



Deviens ce que tu es



L'intimité sexuelle

Deuxième partie

L'intimité sexuelle

Il y a dans le monde de l'intimité ce qui vit en nous, que nous désirons partager, et ce qui est menaçant ou inconnu, qui ne facilite pas notre ouverture à cette complicité.

La sexualité est une aventure potentiellement riche et complexe qui implique plusieurs facteurs pour qu'elle soit vécue comme épanouissante.

Pour mieux comprendre l'intimité sexuelle, il est possible de proposer 5 aspects complémentaires qui expliquent cette réalité.

1. Ce que nous sommes

L'être humain est à la fois très complexe et aussi très secret. L'intime renvoie à ce qui vit à l'intérieur de nous et qui est très profond. Nous incluons à ce niveau notre personnalité, l'éducation que nous avons reçue, nos expériences de vie, les événements douloureux, voir traumatisants, que nous avons subis et la façon que nous avons d'aborder nos problèmes.



Dans cette réalité, la sexualité représente un haut lieu où les désirs, l'excitation, le plaisir, les fantasmes ouvrent à une grande expérience intense ou, au contraire, elle peut devenir un milieu où par exemple, peur, timidité ou angoisse empêche la pleine réalisation de soi. Il faut ici comprendre que la sexualité est une façon profonde d'exprimer ce que nous ressentons. Selon ce que nous avons vécu, il peut ainsi être facile ou, à l'inverse, très douloureux de partager ce qui vit en nous.

Pour bien s'approprier ce que nous sommes, il faut aussi faire vivre cette dimension, à notre façon, selon que nous soyons un homme ou une femme, et se demander quelle importance souhaitons-nous que notre sexualité prenne dans notre vie.

2. Ce que nous voulons vivre

Qu'est-ce qui est prioritaire dans notre vie sexuelle? Souhaitons-nous vivre notre sexualité en lien avec nos sentiments amoureux ou pas? Avec un échange de tendresse et d'affection? En laissant nos corps parler ou en verbalisant ce que nous souhaitons et ressentons? Quelle place doivent prendre nos fantasmes? Souhaitons nous les partager? Les vivre? Il y a ainsi quantité de possibilités qui s'ouvrent à nous selon ce qui nous est important et la disponibilité que nous prenons à vivre tout ce qui existe en nous.

3. Ce que l'autre demande

Dans une vie sexuelle partagée, c'est la rencontre de deux intimités qui s'approprient pour vivre au même diapason. Si les goûts, les besoins, les désirs et fantasmes s'expriment chez l'autre en rejoignant votre propre réalité, tout devient simple parce que vous aurez plaisir à vivre et partager votre complicité. La rencontre de l'autre permettra une complémentarité dans les expériences à vivre.

Par contre, il est également possible que les demandes de l'autre deviennent pour vous difficiles à assumer, soit parce que vous ne voulez pas vivre ses attentes ou que vous ne puissiez pas les partager car elles éveillent en vous par exemple peur, malaise, souvenir douloureux, sentiments d'incompétence ou humiliation.

Il arrive ainsi que la demande de l'autre ne puisse s'inscrire dans nos valeurs ou qu'elle soit, sommes toutes, acceptable mais qu'elle nous apparaisse inaccessible.

4. Ce qui nous empêche de partager

C'est ici que les événements de notre histoire non appris ou non réglés remontent en nous pour limiter tout ce qui est possible. Il est important de distinguer ce que nous sommes de ce qui nous est arrivé. Quelquefois notre souffrance, suite à des situations vraiment importantes, existe en nous depuis très longtemps ou, pour beaucoup de raisons, nous trouvons si peu de solutions qu'il nous apparaît impossible de changer le cours de nos expériences. Une personne peut ainsi dire : «Je suis comme ça et c'est tout», lorsqu'elle devrait plutôt dire : «J'ai appris à être comme ça et je ne sais pas comment être autrement».

Cette situation peut entraîner un développement significatif quand des événements douloureux marquent notre imaginaire et nos souvenirs, cela entraîne des risques majeurs de fermeture de notre espace intime. Il est alors difficile de s'exprimer, de laisser vivre son univers sexuel, d'accueillir l'autre dans ses demandes et d'être créatif dans ses échanges.

Si nous n'apprenons pas à faire attention à nous, il y a risque de s'oublier et de ne plus savoir faire vivre ce qui nous est important. Il sera alors facile soit de rejeter l'autre et de se fermer à tout ou, au contraire, de tout accepter sans tenir compte de nos propres besoins.

5. Ce qui sera partagé

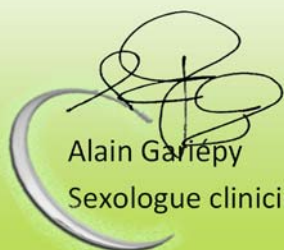
Alors dans ce contexte, qu'est-ce qu'il faut vivre? Disons ici que l'intimité doit à la base aller vers soi, profondément. Il faut la comprendre dans toutes ses nuances et partager avec une personne de notre choix peut devenir potentiellement une expérience fabuleuse, tant dans la nouveauté que dans l'intensité. L'intimité sexuelle vit bien en nous si nous développons une belle estime de soi.

Sortir de la routine, s'exprimer, prendre un risque de se livrer, être en confiance auprès de l'autre, peut représenter une histoire qui se renouvelle à l'infini pour rendre la sexualité, si fragile sur ses bases, très dynamique dans le partage.

En manque d'ouverture, l'intimité qui n'ose vivre en nous peut devenir un moment frustrant, insatisfaisant et finalement sans intérêt. Il peut alors tout simplement être évité car perturbant, souffrant et erroné.

Alors, c'est toi ou c'est moi le problème? Et si finalement ce n'était que la peur de prendre un risque? Le risque d'être soi, de s'ouvrir à l'autre tout en restant présent à son univers personnel et désirer plus que tout s'ouvrir aux apprentissages, à la nouveauté, en prenant le temps de réfléchir et apprendre à régler ce qui limite l'expression de ce que nous sommes vraiment.

En fait, l'intimité est une histoire de direction. Il faut apprendre à aller vers soi mais aussi vers l'autre, comme une simple chanson que l'on aime, que l'on entend mais aussi que l'on fredonne à l'intérieur de nous.



Alain Gariepy

Sexologue clinicien et psychothérapeute