprié.



- Un lien de confiance
- Un sentiment de sécurité
- Avoir du respect
- Ressentir du désir et de l'excitation
- L'absence de coercition
- Une bonne communication

Cependant, même si les étoiles sont alignées, il se peut qu'un seul petit élément change et que ça ne fonctionne plus.

* <https://bit.ly/3wbFLIC>

L'évolution des précédents modèles nous amène à mieux comprendre ce qui construit les sexualités humaines et ce qui motive les gens à s'investir (ou pas) dans ces activités. Le désir spontané chez toutes et tous a longtemps été propagé, laissant bien des gens dans le doute quant à leur capacité à vouloir des rapprochements intimes. Et, malheureusement, avec l'impression de ne pas s'inscrire dans la norme et d'avoir une sexualité problématique. Ce qui, on le sait maintenant, n'est absolument pas le cas. Le désir peut être spontané, mais il peut aussi s'activer en réaction à quelque chose ou à quelqu'un. Les deux fonctionnements sont valides. Rappelons aussi que le désir est biopsychosocial: il se rapporte au corps et à ce qui se passe dans celui-ci (biologie); il est indissociable de ce qui se passe dans la tête (psychologie) et est influencé par ce qui se passe dans le monde (sociologie)⁶.

6. K. Casperson. « Why we need adult sex ed ». tedxyoungstown.com/kelly-casperson/

La peur bleue de l'absence de désir

L'absence de désir est souvent perçue comme une tare, une problématique à résoudre. Les personnes qui vivent cela ont l'impression d'être tout à coup dysfonctionnelles, comme si elles avaient contracté un virus qui les empêche de connaître le désir tant attendu. Elles espèrent trouver une solution rapide pour régler ce bogue. Mais c'est un peu comme installer une roue de secours sur son automobile pour continuer à rouler. Ça ne tient pas la route (dans tous les sens du terme)! L'absence de désir est souvent présente depuis un bon moment et s'est installée dans la routine. Acheter de la lingerie, des jouets sexuels, improviser des week-ends amoureux ou polyamoureux : génial... un certain temps. Si l'on ne cherche pas à savoir d'où vient cette baisse ou perte de désir, le remède sera temporaire, peu efficace et il pourra causer des dommages (p. ex. à se forcer, on en viendra à associer la sexualité à quelque chose de non naturel et d'obligatoire ou encore à croire qu'il faut continuellement dépenser en nouveautés pour s'exciter).

Si l'on cherche à se remettre en selle aussi rapidement, c'est qu'on s'attend à ce qu'une sexualité soit présente au sein d'un couple. Mais pas seulement. Les célibataires sont aussi aux prises avec cette injonction, sous peine d'attirer doléances et conseils bienveillants, mais pas toujours bienvenus. Il existe une pression à avoir du sexe, transmise autant dans les discours sociaux que dans les productions culturelles. Cependant, cette injonction ne s'applique pas à toutes et tous. Les personnes ciblées sont souvent jeunes, belles, minces, neurotypiques, dotées d'un corps sans handicap ni limitation physique importante, en santé, blanches et hétérosexuelles. Les modèles récurrents présentés dans les médias démontrent qu'on ne s'intéresse pas encore assez aux sexualités des personnes malades, handicapées, vieillissantes, grosses, neurodivergentes, moins en conformité avec les standards de beauté, racisées et LGBTQ2SIA+. Pourtant, elles existent. Mais si

aucun modèle de corps désirable ne leur correspond, comment faire advenir le désir pour ces corps et ces sexualités ? Nous y reviendrons au chapitre « Revenir au plaisir ».

« Je ne fais pas de thérapie, mais je regarde des tas de TikTok⁷ »

Notre fascinante époque carbure au *self-care* (ou bien-être, autocompassion). L'expression est utilisée partout ; les médias sociaux croulent sous la quantité de coachs de vie et de gens d'influence qui donnent des trucs pour vivre « sa meilleure vie ». Attention : tout n'est pas mauvais là-dedans ; le bien-être est important ! Mais, comme le dit Camille Teste dans son livre *Politiser le bien-être*, cela vient avec la pression immense de devenir « la meilleure version de soi-même ». Cette injonction n'existe pas juste pour les soins du corps, la santé mentale et physique, l'alimentation et les habitudes de vie. Elle s'insinue au travail. « Dans les bureaux comme sur les chaînes de production, on ne juge [...] plus seulement le travail concret des travailleuses [sic], mais aussi leur capacité à exprimer leur individualité. [...] L'idée n'est plus uniquement de réussir les tâches qui leur incombent officiellement, mais de démontrer à quel point ils sont heureux, créatifs, force de proposition⁸. »

