MARIE BAREAUD
Sexologue

LA JOIE DES AMANTS

Cheminez en couple vers une sexualité créative et heureuse

JouVence

Également aux Éditions Jouvence :

Mission couple, Pascal Spiler
L'Hôtel des cœurs brisés, Alice Haddon et Ruth Field
L'Amour au temps du swipe, Auriana Bouchon
Les hommes ne quittent jamais leur femme, Anne Catherine Segonds
Femme hyper-passionnée, Élodie Crépel
Le Célicouple, Amandine Paoli

Éditions Jouvence
Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2025
ISBN : 978-2-88984-025-0

Couverture : Charlotte Thomas
Correction : Anne-Lise Martin
Mise en pages : Valérie Boukobza
Illustrations intérieures : SIR

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

À mon amant joyeux

Sommaire

Introduction 7

CHAPITRE 1.
Qu'est-ce que la sexualité ? 17

CHAPITRE 2.
La joie d'être une femme 41

CHAPITRE 3.
La joie d'être un homme 75

CHAPITRE 4.
L'altérité sexuelle des amants 99

CHAPITRE 5.
La dynamique sexuelle du couple 133

CHAPITRE 6.
La danse des amants 157

CHAPITRE 7.
La joie de l'alliance 187

Conclusion 227

Bibliographie 231

Remerciements 235

Introduction

Votre sexualité vous rend-elle heureux ? Avez-vous éprouvé ces derniers jours une vraie joie à faire l'amour ? Avez-vous entendu un de vos proches vous confier combien sa sexualité le rendait heureux ? Est-ce une idée étrange que d'associer la joie et la sexualité ? Nous pouvons grâce à elle vivre du plaisir, mais de la joie ? Ne serait-ce pas un peu trop demander ? Serait-ce une utopie, un rêve inaccessible, que de vouloir vivre une sexualité joyeuse, c'est-à-dire épanouissante, créative, dynamique, heureuse ?

Les sondages relatifs à la sexualité des Français ne sont pas très optimistes. Les troubles sont fréquents, le manque de désir et le manque de plaisir aussi, au point que certains se sont désintéressés complètement du sujet[1]. Cependant, les chiffres ne sont pas tous négatifs. La fréquence des requêtes internet, la large diffusion de livres traitant de sexualité aussi bien que l'explosion des ventes de jouets sexuels manifestent un intérêt important de notre société contemporaine pour

1. « Près d'une Française sur trois (31 %) se dit insatisfaite de sa vie sexuelle » : étude IFOP réalisée en 2018, pour le réseau social Camgirls-Wanted.org. Entre 10 et 15 % des hommes de moins de 50 ans souffrent d'une dysfonction érectile (https://www.urofrance.org/recommandation/dysfonction-erectile/). Une femme sur trois a toujours ou souvent une difficulté à vivre un orgasme pendant la relation sexuelle ; tous âges confondus, moins de la moitié des Français considèrent la sexualité comme indispensable à leur équilibre personnel : Nathalie Bajos, Michel Bozon, *Enquête sur la sexualité en France : pratiques, genre et santé*, La Découverte, 2008.

ce qu'on appelle pudiquement la vie intime[2]. Que faut-il comprendre de ces différentes données ? Y aurait-il un gouffre important entre ce que nous vivons dans notre sexualité et ce à quoi nous aspirons ?

La révolution sexuelle est derrière nous. Depuis les années 1960, les interdits d'autrefois ont laissé la place au plaisir sans complexe. Nous sommes aujourd'hui moins dépendants du regard social. Il n'est plus honteux de s'autoriser des expériences sexuelles avant de vivre à deux. Nous avons le choix du mode de relation pour notre vie de couple, à la fois dans son vécu (fidélité ou relation libre) et dans sa forme administrative (concubinage, PACS, mariage). Le développement de la contraception permet de vivre des relations sexuelles indépendamment d'un projet d'enfant. Pour beaucoup, la sexualité rime enfin avec liberté.

