

Couple et sexualités multiples 2003

L. Barrelet : notes préparatoires

Pour la troisième fois, la sexualité.

I.

INTRODUCTION

Le modèle sexologique des années 60 -70 est centré sur le cycle sexuel et l'orgasme comme décrits par Master et Johnson et modifiés par Kaplan. Il a été complété par le modèle de la sexualité conçue comme intimité dans les années 90. Ces deux courants de pensée sont des tentatives de rupture de la tradition millénaire qui a inféré à la sexualité et aux rapports sexuels la fonction de rituel de possession de la femme par l'homme comme on le rencontre encore dans de nombreuses cultures et civilisations, y compris contemporaines. Cela s'exprime souvent dans le vécu de la sexualité comme un « devoir conjugal ». Avec la métaphore de l'individu et du libre choix, développée dans notre culture depuis quelques centaines d'années, la sexualité est devenue une affirmation de soi et de sa capacité à vivre des plaisirs. Mais paradoxalement, elle a hérité de la tradition une sorte de caractère d'obligation.

De conjugal, le devoir est maintenant celui d'être authentique dans ses sentiments et dans son plaisir avec son partenaire.

II.

Quelques rappels (3) de ma consultation récente :

Les exemples sont là pour montrer que la sexualité est présente dans la consultation courante si on s'y intéresse, qu'on peut intervenir sur ce thème et que cela améliore parfois la qualité de vie des partenaires.

L'autre jour (2003), lors d'une journée de 7 consultations individuelles, de couples ou de familles, j'ai reçu deux jeunes femmes et un couple avec lesquels la sexualité a été évoquée:

- Une jeune ibérique de 30 ans, mariée depuis 10 ans, mère d'un enfant de 7 ans disait avoir des rapports sexuels réguliers, 2 à 3 fois par semaine, pour faire plaisir à son mari et, une à deux fois par semaine, depuis qu'elle était moins bien et déprimée. Ce n'est que rarement qu'elle se sent détendue et ressent du plaisir. Il est possible qu'elle ait eu quelques orgasmes.

- Une française, issue d'un milieu ouvrier de la région lyonnaise, elle aussi de père ibérique, ouvrière elle-même, a quitté la maison relativement jeune et a vécu 5 ans, de 19 à 24, avec un ami. Leur sexualité était non satisfaisante, son ami ayant des éjaculations précoces. Elle-même se fait vomir régulièrement pour garder sa ligne. Depuis un an, elle est liée à un homme avec lequel la sexualité est, semble-t-il, satisfaisante, mais celui-ci serait de caractère coureur et d'engagement furtif (d'où sa jalousie) qui rend leur couple peut-être impossible.

- Un couple binational, Monsieur est allemand du sud, Madame bolivienne, parents d'un enfant de 8 ans, eux-mêmes fin de la quarantaine, soulignent combien la reprise de leur lien amoureux et sexuel dans les deux derniers mois leur a été bénéfique. Leur adaptation à Genève est problématique. Bien que là depuis plusieurs années, ils hésitent à repartir. Madame manifeste une certaine nostalgie pour l'Amérique latine. Monsieur ne voit pas comment il pourrait s'expatrier outre Atlantique. Lors du premier entretien, je leur avais suggéré de reprendre des relations sexuelles et de se manifester attention et amour. Malgré leurs inquiétudes pour l'avenir, ils s'étaient retrouvés avec beaucoup de plaisir, surtout souligné par Madame. Quelques semaines plus tard, le couple allait mal ce qui était bien compréhensible. En effet, entre temps, Madame avait subi une ablation du sein et débuté un traitement spécifique, suite au diagnostic inattendu d'une tumeur. Monsieur se tenait à distance pour ne pas créer un problème de plus et Madame ne savait plus ce qu'il en était de sa féminité. Je leur avais suggéré de rétablir à nouveau une proximité tendre et amoureuse, voir sexuelle, malgré les malheurs actuels. C'est après avoir suivi ce conseil qu'ils me remerciaient lors de notre récent entretien.

Des collègues m'ont rapporté que des patients, à qui ils suggéraient de maintenir une certaine vie amoureuse malgré des situations conflictuelles, réussissaient à avoir des rapports fréquents et réguliers.

Les modèles contemporains de la sexualité

La sexologie moderne notamment médicalisée, représentée dans le DSM IV, modélise les plaintes des couples suivant une modification ou une déviation par rapport au cycle de la réaction sexuelle tel que décrit comme habituel ou « normal » dans les travaux de Master et Johnson.

Master et Johnson :

Excitation, plateau, orgasme, détente liés à l'anxiété de performances.