Nous sommes aux prises avec l'idée de performance, même lorsqu'il s'agit de notre bien-être. Dans ce paradigme, où en sont nos sexualités ? Eh bien, elles subissent aussi cette pression à performer, à connaître les sensations les plus intenses, à explorer toutes les possibilités. Après avoir subi cette charge au quotidien, au boulot comme au dodo (il faut quand même faire sa routine *skincare*, non ?), pas étonnant que le désir soit si difficile à ressentir.

7. Traduction libre de « *I don't do therapy, but I watch a lot of TikToks* », blague de la drag queen Trixie Mattel sur TikTok. <https://bit.ly/3UDV9aF>

8. C. Teste (2023). *Politiser le bien-être*, Binge Éditions.

Des sexualités à sens unique

« Nous sommes cerné.e.s de tous les côtés par une image émancipatrice de la sexualité, forcément désirable, et par l'idée que la non-conformité à cette norme est pathologique⁹ », explique Tal Madesta, dans son essai *Désirer à tout prix*.

Le message est clair : il faut avoir du désir, car la sexualité est un élément intrinsèquement lié au bien-être et à la réalisation de soi. Si l'on déroge à cette norme, c'est que quelque chose ne va pas. Non seulement une sexualité doit être présente, mais elle doit être fréquente. On ne compte plus le nombre d'articles de magazines qui évoquent le fameux « trois fois par semaine¹⁰ », attendu des couples. Fréquence qui m'est souvent nommée en clinique. C'est une énorme pression sur les épaules de bien des amants et amantes qui, pour des tas de raisons, n'arrivent pas à suivre ce rythme et se sentent mal à cause de ça. On me parle d'ailleurs souvent de « devoir conjugal ».

C'est aussi le mot qu'utilise le philosophe et auteur français Alexandre Lacroix : « devoir ». Au micro du média vidéo *Brut*¹¹, il explique que le script (scénario) hétéronormatif, appris et répliqué par une majorité, devient lassant et répétitif. Selon lui, les gens se détournent de l'acte sexuel parce que celui-ci est « désenchanté » et « mime la procréation ». Il invite également à s'interroger sur les sexualités plus queers et leurs alternatives moins figées et plus flexibles.

La sacro-sainte pénétration

L'obligation à une sexualité ne s'arrête pas juste au fait d'en avoir et de la pratiquer fréquemment. S'ajoute à cela l'injonction de la pénétration. Avoir « de la sexualité » sous-entend

9. Tal Madesta (2022). *Désirer à tout prix*, Binge Éditions, p. 35.

10. elle.fr/Love-Sexe/News/

Du-sexe-trois-fois-par-semaine-pour-vivre-plus-longtemps-1530042

11. [youtube.com/watch?v=gPsIAFKYmWo](https://www.youtube.com/watch?v=gPsIAFKYmWo)

qu'il y a eu pénétration. Peu importe que ce soit dans un vagin ou un anus ; l'élément clé, c'est le coït. Sinon ? De simples préliminaires. Le message que l'on reçoit : mieux vaut une sexualité couci-couça, avec désir ou pas et axée sur le coït, plutôt que de s'en tenir à des pratiques sexuelles dites « incomplètes ».

Pourtant, les « préliminaires » font partie intégrante des sexualités. Ils n'ont pas une moindre valeur. Entendons-nous : la pénétration peut être au centre de votre sexualité sans problème ! Ce qu'il faut retenir, c'est qu'elle n'est pas la seule option. Elle vous convient et vous avez du plaisir partagé en la pratiquant ? Tant mieux ! Il ne s'agit en aucun cas de dénigrer celles et ceux qui la préfèrent à d'autres pratiques. L'idée est plutôt de permettre à celles et à ceux qui s'y retrouvent moins d'avoir d'autres avenues à explorer. Et cela passe par la réhabilitation des préliminaires comme pratiques sexuelles entières.