Le vent de liberté qui s'est levé dans les années 1970 en a fait rêver plus d'un. Vraiment ? Ce qui était présent dans les esprits l'était un peu moins dans la réalité : le vécu de ceux qui osent en parler de manière authentique a parfois été moins rose. Sous couvert de liberté, les femmes sont devenues par définition disponibles, donc a priori consentantes. La pilule a permis d'envisager des relations sexuelles n'importe quand, imposant aux femmes de justifier désormais leur absence de désir les jours où faire l'amour ne leur dit rien :

2. 35 % des vidéos sur Internet sont pornographiques, d'après le rapport du Sénat de septembre 2022. Le livre *Cinquante nuances de Grey* s'est vendu à plus de 125 millions d'exemplaires. Les ventes de sex-toys se sont envolées : si 7 % de la population française avaient un sex-toy en 1992, aujourd'hui, un Français sur deux en a déjà utilisé au cours de sa vie.

> « Pour beaucoup, la pilule et le stérilet garantissaient la "sécurité" des rapports sexuels. Soudain on fait sauter les vieux tabous, et du moment qu'on ne se retrouve pas enceinte, tout était pour le mieux dans le meilleur des mondes. Cette contraception plus fiable présentait néanmoins un inconvénient majeur : une femme n'avait plus le droit de dire "non". On comprenait que la peur d'une grossesse accidentelle ait empêché jusque-là beaucoup de femmes d'avoir des rapports sexuels. Mais maintenant, une femme devait carrément dire à un homme qu'il ne l'intéresse pas, ou être suffisamment sûre d'elle pour déclarer qu'elle n'avait pas envie de faire l'amour, au risque de se faire taxer "d'étroitesse d'esprit", voire de "frigidité". »[3]

Si les interdits de nos grands-parents pouvaient stimuler le désir sexuel, la possibilité de sexe à tout moment le rend peut-être moins désirable : ce qui est rare est cher et précieux, ce qui est disponible à tout moment peut s'apparenter à une routine, qui perd de son intérêt.

Par ailleurs, les diktats sociaux qui entouraient la sexualité d'interdits pour qu'elle soit respectable se sont déplacés. Les injonctions de notre société s'immiscent dans nos vies et parfois jusque dans nos lits : « Gagne suffisamment d'argent pour réussir ta vie professionnelle », « Vis en couple pour réussir ta vie personnelle », « Fais l'amour régulièrement pour réussir ta vie sexuelle », etc. Ces diktats amènent de plus en plus de gens à s'inquiéter de savoir s'ils sont « normaux » et si

3. Sheila Kitzinger, *L'Expérience sexuelle des femmes*, Seuil, 1986.

leurs comportements rejoignent la moyenne de ce que vivent la plupart de leurs contemporains. Il ne s'agit plus de nous attacher à ce qui pourrait nous rendre heureux mais de nous inscrire dans une norme, censée nous rassurer. Nous nous engageons alors dans une sorte de course à la performance : la pression est forte parce que notre bonheur s'évalue dorénavant en chiffres.

Manuel[4] vient me voir alarmé. Le manque de désir de sa nouvelle compagne le mine, il ne trouve pas cela normal et ne peut s'empêcher de penser qu'elle le trompe. C'est ce qu'il avait effectivement vécu dans une relation précédente. Au-delà de la jalousie qu'il devra surmonter, il découvre que ce qui importe le plus pour son couple n'est pas le nombre de relations sexuelles mais leur qualité. Il apprend ainsi en séance comment prendre soin de la relation et parvenir à augmenter l'intensité vécue ensemble pour renforcer l'amour et l'attachement entre lui et sa compagne. Il pourra observer par la suite, ébahi, combien cette intensité partagée a stimulé le désir de sa conjointe, quand la pression qu'il exerçait sur elle auparavant pour qu'ils aient une vie sexuelle plus régulière abîmait fortement l'envie qu'elle pouvait avoir de lui.

Nous nous astreignons à revêtir notre vie d'une normalité propre à nous rassurer et à rassurer notre entourage. Or, si autrefois les injonctions sociales visaient à protéger la famille,

4. Les prénoms associés à des témoignages ainsi que certains éléments de vie ont été modifiés dans un souci évident de confidentialité et de protection de l'intimité des personnes concernées.

celles d'aujourd'hui paraissent avant tout entraver notre liberté et notre créativité.