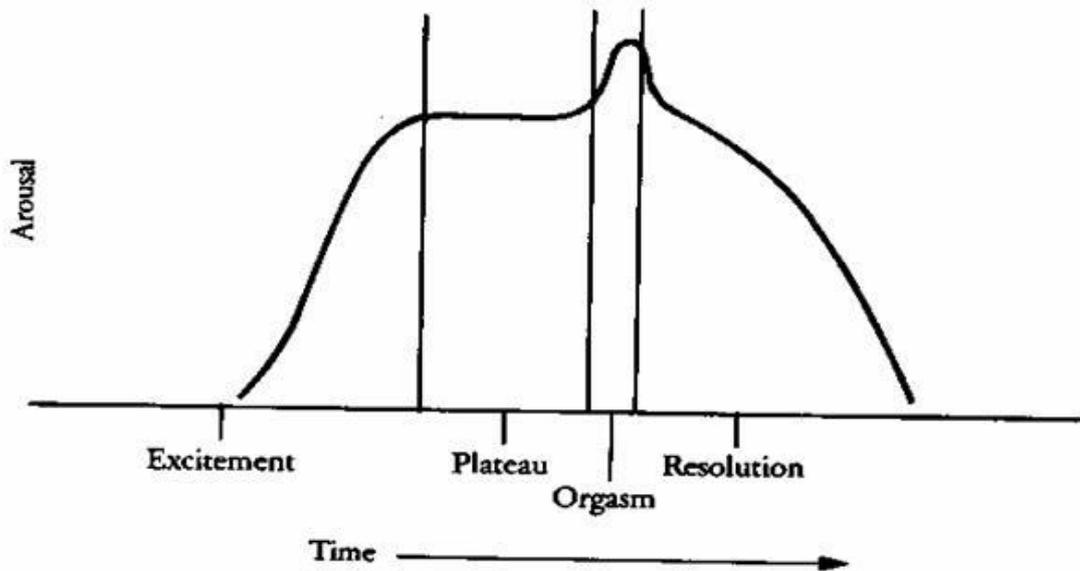
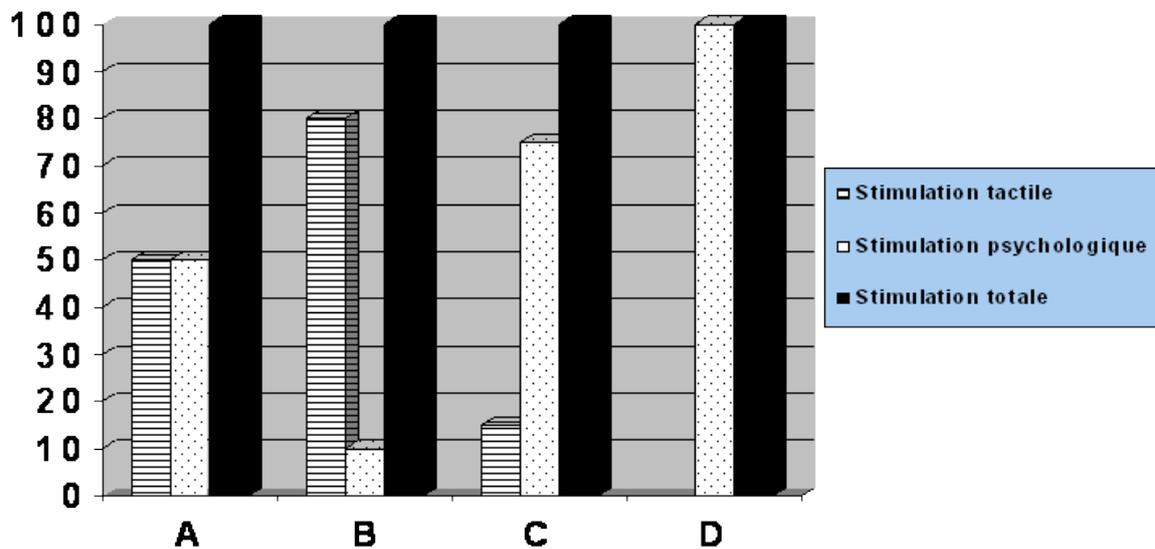
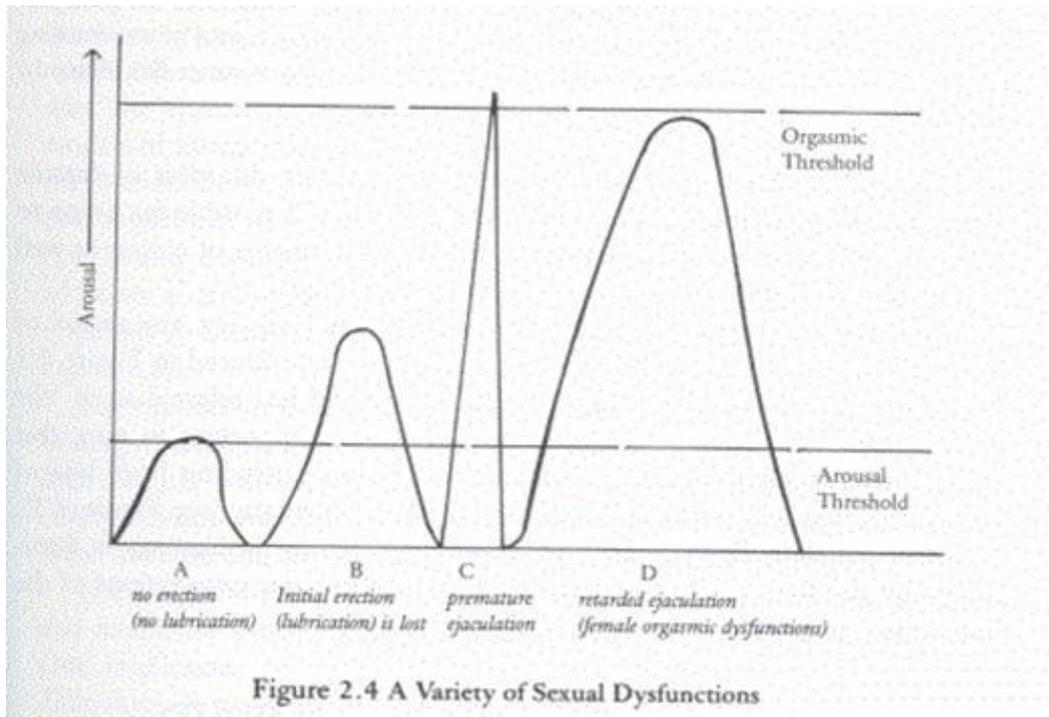