Alerte au divulgâcheur : les préliminaires, c'est du sexe

Le terme vient du latin *præliminaris*, pour *præ* (« devant, avant ») et *liminaris* (« liminaire, qui précède et prépare quelque chose »), qui lui-même provient de *limen* (« porte, entrée »). Le préliminaire est un élément qui a lieu en amont de la sexualité et qui est délimité par le début de celle-ci. Par exemple du sexe oral qui précède une pénétration. Actuellement, une relation sexuelle dite « complète » est, plus souvent qu'à son tour, réfléchie en termes de « pénis dans un vagin ». Est-ce bien grave ? En soi, pas réellement. Là où le bât blesse toutefois, c'est la place qu'occupe la pénétration dans l'imaginaire collectif. Il s'agit du modèle de base d'une sexualité dite « normative ». Les autres pratiques sont rapidement classées dans les sexualités « alternatives », lorsqu'elles ne sont pas carrément marginalisées. Conséquemment, tous les gestes sexuels non pénétratifs sont considérés comme moins

valables. Ce n'est pas vraiment ça, si l'on veut. Pourtant, des tas de gens sont satisfaits de ces pratiques (p. ex. cunnilingus, fellation, anulingus, masturbation mutuelle, etc.) et en font le cœur de leur sexualité. De plus, en délaissant la pénétration pour analyser toute sexualité, on se prépare mieux à s'adapter à nos corps vieillissants et aux possibles freins qui apparaîtront lorsqu'on avancera en âge. Dans *Psychology Today*¹², on explique que les hommes pourront mieux vivre leur sexualité en vieillissant en intégrant du *good enough sex* (assez bon sexe) et en reconnaissant qu'une sexualité peut être réactive à un stimulus plutôt que spontanée. Nous en reparlerons au chapitre « Revenir au plaisir ».

(Pas de) désir égale danger ? (Coucou, Martine St-Clair¹³)

Même s'il peut être inquiétant que le désir soit fluctuant, latent, voire absent, il faut se rappeler que l'être humain ne dépérit pas sans sexualité. L'absence de relations sexuelles n'entraîne aucune carence physique. Psychologiquement, c'est différent et cela dépend de la situation de chaque personne. Si cette abstinence est choisie, c'est une chose. Ce peut être une libération des attentes à l'égard de sa sexualité, une pause pour se recentrer sur soi. Certaines personnes (environ 1 % de la population) sont asexuelles. Si l'absence de sexe est subie, c'est une autre paire de manches. Des gens peuvent en souffrir. Ce n'est donc pas à prendre à la légère. Cependant, normaliser le fait qu'une sexualité n'a pas à être continuellement présente dans la vie peut enlever une pression énorme.

Un autre élément important dans la compréhension du désir est le script sexuel.

12. psychologytoday.com/gb/blog/whats-your-sexual-style/202306/responsive-sexual-desire-and-good-enough-sex

13. *Désir égale danger*, sur l'album *Caribou*, 1990.

Qu'est-ce qu'un script sexuel ?

Prenons un classique du théâtre: *Roméo et Juliette*. La pièce, archiconnue, jouée et rejouée met en scène deux amoureux que tout sépare. On connaît son déroulement, ses scènes mythiques, des répliques (« Ô Roméo ! Roméo ! Pourquoi es-tu Roméo ? ») et sa fin tragique. Lorsqu'on voit cette pièce, on s'attend à tous ces éléments, même si la version à laquelle on assiste met en scène deux personnes de même sexe, qu'on change d'époque et de costumes. Le texte dramatique nous indique le contexte, le lieu, le type de décor, le caractère des personnages ainsi que leurs répliques. On l'appelle un script. Ou scénario.