En effet, plutôt que nous interroger sur ce qui nous conviendrait réellement, sur ce qui serait ajusté à ce que nous sommes, nous nous attachons à cocher les cases qui nous permettront de reconnaître selon les critères actuels que notre vie est une réussite. Notre culture nous prodigue en abondance articles, livres, vidéos et tout autre support pour nous transmettre toutes les techniques dont nous avons besoin pour atteindre cet objectif. Nous trouvons partout des recettes ou des conseils qui répondent à la question des moyens. Comment séduire un homme / une femme ? Comment être un bon amant / une bonne amante ? Comment coucher le premier soir ? Comment augmenter le désir chez son conjoint ? Etc. Cette question de la technique est omniprésente et met au même niveau nos compétences en informatique ou en cuisine, en gestion immobilière ou en gestion des émotions, notre capacité à devenir millionnaire ou à faire un tour du monde, notre habileté en bricolage ou en matière de sexe.

Nous nous efforçons tant bien que mal de nous conformer aux conseils donnés, jusqu'à devenir parfois de bons techniciens. Parce que c'est rassurant ! Nous pouvons alors éprouver le sentiment de devenir un expert de la sexualité. Plus généralement cependant, la pression monte, pouvant conduire à des troubles érectiles chez les hommes ou à une anorgasmie chez les femmes. C'est ce que décrit le philosophe Fabrice Hadjadj dans son livre *La profondeur des sexes* : « Le rapport suprême au monde n'est plus contemplatif : il relève de la technique. Il n'est

plus question d'accueillir. Il s'agit de " faire " l'amour. Le rapport technicien aux sexes les réduit à des accessoires du plaisir. »[5]

Dans le domaine de la sexualité, nous parlons de plus en plus de « rapport sexuel », de « plan cul », de « faire du sexe » pour signifier combien il peut être détaché de tout affect. Là aussi, la technique est au point et nous pouvons nous enorgueillir, grâce à une lecture, un coaching ou tout autre moyen, de savoir comment embrasser, comment faire un cunnilingus ou une fellation, comment maintenir son érection jusqu'au bout, comment ne pas éjaculer trop vite ou bien comment parvenir à l'orgasme, etc. Mais savoir comment faire ne signifie pas systématiquement y parvenir ! Alors, nous pouvons malheureusement nous sentir au-dessous de tout lorsque nous ne réussissons pas à jouir à la demande ou bien nous culpabiliser de ne pas nous adonner à certaines pratiques sexuelles, de manquer de désir ou de nous ennuyer. Comment est-il possible qu'avec tout ce que l'on sait maintenant sur la sexualité, avec les différents ouvrages en vogue sur le sujet, tous ne soient pas capables de s'épanouir au lit ?

Nous avons acheté une maison, nous partons en amoureux une fois par an au minimum, nous faisons l'amour une ou deux fois par semaine… Les cases sont cochées, nous pouvons nous tranquilliser et… nous efforcer d'être heureux avec ce que nous vivons. Si ce n'est pas le cas, la peur peut prendre le dessus. Nous nous inquiétons alors de voir notre partenaire nous quitter, puisque nous n'arrivons pas à accéder à ce qui paraît aujourd'hui comme normal. Nous cherchons à faire

5. Fabrice Hadjadj, *La Profondeur des sexes*, Seuil, 2008.

mieux coûte que coûte. Ou alors nous renonçons, parce que la barre est trop haute. Il nous reste à nous distraire avec toutes les possibilités que la société actuelle nous offre pour ne plus y penser, ne plus sentir.

Au XXe siècle, notre société s'est industrialisée, les produits de consommation sont devenus accessibles pour tous. Puis la standardisation est apparue, portée par une logique économique – c'est bien moins coûteux de simplifier et d'uniformiser – et par notre besoin de posséder, de remplir nos intérieurs de tas d'objets qui serviront à peine pour la plupart. Nous avons maintenant le sentiment d'être plus importants, parce que nous possédons plus ; ce que nous avons signifie ce que nous sommes, nos possessions nous donnent un indice de notre valeur. Quels que soient notre niveau social et notre niveau de richesse, l'injonction d'acquérir un bien est forte et nous donne le sentiment d'exister. Les personnes qui souffrent d'un trouble d'achats compulsifs témoignent, par leur maladie, de celle de notre XXIe siècle.