Figure 1.1 Masters & Johnson's Sexual Response Cycle
 Derived from *Human Sexual Response*, 1966, p. 5.

Désir (A), excitation (B), orgasme (C), détente (D) liés à l'anxiété de la réussite



Dans ce cadre, **les dysfonctionnements** sont conçus comme des déviations, soit de l'intensité, soit de la fréquence. Apparu dans la dernière partie du 20^{ème} siècle, ce modèle est issu d'une longue tradition médicale qui s'est arrogée l'autorité de déterminer ce qu'est le « bon sexe ».



III.

Plusieurs sexologues ont critiqué cette approche. Ils lui ont reproché d'appréhender la sexualité en dehors de son contexte, c'est-à-dire des circonstances et des personnes concomitantes à l'excitation. Comme si l'activité sexuelle ne produisait rien d'autre que le plaisir physique (Brooks 2001).

Cette vision de la sexualité, centrée sur l'orgasme, est souvent associée à une **approche sexiste** des rapports entre les sexes. Ainsi, officiellement, notre culture est supposée avoir dépassé, et de loin, la notion de l'époque victorienne selon laquelle les hommes étaient un bouquet d'instincts animaux rageurs, alors que les femmes étaient les gardiennes douces, pures et asexuées de la civilisation.

Bordo (1999) souligne que la période où nos liaisons amoureuses étaient centrées sur l'idée que l'homme et la femme étaient fondamentalement de la même espèce avec des aspirations et des désirs similaires, a été de courte durée. Alors que les féministes soulignaient les **aspects divers, fluides et fragmentés de l'identité sexuelle**, « les nouvelles sciences de l'esprit » prétendaient que les différences entre l'homme et la femme étaient profondément inscrites dans les structures neuronales. De leur côté, les sciences populaires rétablissaient le mythe que l'homme, porté par la testostérone, était inexorablement poussé vers une proximité de brute, c'est-à-dire que la nature ne lui permettait pas de garder son pénis dans son pantalon.

Bordo critique les métaphores caricaturales de John Gray qui opposent l'homme comme étant de Mars et la femme de Vénus : l'homme est représenté comme un ruban élastique (« il a besoin de s'éloigner avant de se rapprocher ») tandis que la femme

serait une sorte de vague, (« son estime de soi augmente naturellement, tombe et réaugmente à nouveau, comme la marée suivant la lune »).

Bordo souligne que, de par leur éducation, les jeunes à la fois se reconnaissent dans cette dichotomie mais que, par ailleurs, ils perçoivent combien elle aboutit à une caricature ridicule ; par exemple, lorsque Gray, sans ironie, recommanderait que, pour sauver la relation du couple, il suffirait que, lorsqu'ils sentent le besoin de se retirer un moment, les hommes disent trois mots: « Je serai bientôt de retour ». De même, lorsque Gray parle de sexe, on a l'impression d'être revenu aux images des années 50. Dans un rendez-vous amoureux, l'homme est présenté comme « s'échauffant très rapidement et ensuite se refroidissant en un instant », tandis que la femme serait comme un four conventionnel et pas un micro-ondes, « elle s'échauffe lentement et se refroidit progressivement ».

IV.

Une autre manière d'étudier ces questions est d'interroger les gens sur ce qu'ils posent comme buts à l'acte sexuel :

Dans son texte, (reporté sur le site de l'Institut de la Famille Genève) « Sexual Reality and How we Dismiss it », Bernard Apfelbaum passe en revue plusieurs manières de considérer l'acte sexuel :

1. Le sexe a pour but la procréation.
2. Le sexe est une expression d'amour.
3. Le sexe se fait pour le plaisir.
4. Le but du sexe est la diminution des tensions.