Tout comme au théâtre, les auteurs et autrices de télévision et de cinéma utilisent des scénarios afin d'élaborer et de livrer leurs histoires. Les éléments clés qu'ils contiennent (personnages, arcs narratifs, décors, etc.) nous renseignent sur leur déroulement. Dans une comédie romantique, par exemple, certains ressorts narratifs¹⁴ sont présents à tout coup. L'auteur américain Billy Mernit rapporte, dans *Writing The Romantic Comedy*¹⁵, trois éléments essentiels au fonctionnement de l'histoire: la rencontre, la perte, l'obtention (*meet, lose, get*). Le public doit rapidement comprendre le moment où se produit LA rencontre et deviner son potentiel amoureux. S'ensuit une problématique qui empêche la rencontre amoureuse (la personne convoitée est en couple, n'est pas intéressée, change de continent, etc.) et des chassés-croisés qui finiront par favoriser la formation du couple tant attendu. Un romantisme prévisible que des tas de comédies de situation et films populaires utilisent à outrance. Comme public, on a « appris », à force de suivre ces scénarios, qu'ils sont des « modèles de romantisme ».

14. M. Louveau (2019). « Les ressorts dramatiques », dans M. Louveau, *Le Petit Manuel du scénariste: L'essentiel pour écrire un scénario*, Armand Colin.

15. B. Mernit (2020). *Writing The Romantic Comedy*, Harper Paperbacks, édition 20^e anniversaire.

Des sexualités scriptées

La théorie des scripts sexuels porte sur le fonctionnement des apprentissages en cette matière. Élaborée en 1973 par William Simon et John Gagnon, ces derniers l'ont ensuite revisitée ensemble et individuellement afin d'élargir son champ d'action. Selon cette théorie, les comportements sexuels sont appris et non innés. Les gens les adoptent dans des contextes et des situations que l'on comprend ou apprend comme étant sexuels. Ce sont des codes connus d'une majorité de personnes. Au cinéma, par exemple, le saxophone langoureux (*Careless Whisper*, tant qu'à y être) est associé à une scène de sexe. C'est même un cliché éculé. Mettez cet extrait musical sur les combats épiques du *Seigneur des anneaux* et vous vivrez une dissonance certaine. La théorie prend effet lorsqu'on se retrouve devant une situation que l'on peut lire comme potentiellement sexuelle. Il y a trois types de scripts sexuels: 1) culturels, 2) intrapsychiques et 3) interpersonnels.

| Scripts | Explications | Exemples |
|-----------|--|---|
| Culturels | Ce sont les éléments appris en fonction de nos codes culturels. Ils se définissent par quoi, comment, où, quand, pourquoi et avec qui. | Dans la société occidentale actuelle, la norme sexuelle est la suivante. Quoi : la sexualité dite «vanille» (voir page 115). Comment : en couple monogame. Où : en privé. Quand : idéalement fréquente. Pourquoi : procréation/ plaisir. Avec qui : partenaire avec qui l'on est en couple. |

| Scripts | Explications | Exemples |
|-----------------|--|--|
| Intrapsychiques | Les scripts culturels sont analysés selon les valeurs de chaque personne. | La norme sexuelle est ici une sexualité hétéronormative. Si on est homosexuel, on est en marge du script reconnu, et cet écart se répercute sur notre fonctionnement (p. ex. homophobie intériorisée ¹⁶). |
| Interpersonnels | Les scripts culturels sont vécus au sein de nos relations interpersonnelles. Ils nous apprennent comment interagir en société. | Il a longtemps été attendu que l'homme prenne les devants dans la séduction, comme dans les pratiques sexuelles. S'il n'agit pas ainsi, il y a une incompréhension du script et cette discordance peut avoir des conséquences sur la relation. |

Selon cette approche, les sexualités sont une construction sociale. Elles sont influencées par des réalités contextuelles qui nous renseignent sur ce qui est considéré comme sexuel et ce qui ne l'est pas. Mais il y a des failles. On ne s'intéresse pas tant au contexte des cultures non occidentales¹⁷ et on met de côté tout ce qui précède la situation perçue comme sexuelle. On commence l'analyse au moment où il y a une image, un signe, un élément que l'on peut lire comme sexuel. Mais qu'en est-il de l'imaginaire

16. Voir le chapitre 2, « Explorer, comprendre et reconnaître la diversité des érotismes ».

17. L. Monteil (2016). « Scripts sexuels », dans Juliette Rennes (dir.), *Encyclopédie critique du genre*, La Découverte, p. 584-595. doi.org/10.3917/dec.renne.2016.01.0584

érotique ? Des fantasmes ? De la construction et de la perception de soi face à sa propre sexualité ? Comme l'explique Maks Banens¹⁸, un démographe qui analyse la théorie des scripts sexuels, le désir sexuel est présent sous l'influence de l'apprentissage social proposé, et non pas comme un élan intérieur. Cette théorie permet de comprendre comment s'exerce l'influence des règles apprises en société, mais elle met de côté des aspects incontournables des sexualités et prive la personne de ses compétences non cognitives, comme l'intelligence émotionnelle. De plus, elle retire à la personne la possibilité de travailler son imaginaire érotique, c'est-à-dire l'ensemble des images, pensées et idées que l'on crée et utilise pour s'exciter sexuellement.

