



*Deviens ce que tu es*



# L'intimité sexuelle

Première partie

## Prêt(e) à vivre l'intimité sexuelle?

Parler d'intimité sexuelle est un sujet qui reste très imprécis pour beaucoup de gens. Certaines personnes décrivent l'intimité en se référant à un lieu : par exemple un parent dira à son enfant que, face à la masturbation, il est mieux de se caresser, tranquillement, seul dans sa chambre, ou encore un couple expliquera qu'ils aiment l'intimité de la maison quand les enfants ne sont pas là...

Si nous devons relier l'intimité sexuelle en relation à un lieu, il faut alors comprendre cette idée comme un lieu intérieur, donc qui vit alors à l'intérieur de soi. Pour définir notre monde intime, il faut avoir du plaisir à poser un regard sur soi, désirer comprendre ce qui vit en nous dans un beau voyage intérieur. Partout où se trouve l'intimité, il n'y a pas de cachette. Oser l'intimité, c'est de pouvoir observer son cheminement, prendre conscience de son histoire, de ses doutes, de ses épreuves et choisir d'avancer dans sa démarche personnelle.

Trop souvent il arrive qu'une personne qui vit des événements douloureux s'attache à ce (ou à la personne) qui l'a fait souffrir. Elle fait ce choix parce qu'elle reste ainsi en zone de connaissance. À ce moment, en reprenant un scénario de vie connu et douloureux, la personne s'éloigne de son intimité en se protégeant de menaces éventuelles.



Ce réflexe est facile car, vivant dans la souffrance, la nouveauté rend trop souvent méfiant et insécure. La personne reste ainsi dans un connu insatisfaisant à défaut d'être capable d'en changer. Elle aura potentiellement de la difficulté à développer une belle estime de soi et à avoir confiance en elle-même. Il est alors difficile d'être à l'écoute de soi, de se regarder et de s'apprécier, et pour les mêmes raisons, d'être capable d'être bien dans une relation épanouissante avec une autre personne.

Quand une personne souffre dans sa vie au quotidien, elle risque à ce moment de vivre avec des attentes et des rêves peu réalistes. Possible alors de penser que la solution à ses problèmes passe par le choix d'idéaliser une personne qui viendra trouver des solutions à tous ses problèmes. Dans cet engrenage, elle ne réalisera pas qu'elle s'éloigne d'elle-même en perte de son bien-être intérieur.

Face à l'autre, même difficulté, car il lui sera difficile de vivre une relation égalitaire centrée sur l'échange et le partage. Il est important ici de comprendre qu'elle a raison de vouloir être bien avec la personne de son choix. Le problème repose dans les moyens qu'elle prend en faisant le choix de ne pas faire attention à elle-même, sous prétexte qu'elle se sent amoureuse. Aimer est ce qui donne un sens à l'intimité, et la sexualité est l'expérience la plus intense de l'intimité.

D'abord l'amour – idée largement répandue – on ne peut aimer une personne si l'on ne s'aime pas soi-même. S'aimer soi-même, c'est être généreux pour soi plutôt qu'être intransigeant avec soi. S'aimer soi-même, c'est aussi être capable d'apprécier et être fier de ce que nous possédons au lieu de toujours être insatisfait de ce qui nous manque. Arrêter de se vivre en victime, apprendre à être capable de répondre à ses propres besoins, sans chercher à être parfait, et se permettre simplement de vivre le quotidien. La possibilité de vivre une relation égalitaire s'ouvre alors.

On commence d'abord par soi. Pour pouvoir vivre une intimité sexuelle, la personne doit donc se donner la permission d'être elle-même. Il est ainsi possible de se poser plusieurs questions qui permettent de définir sa capacité d'être intime avec soi.