Les observations de Master et Johnson infirment ces affirmations. Comme le souligne Apfelbaum, les couples étudiés ont été peu expressifs, n'ont pas manifesté grand chose, n'ont pas eu l'air amoureux et n'ont pas été «plein de plaisir ». De plus, les partenaires communiquaient peu entre eux. Par exemple, les femmes n'expriment pas à leur conjoint l'inconfort qu'elles ressentent face aux caresses vigoureuses de leur poitrine ou aux pénétrations digitales, voire aux manipulations clitoridiennes trop fortes, que leur prodiguent leur conjoint. Par ailleurs, ceux-ci ne passent à la pénétration que quand ils le pensent adéquat, ce qu'ils définissent comme « lorsqu'elle est mouillée » et sans qu'à ce moment là ce soit le désir de la partenaire.

V.

Ces observations s'inscrivent dans une longue évolution des rapports hommes-femmes. Au travers des époques et des civilisations, la sexualité est liée à la prise de possession de la femme par l'homme. L'acte sexuel est un rituel célébrant ce lien. Il est souvent référé comme « un devoir conjugal ».

La plupart des sociétés connues dans l'histoire et des sociétés contemporaines sont en fait autoritaires et hiérarchisées. Ainsi le sexe est une célébration de status et de rôles autant que le sont les autres « modèles ou exemples » (pattern) de relations humaines.

Le sexe, comme possession d'une autre personne, se trouve dans l'importance donnée à la virginité. Là, encore le rituel de possession, la défloration et la célébration du status et du rôle de l'homme sont au premier plan et non pas le plaisir sensuel et encore moins l'intimité. « Le sexe peut être une province masculine, mais je veux souligner que les prérogatives et les droits ainsi obtenus sont aussi des devoirs.

Au même titre que la femme, l'homme est prisonnier de ce rituel » (Apfelbaum). Dans ce cadre, l'apathie sexuelle de la femme peut ne pas être vue comme un refoulement, mais plutôt comme une attitude appropriée face à l'action vigoureuse de l'homme.

Le langage du sexe est celui du pouvoir et de la possession. On dit de l'homme qu'il a une érection, qu'il est impuissant, qu'il est capable de maintenir ou de garder une érection. Cela montre combien la sexualité est construite comme une tentative d'être adéquate dans la définition d'un (nouveau) rôle. Il s'agit également d'être adéquat dans la poursuite du plaisir et de l'intimité (ce sont les nouveaux rôles). Les paroles accompagnant la sexualité sont des réassurances mutuelles. Ce ne sont des expressions ni de détente, ni de plaisir, ni d'amour, ni de proximité. On essaie aussi de s'abandonner, de se relâcher et d'être aussi intime que possible. Il y a une pression à répondre de ces façons. Les gens continuent de croire qu'ils suivent un ensemble de réactions « spontanées ». Ils se voient comme tentant de les engager.

Le sexe est une épreuve d'adéquation Apfelbaum l'a présentée comme entraînant une anxiété de performances. De leur côté, les Zussmanns (1978) ont résumé leurs observations de thérapeutes sexuels en définissant l'expérience sexuelle comme sans but ni règle et comme forme incomparable de communication. Pour Apfelbaum, ce sont des standards idéalisés posés à la place de la réalité de la sexualité des gens. En effet, la seule règle, le seul standard, est celui de ne pas en avoir. C'est en fait une règle contraignante. Cela se rapproche de l'idée que le sexe doit être spontané. Les gens s'y abandonnent. Il s'agit de libérer des besoins sexuels spontanés. Pour Hartmann 1972, il s'agit de laisser les choses évoluer à leur rythme sans accros, d'éviter de dire non.

On trouve une telle mystification de la réalité dans les films professionnels de sexologie. L'assomption est que les personnes ont appris à tort de refuser le sexe, qu'il faut les mettre sur le chemin d'une vision positive de la sexualité et que celle-ci n'est pas sale. Le but est d'être permissif et de désensibiliser la représentation du sexe. Celui-ci est présenté comme une bonne coopération des partenaires dans laquelle tout est en ordre pour autant que cela ne soit pas imposé à l'autre ou par l'autre. Comme dans la représentation idéale, les gens disent toujours oui dans les films d'éducation sexuelle. Cela n'est pas la réalité.

En effet, dans de nombreuses civilisations et régions, la culpabilité et l'inhibition dans la sexualité sont répandues, c'est à dire que le sexe peut être sale.

A court d'autres explications, Apfelbaum fait l'hypothèse que c'est là une réaction à la dimension du sexe comme exploitation de l'autre. Ainsi, le sexe est ok pour autant qu'il ne soit pas sale. Si c'était vrai, ce serait s'éloigner de la réalité de la sexualité. Celle-ci comprend en effet le viol, le harcèlement et d'autres formes d'exploitations sexuelles qui ne sont pas forcément des déformations du sexe.