Toutefois, cette façon de comprendre les sexualités – sous l'influence des scénarios construits – nous permet de saisir à quel point nos désirs sont influencés par ce qui est dicté, commandé ou « prescrit ».

Un test révélateur

Inspirée d'une conversation avec son amie Liz Wallace, Alison Bechdel crée une case dans sa bande dessinée *Dykes To Watch Out For* (Firebrand Books, 1986) dans laquelle elle dessine un personnage féminin qui explique à un autre personnage féminin comment elle sélectionne les films qu'elle choisit au cinéma. Elle a trois critères :



18. M. Banens (2010). « Gagnon et Simon et la théorie des scripts sexuels », *Canal Psy*, 10.35562/canalpsy.415.

1. le film contient au moins deux personnages féminins ;
2. ces deux personnages discutent ensemble d'un sujet ;
3. et le sujet de discussion n'est pas un homme ou n'a pas de rapport avec un homme.

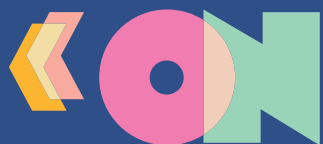
Ces critères composent le test de Bechdel ou Bechdel-Wallace, un questionnaire qui permet d'évaluer si un film offre une place intéressante aux personnages féminins. Tristement, de nombreuses œuvres cinématographiques échouent toujours au test.

bechdeltest.com/

Des amours toxiques

C'est ce qu'explique l'autrice québécoise India Desjardins dans *Mr. Big ou la glorification des amours toxiques* (Québec Amérique, 2021). Elle s'intéresse à l'effet de la fiction et des comédies romantiques sur les relations amoureuses hétéro-normatives. Elle utilise un couple sacré du petit écran, Carrie Bradshaw et Mr. Big, de la série *Sex and the City*, et l'analyse selon les critères de la violence psychologique. Ces amoureux fictifs sont devenus un modèle, incarnant la relation romantique idéalisée. Pourtant, celle-ci est toxique. Elle contient tous les éléments de la violence psychologique¹⁹, soit l'humiliation (et ce, dès leur première rencontre), la manipulation, la critique, le *gaslighting*, etc. Que cette relation soit, encore aujourd'hui, considérée comme idéale en dit long sur la nature de nos désirs.

19. quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violences



a parfois l'impression que tout a été nommé, décortiqué et (sur)analysé à propos de la sexualité. Pourtant, il reste énormément de tabous et de mythes à déconstruire. À l'évidence, nous n'en sommes qu'aux balbutiements de cette révolution sexuelle tant attendue.



Dans cet ouvrage libéré et libérateur, Myriam Daguzan Bernier démystifie avec bienveillance et curiosité les nombreuses facettes du sexe. Elle propose des outils pour :

- (r)amener le désir et le plaisir au cœur de la sexualité ;
- s'épanouir sexuellement au-delà des normes et des stéréotypes ;
- ouvrir ses horizons à la diversité des érotismes ;
- comprendre et réduire l'anxiété de performance ;
- agir contre les violences à caractère sexuel ;
- communiquer ses besoins et limites sans gêne ni honte, et bien plus !

Pour des sexualités diversifiées, ouvertes et inclusives !

Membre de l'Ordre professionnel des sexologues du Québec, Myriam Daguzan Bernier travaille en relation d'aide à la Clinique Accès-Sexologie. Elle collabore à l'émission *Moteur de recherche* (ICI Première) et écrit pour *Curium*, URBANIA et *La tête dans le cul*, son blogue sexo-féministe.



ISBN 978-2-89568-837-2



Groupe
Livre
QUÉBÉCOR