## Prêt(e) à vivre l'intimité sexuelle?

Qui suis-je vraiment? Que représente pour moi être homme, ou être femme? Qu'est-ce que je veux garder pour moi? Qu'est-ce que je souhaite partager avec une autre personne? Qu'est-ce qu'être intime avec soi-même? Chacun doit décider selon ses propres valeurs ce qui est important pour soi, ce que nous gardons pour soi et comment nous pouvons faire attention à nous. Être intime avec soi soulève une question centrale : comment puis-je me donner les moyens de bien me développer selon les expériences que j'ai vécues?

La relation intime introduit dans la même dimension, l'espace que nous laissons à l'autre. Être intime avec quelqu'un, suggère que nous choisissons une personne avec qui nous allons vivre une expérience enrichissante, épanouissante, nouvelle, originale, créative, particulière, qui favorise à la fois notre bien-être personnel et l'expression de ce que nous sommes. Notre comportement sexuel doit ainsi s'adapter à ce que nous désirons partager avec l'autre.

Quelle est la dimension sexuelle de cette réflexion? Qu'est-ce que je souhaite exprimer vraiment dans ma sexualité?

Cet aspect représente deux réalités complémentaires. Comment vais-je aller vers l'autre? Comment puis-je laisser l'autre venir vers moi et ainsi accepter le désir de l'autre? Laquelle de ces deux options représente pour moi une façon de vivre de la séduction qui soit satisfaisante?

Alors que désirons-nous exprimer dans notre sexualité? Un grand besoin d'affection ou un tout petit? Un besoin de vivre une sexualité douce et romantique, ou torride et provocante?

Face au partenaire sexuel, recherchez-vous une personne très imaginative, qui ose vous faire vivre de nouvelles expériences, ou une personne stable à qui vous pouvez parler, partager et rire au quotidien?

Dans tout cela, il n'y a pas qu'une bonne réponse sinon qu'il est enrichissant d'évoluer auprès d'une personne qui ouvre notre confiance, nous fait vivre dans notre beauté et nous permet d'ouvrir notre monde intérieur. Il existe malheureusement un malaise à ce niveau face à ce que nous ressentons et ce que nous voulons vivre. Faut-il parler de tout ce que nous avons vécu? De tout ce que nous voulons vivre? Pour ce qui vit en nous, dans notre imaginaire, que faut-il partager?

Nombreuses sont les personnes qui confondent l'intimité sexuelle avec les secrets de nature sexuelle. Trop souvent une personne qui vit une réalité douloureuse, qui a eu un passé trouble ou qui ressent dans son fort intérieur que ce qu'elle souhaite est négatif, inacceptable, voire illégal, peut choisir de garder pour elle-même certains événements. Elle restera silencieuse sur l'inavouable.

Par contre, fermer son espace personnel, garder secret ce que nous sommes, ce que nous vivons, avoir des attitudes défensives, cacher son histoire personnelle ne représentent pas un espace intime car cela ne favorise pas l'émergence de ce que nous sommes ou de ce que nous désirons exprimer.

Une autre réalité concerne les facilités existant pour la pornographie exploitée via Internet qui favorisent des comportements sexuels qui s'opposent à l'intimité sexuelle. Le contexte relié aux échanges Internet crée des relations qui permettent des échanges anonymes avec une grande importance liée à l'excitation. L'intimité, elle, suppose le désir de s'investir, de partager, de vivre ses expériences dans l'expression de ce que nous sommes et de ce que nous vivons en complicité avec la personne choisie.

## Prêt(e) à vivre l'intimité sexuelle?

L'intimité sexuelle en ce sens s'éloigne de la réalité qui concerne les échanges rapides, impersonnels et dépourvus de tout sentiment.