Pour Apfelbaum, une vision uniquement positive de la sexualité aboutit au blâme de la victime, notamment dans le cas du viol doux institutionnalisé, qui est universellement une partie du contrat de mariage...« Le sexe était un devoir sale, littéralement une faveur que la femme faisait à l'homme ». Maintenant le sexe doit être pensé non comme sale, néanmoins il reste un devoir et de plus la femme se doit d'y prendre plaisir. Elle n'avait aucun droit de se plaindre à l'époque et elle n'a aucun droit de se plaindre maintenant.

Dans ce contexte là, la femme n'a pas peur du sexe, mais elle a peur d'être inadéquate. Ni les personnes ni les professionnels n'y portent attention. Au contraire, ils sont prêts à fournir toutes sortes d'explications au fait que la femme ne veut pas remplir ou suivre les demandes sexuelles liées à son rôle. On allègue qu'elle a eu une éducation catholique stricte, qu'elle a précédemment été abusée sexuellement ou que son mari la refroidit. Ces causes sont faciles à trouver et toujours mises en avant. Pour Apfelbaum, on peut s'attendre à ce que cette femme et son thérapeute croient :

- qu'il n'y a aucune bonne raison d'avoir des antipathies sexuelles,
- qu'il n'y a pas de bonne raison de vivre le sexe comme un test d'adéquation.

Et pourtant les deux prennent pour vérité que la capacité et le souhait de **remplir son rôle sexuel est en fait le test ultime de sa propre adéquation** (la maturité).

vi

Davenport (1977), a souligné que dans de nombreuses sociétés « le coït est principalement accompli dans les termes des passions et des plaisirs de l'homme avec une attention minimale portée à la réponse de la femme ». Pour Apfelbaum, lorsqu'on présente cette réalité de la sexualité, l'embarras, le dégoût et l'anorgasmie peuvent apparaître comme quelque chose de relativement approprié. A la place de cette réalité, on a tendance à présenter l'apathie sexuelle comme la conséquence d'un refoulement sexuel. Avec cela, la réalité de la sexualité des gens est évincée. Par ailleurs, dans cette sexualité de possession, on peut bien imaginer que l'expérience de l'homme n'est pas si extraordinaire. Il y a fort à parier qu'il s'agit plus d'un rituel et de la pratique d'un rôle.

Depuis l'antiquité même en Egypte, l'impuissance est définie comme « l'incapacité de faire son devoir » (Tannahill 1980). Le plaisir n'entrait pas en compte dans cet ancien paradigme.

Pour Apfelbaum, dans la Chine ancienne (Taoïste), bien que les sexologues l'aient imaginé différemment, le sexe était un devoir sacré à accomplir fréquemment et consciencieusement pour atteindre l'harmonie vers la voie suprême, le Tao.

La plupart des sociétés sont autoritaires et il n'est pas étonnant de trouver peu d'espace de liberté, qu'elle soit sexuelle ou autre. Pour Apfelbaum, « l'histoire » a confirmé la femme dans l'idée qu'elle devait « accomplir ses devoirs conjugaux », soit parce qu'elle était possession de l'homme, soit que le mariage donnait à celui-ci le droit de disposer d'elle. Une nouvelle mystique, biologique, postule que l'homme est activé par ses instincts et que la civilisation l'obligerait à les canaliser (notamment Freud pense que, lorsque ceux-ci sont trop réprimés, il y a symptômes) ; elle contribue à persuader les femmes qu'elles doivent être disponibles pour leurs partenaires. Ainsi, nous nous sentons habités par des agents d'allure matérielle, les instincts, et nous avons de la peine à ressentir et vivre nos désirs comme prenant leur origine dans un soi vécu comme nous appartenant ou comme étant nous et que nous dirigeons.

Ainsi, la sexualité est posée comme rituel et pratique de rôle, rituel de possession, rituel mystique des traditions ancestrales, rituel « naturel du 19^{ème} siècle ». L'homme doit montrer sa capacité de posséder, la force de ses instincts. La femme prend valeur dans son intérêt à être possédée, dans sa réaction positive (par la suite, ce sera même enthousiaste) aux manifestations de « l'instinct » de l'homme. L'angoisse, le trouble sexuel, est d'être inadéquat dans son rôle, dans l'accomplissement du rituel. Apfelbaum appelle cela l'**anxiété de performance** et il considère que c'est un des fondements des observations de Master et Johnson.

C'est l'ancien paradigme. Il s'inscrit aussi dans le besoin de prédictibilité des comportements des autres, c'est-à-dire la peur de l'autre. Pour Apfelbaum, l'homme et la bête partagent « la peur des uns face aux autres qui est réduite en rendant prédictibles tous les membres du groupe ». Celle-ci sera plus tard définie comme la peur de l'étranger. Actuellement, cette peur est intériorisée. Par exemple, les rituels de rencontre sont un des moyens de la diminuer et d'être rassuré. Dans nos cultures, ils sont moins développés que par le passé. Cela aboutit à une réduction du nombre de rencontres. Certains n'ont même plus aucun partenaire. Les rituels de rencontres ont été perdus. Prendre un rendez-vous, refuser une invitation, terminer une rencontre doivent être réappris.

VIII

Dans ses tentatives de rupture avec cet ancien paradigme, la sexologie des années 60 et 70 a voulu valoriser le cycle sexuel. Cela peut être résumé dans ce qu'une première perspective de base décrite par J. Shaw (2001).

Tableau A - Perspectives anciennes du comportement sexuel

- Sex is a natural hunger.
- The focus is on body parts, genital techniques, positions, and toys.
- Fantasy and genital stimulation to orgasm is adequate sex.
- Desire is a function of one's need for sex.
- Anxiety reduction, relaxation, and comfort with sex is essential.

- Orgasm, even with minimal arousal, signals success.
- Interest in sex subsides over time and with age.
- Sexual problems are viewed as individual cause-and-effect issues.
- Partners validate, support, protect, and heal each other.
- Security is dependent on a partner's behavior.
- The contract for growth and change is between partners.

Ce sexe a été considéré par la suite comme ennuyeux, solitaire, peu motivant, non inscrit dans la relation et trop centré sur l'orgasme. Pour dépasser cette ancienne approche, le sexe de l'intimité et le développement des potentiels sexuels ont été proposés.

Shaw résume cela dans ses nouvelles perspectives qui se veulent modernes.

Tableau B - New Perspectives on Sexual Behavior

- Sex is learned; reproduction is natural.
- The focus is on connection with self and partner.
- Connection with a partner is arousing; fantasy is optional and non distracting.
- Desire is a function of fullness, completeness, and self-respect.
- High levels of sexual tension and anxiety are tolerable and useful.
- Orgasms occur with intensity and without interference with desire.
- Interest in a partner remains or increases with increased maturity.
- Sexual problems are signals and opportunities for growth.
- Partners self-validate, self-support, self-trust, and self-heal in relationship.
- Security is dependent on one's own competence.
- Contract for growth is with oneself and takes place in relationship.

IX

Néanmoins, Apfelbaum s'oppose à ces formulations. Il souligne qu'elles correspondent à une idéalisation de la sexualité et au déni des réalités de celle-ci, comme observé, par Master et Johnson (v. ci-dessus).

Par ailleurs, l'éducation sexuelle des hommes aux USA montre la direction dans laquelle la sexualité est piégée:

Le mâle est celui qui en fait le plus !!

Ainsi de nombreux hommes, notamment ayant une position de pouvoir, s'engagent dans des comportements sexuels aberrants et destructeurs pour eux-mêmes ou pour les autres. Les cas de plusieurs juges, sportifs américains et même celui du Président Clinton sont souvent cités à l'appui de cette thèse.

De façon similaire, Brooks (2001) attire l'attention sur un mythe : « L'Amérique veut croire qu'elle apprend à ses garçons et ses hommes à avoir une sexualité intègre, **d'être sexuellement responsables, d'intégrer besoins émotionnels et relationnels avec désir sexuel** ». Cela n'est simplement pas le cas. Les hommes américains ont été formés et maintenus à garder une vue de la femme qui est à la fois voyeuriste et réifiante. On leur a enseigné (et on les récompense) pour une version de la sexualité mâle qui est irresponsable, compétitive, collectionneuse et, par là, destructrice de leur capacité pour l'intimité et l'établissement de relations. Cet apprentissage entre en contradiction avec le besoin de relations stables et durables.

Brooks (2001) développe cette thèse et décrit ce qu'appelle **le Center Fold syndrome** : c'est une manière distordue de la façon dont les hommes ont appris à penser les femmes et la sexualité. Il consiste en cinq aspects plus ou moins articulés les uns aux autres.

1. Le voyeurisme

Un aspect distinctif de la sexualité de l'homme est de regarder. Celui-ci dépense beaucoup d'énergie à regarder le corps de la femme. Déjà chez les adolescents (Knoth 1998), les garçons sont plus facilement excités par des stimuli visuels de nudité et similairement les filles sont plus excitées par des fantasmes romantiques et par un partenaire dans une situation émotionnelle intime. Ainsi, Gaylor (1985) soulignait qu'aux USA les « sex emporium » étaient plus nombreux que les restaurants Mac Donald's

2. L'objectivation

L'homme observe tandis que la femme devient objet de cette observation ; cela correspond au traditionnel rapport de force entre les sexes. Le puissant regarde le moins fort tandis que celui-ci évite de le regarder dans les yeux et regarde par la bande.

Wolf (1991) a montré que cette chosification, à partir de la pornographie, s'étend au monde de la mode et de l'industrie de la « beauté ». Pour cet auteur, le mythe de la beauté et la beauté pornographique sont deux méthodes de la culture patriarcale pour opprimer les femmes en les réifiant.