Le manque d'intimité soulève dans nos peurs personnelles 10 questions qui potentiellement limitent notre capacité d'être nous-même :

1. Pourquoi est-ce que la sexualité me fait peur et devient un lieu qui ne me permet pas d'être vraiment moi-même?
2. Pourquoi ai-je l'impression qu'il me manque quelque chose?
3. Pourquoi ne vais-je jamais au bout de mes rêves?
4. Pourquoi rien ne me satisfait longtemps?
5. Pourquoi ne suis-je jamais détendu(e)?
6. Pourquoi tant d'ennuis et tant de difficultés pour changer?
7. Pourquoi ne puis-je m'empêcher de me comparer aux autres?
8. Pourquoi vouloir toujours l'impossible?
9. Pourquoi faut-il toujours que je donne plus que je ne reçois?
10. Pourquoi ne puis-je trouver le partenaire idéal?

Toutes ces questions, quand elle surgissent en nous, risquent inévitablement de faire remonter un sentiment d'insatisfaction personnel qui fera que soit nous nous refermons en solitaire et évitons de nous approprier une belle relation auprès de l'autre, ou à l'inverse, de penser que la solution c'est l'autre et, ce faisant, nous nous effaçons en lui accordant toute l'importance.

Pour s'ouvrir à une intimité enrichissante, il faut que le choix de s'ouvrir signifie que cette rencontre de soi avec l'autre entraînera quelque chose d'épanouissant.

L'intimité profonde intègre deux besoins personnels; l'amour et la sexualité. Pour l'amour de l'autre, est-il possible d'établir un lien durable et si oui, sur quelle base?

Vous pouvez vivre une longue relation en cachant beaucoup de choses de vous et la personne vous aimera sans vous connaître, ou livrer ce que vous êtes vraiment, avec les peurs et les jugements qui deviennent possibles selon la réaction de l'autre.

Pour la sexualité, elle est, sur sa base, potentiellement très excitante mais cette excitation intense peut-elle se construire dans le temps? Est-ce durable?

Ce qui est durable dans sa réalité la plus simple repose donc sur notre monde intérieur; l'amour de soi. Pour l'amour de l'autre et la sexualité durable, ils sont potentiellement durables mais ils dépendraient d'une réalité plus complexe : prendre son intimité personnelle et aller vers l'autre pour en faire partager ce qui existe en nous d'important.



## Prêt(e) à vivre l'intimité sexuelle?

Que ce soit amoureux ou sexuel, tout peut résister au temps si cela représente quelque chose de vrai. Pour vivre son intimité personnelle, il faut devenir empathique envers soi, ce qui correspond à être gentil, disponible et à l'écoute de soi.

Pour vivre une intimité avec l'autre, il faut tout simplement «prendre la chance de prendre un risque». Or que faire quand nous avons peur de prendre un risque?

C'est à ce moment qu'il faut relier le monde du personnel et de la vie à deux. L'un verse dans l'autre. Quand nous sommes clair avec nous-même, sans la peur d'être jugé, avec estime et confiance en soi, il devient possible de livrer son monde intérieur. Tout n'a pas besoin d'être parfait en nous, mais il faut assumer ce que sont nos choix de vivre, les erreurs commises et les hésitations qui ont constitué notre parcours personnel. Cela peut être partagé.

Il en va de même pour nos souhaits, nos rêves et nos fantasmes sexuels profonds.

Raconter ce qui est vrai en nous. Reste à accepter d'ouvrir son monde à l'autre.

Doit-on anticiper la réaction de l'autre? Peut-être mais ouvrir son monde intérieur rend libre et ouvre à un espace intime de partage unique. Il repose sur un choix simple. Prendre ce risque de rester soi-même et de se livrer pour faire vibrer ce qui cherche à s'exprimer en nous.

Le passage durable de l'intime en soi peut devenir l'intime avec l'autre.

Oser prendre ce risque, sans peur.

Mais alors, que va-t-il penser de mes désirs sexuels profonds? Reste au final le plaisir d'être soi et de s'abandonner au risque d'être connu de l'autre dans sa plus simple intimité. Cela représente au final la nudité de l'âme, la nudité du coeur et la nudité du corps.

Le plaisir de la nudité de l'intimité.



Alain Gariépy

Sexologue clinicien et psychothérapeute