3. La validation de la masculinité

Pleck (1991) a noté que le code traditionnel de la masculinité empêche l'homme de se sentir tout à fait viril à moins que les femmes ne « jouent le rôle qui leur est prescrit de faire les choses qui font que l'homme se sent masculin ou viril » (page 420). Ainsi, les jeunes hommes se persuaderaient que la réponse physique du corps de la femme est le reflet direct de leur masculinité Les réponses manifestes du corps de la femme tels que l'érection du mamelon, la rotation des hanches et l'orgasme avec frémissements sont interprétés comme

évidences de leur masculinité. Inversement, une attitude froide et indifférente de la femme induit chez l'homme des sentiments d'inefficacité, d'inadéquation et de ressentiment.

Pour Zilbergeld (1978), « un homme doit être en charge et orchestrer le bon sexe ; celui-ci est une progression linéaire de l'excitation qui se termine seulement par l'orgasme ».

4. Comparaison et hiérarchie.

L'homme ressent sa masculinité en termes relatifs aux autres hommes et il se compare sans cesse.

Ces habitudes, prises à l'adolescence, vont s'opposer aux besoins de trouver une relation durable avec une partenaire à long terme. De plus, des signes (de masculinité), tels la prouesse et le succès financier, les performances et l'habileté guerrières ou sexuelles reçoivent comme trophée le corps de la femme.

5. Les peurs de l'intimité vraie.

Dès l'enfance et ensuite dans l'adolescence, la relation intime est disqualifiée comme un côté faible. Ainsi, le jeune homme est incité à résister à la sentimentalité et à être plus stoïque et compétitif plutôt qu'empathique et interpersonnel, mais, par ailleurs, il est encouragé à se préoccuper de sexualité. Particulièrement à l'adolescence, il y a un conflit entre d'un côté la recommandation d'une sexualité contrôlée et d'un autre côté la pression du corps, celle des pairs et celles des modèles identificatoires, propagés par les médias. Ceux-ci leur envoient le message que l'activité sexuelle est essentielle et que les jeunes hommes devraient en faire autant qu'ils peuvent. Aux besoins d'intimité émotionnelle se substitue la sexualité.

Pour Levant et Brooks (1997), les jeunes hommes apprennent à développer une sexualité « non relationnelle » et, plus en avant, ils sexualisent tout sentiment ou toute proximité émotionnelle ou physique. Pour eux, toute expérience intime est sexualisée. Cela leur permet d'avoir une activité sexuelle avec des femmes qu'ils n'aiment pas ou ne respectent pas. Le sexe devient quelque chose de bien différent d'un acte de connexion émotionnelle et d'intimité. Il devient un acte qui exprime une série d'émotions négatives ou qui répond à une série de besoins n'ayant pas de relation avec la sexualité.

X

A partir de ces considérations générales, Brooks (2001) insiste dans ses thérapies sur quatre aspects :

- A. La reconnaissance des symptômes problématiques, notamment la sexualité non relationnelle qui va de l'obsession du regard du corps des femmes à l'obsession des orgasmes de la femme.
- B. Les changements des habitudes (voir 2001, page 64-65).
- C. L'amélioration de la communication du couple.

Le couple devrait être soutenu à comprendre les expériences et le système de valeur de chacun. Il s'agirait également de faire discuter comment s'est construite la sexualité de chacun et particulièrement pour l'homme quelle a été l'importance des cinq étapes du Center fold syndrome.

- D. Développement de la sensualité et de l'intimité émotionnelle (Zilbergeld 1978 : « The new male sexuality »).

Plusieurs exercices du Sensate Focus sont possibles. Pour développer de nouvelles voies d'excitations sexuelles, le couple peut explorer de nouvelles manières de ressentir le plaisir dans le toucher, dans la caresse tout en communiquant ouvertement les sensations et l'agrément. La musique, les massages, le corps à corps peuvent être agréables. Le regard dans les yeux du partenaire, l'observation de ses expressions faciales et celle de sa participation intime dans sa sensualité et dans la connection participent au développement de l'intimité. Mais, dans tout cela, les couples ont besoin de temps ; et ils ne doivent pas passer rapidement au coït et à l'orgasme.

XI A

Ainsi les habitudes peuvent changer.

Plusieurs auteurs (Brooks, Ellinson, Shaw, Schnach,...) opposent la sexualité coïtale orgasmique et un investissement de l'intimité en tant que sexualité. D'autres proposent une alternative.

Ellison (2001) pose d'autres jalons et oriente la thérapie vers le sexe en tant qu'intimité. Ici, le but du sexe est le plaisir ou la satisfaction réciproque et non plus l'atteinte de l'orgasme. La relation sexuelle est conçue comme une **chorégraphie à deux**. Elle nécessite un changement de l'attention et de la conscience. Pour cela, il faut transiter vers son « **soi qui fait l'amour** ». Ce passage peut être instantané mais également graduel, voir prendre des heures. Dans les couples, il peut inclure l'impression de connection, d'être ensemble. Le travail du thérapeute peut être de faciliter cette transition par des suggestions ou en proposant aux couples d'établir leurs propres rituels, adaptés à leurs circonstances de vie.

XI B

Avec un client se plaignant d'être sous tension et de devoir se retirer lorsque son partenaire le touche, Ellison (2001) poserait les questions suivantes :

1. Qu'est ce qui vous empêche d'établir une relation étroite avec votre partenaire ?
2. Quels sentiments et pensées empêchent l'établissement d'un climat sensuel et relaxant ?
3. Avez-vous besoin de dire « Non, pas maintenant » ou de négocier quelque chose d'autre que ce que votre partenaire demande ?
4. Avez-vous besoin de plus de temps pour vous plutôt que de rapprochement ? Besoin d'un espace plus personnel, plus privé ?
5. Utilisez-vous des moyens de contraception ou de protection contre les MST
6. Etes-vous effrayé qu'après avoir développé votre sensualité, que vous ne soyez face à des devoirs de votre partenaire d'être intime sexuellement plus que vous le souhaiteriez ?

XI C

Ellison insiste sur l'initiation, mais sous la forme d'une invitation à l'autre. Celui-ci doit pouvoir être libre d'accepter ou non, mais il lui est suggéré de valider la demande comme proposition d'un moment d'intimité. Une activité non sexuelle intime peut également souvent faire l'affaire.

Le scripte de l'un ou l'autre partenaire peut ne pas être le même. Il s'agit de faire des ponts. Soit l'un apprend à l'autre ce qu'il sait, soit il trouve et découvre de nouvelles manières de faire.

XI D

L'auteur suggère encore des rituels tels que :

- celui de « bonne nuit », moment d'intimité et de caresses.
- celui des soirées hebdomadaires de sexe, contrastant avec les rendez-vous sexuels des week-end ou des vacances.
- enfin il s'agit d'accepter les styles et les attentes sexuels des membres du couple.

XII

Face à cette dichotomie entre la sexualité centrée sur l'orgasme et celle de l'intimité, Apfelbaum recentre la réflexion sur des réalités telles qu'il pense les voir, c'est-à-dire celles dites des **nouveaux paradigmes**.

D'une manière générale, dans la société contemporaine occidentale, peu autoritaire, les besoins individuels et les désirs (ou d'autres sentiments) prennent peu à peu la place des devoirs, comme motivations sociales appropriées. Dans l'ancienne conception tribale de la société, les relations humaines (donc la sexualité) étaient un tout. On s'en éloigne progressivement comme en témoigne l'apparition relativement récente de l'idée de l'intimité émotionnelle et de l'authenticité de la personne. La

transition se fait peu à peu à partir des réponses rituelles et des obligations vers un développement de l'ego humain.

Apfelbaum voit là un nouveau paradigme des relations humaines. Il faut se comporter selon nos sentiments et être authentique dans ce que nous faisons. Transgresser ces préceptes, notamment en rétablissant (quelque fois par peur) des rituels, est l'objet d'une honte ou d'une culpabilité. Être inauthentique, c'est perdre la face. « Nous sommes pris dans un paradoxe ; nous nous sentons obligés d'être rituellement non rituels ».

Par le système des devoirs et du contrôle des sentiments, les gens se rendaient prédictibles les uns aux autres et se protégeaient de la crainte du rapprochement interpersonnel. « La liberté face au rituel signifie la liberté de ressentir l'anxiété interpersonnelle » comme dit Apfelbaum.

Le niveau ultime de la prise de conscience serait d'être capable de reconnaître et de tolérer notre vulnérabilité à l'anxiété interpersonnelle.

La capacité d'entrer en contact avec un partenaire est essentielle à la définition de nouveaux rôles. Le sexe est communication (notamment sous forme d'expression d'amour ou sous forme d'intimité). Une nouvelle **mutualité** apparaît. Mais, **cela se passe comme si l'homme a droit à la réponse (qu'il a besoin de sa partenaire) comme quoi il a répondu aux attentes et aux besoins de celle-ci.** Cette nouvelle manière d'être en relation amoureuse est encore prise dans l'ancien paradigme de la possession et du devoir. Apfelbaum argumente que, maintenant, nous nous sentons obligés de répondre à notre partenaire et d'amener notre partenaire à nous répondre; c'est un nouveau rituel. D'un rituel de possession, le sexe est en train de devenir un rituel **d'affirmation mutuelle**. Les objectifs du sexe ont été structurés suivant l'ancienne manière et intégrés à nos habitudes de pensées, c'est à dire comme devoirs. Ainsi, dans le passé, nous étions honteux de ne pas être capables de performances dans la sexualité. Nous le restons. Mais, maintenant, nous sommes également honteux de vouloir accomplir de telles performances.

En conclusion :

Dans le passé le sexe était un devoir « notamment pour l'homme de posséder sa femme et pour celle-ci d'être possédée par son partenaire », maintenant c'est une affirmation (mutuelle) de soi, c'est-à-dire de sa capacité d'être authentique, de prendre du plaisir et d'être intime avec son partenaire,

Cette affirmation, devenue nécessité, a gardé l'aspect de « contrainte », lié aux devoirs traditionnels de la sexualité.