On nous vend du bonheur en additionnant technique sur technique, en compilant les « trucs » à faire et les choses à éviter absolument. Mais la joie est-elle au rendez-vous ? Sommes-nous heureux ? Au-delà de ce que nous possédons, nos comportements se sont eux aussi uniformisés. Nous cherchons désormais à imiter les stars, les influenceurs, ceux qui réussissent. Et plutôt que nous demander si nous sommes heureux, nous nous soucions de savoir si nous sommes normaux, si notre vie est normale. Les requêtes sur internet sont légion autour de la question de la normalité : « Est-ce normal de… ? » J'ai été

désolée de constater que ma vidéo la plus vue sur YouTube est celle qui traite du rapport sexuel : combien de temps doit-il durer ? Existe-t-il véritablement une norme pour cette question ? N'est-ce pas à chacun de déterminer lui-même ce qui lui convient ? Une telle écoute de soi est devenue difficile et nous nous raccrochons aux branches, c'est-à-dire que nous demandons à des « experts » de savoir pour nous parce que nous nous sommes décentrés. Nous laissons d'autres décider à notre place ce qu'il faut posséder, où partir en vacances, comment être heureux, laissant entendre que nous avons tous la même définition du bonheur. Au lieu de prendre le temps de définir ce qui a réellement du sens pour nous, de discerner ce qui a des chances de nous rendre heureux et ce qui n'en n'a pas, de réfléchir à ce qui nous donne envie de nous lever le matin et à ce que nous souhaitons laisser derrière nous.

Quel sera notre monde si nous sommes décentrés ? Quel sera notre avenir et celui de nos enfants si nous ne nous arrêtons pas pour penser et vivre ce que nous souhaitons véritablement ?

Je crois en la capacité de chacun d'entre nous à se recentrer, à se mettre au cœur de sa propre vie. Je crois que ce qui contribue à nous rendre heureux, c'est avant tout d'écouter nos aspirations profondes et de les mettre en œuvre. Je crois que plus nous désirons grand, plus nous rêvons grand, et plus nous vivrons grand ; c'est pour cette raison que j'ai intitulé la newsletter destinée à ceux qui suivent mon travail « Désirer et vivre ». Je crois que plus nous serons centrés sur ce que nous sommes, plus nous nous sentirons vivants et plus notre

bonheur sera perceptible. Je crois que plus nombreux nous serons à nous recentrer, mieux notre monde ira et plus les jeunes générations auront envie de grandir et d'œuvrer à leur tour. Je crois que notre sexualité est un domaine par excellence où nous pouvons vivre ce centrage et retrouver notre liberté d'être. Dans la relation sexuelle, il ne s'agit pas d'avoir, il importe d'être. Être centré, être libre, être vivant.

Pour toutes ces raisons, je prends ma plume aujourd'hui, alors qu'il fait grand vent dehors. J'espère, à ma mesure, vous décoiffer, bousculer un peu vos idées reçues sur la sexualité. Ensemble, j'aimerais que nous nous interrogions sur ce qu'elle est. À quoi sert-elle ? Est-elle au service de quelque chose ? Quels enjeux se cachent derrière le fait de nous épanouir dans nos relations sexuelles ? Pouvons-nous être heureux grâce à notre sexualité ? Peut-elle faire notre joie, contribuer à notre bonheur ?

J'en suis convaincue ! C'est à la fois mon expérience et ce qui m'a conduite à changer de métier pour devenir sexothérapeute ; je me suis passionnée pour le sujet et j'ai découvert des trésors que j'ai souhaité partager. Après m'être formée en sexologie clinique et sexothérapie, je me suis intéressée aux pratiques tantriques et taoïstes, que je trouve très complémentaires de celles que nous connaissons en Occident : ces traditions nous invitent à envisager la relation sexuelle comme transcendante, nous indiquant la voie vers un plaisir plus grand que nous, une intensité qui nous dépasse. Et puis c'est également ce que j'observe dans ma pratique clinique. Quel plaisir de conclure un accompagnement avec des personnes

ravies, dans la joie du chemin accompli et des promesses qui s'offrent à elles !

J'aimerais ainsi voir avec vous dans quelle mesure notre sexualité contribue à notre bonheur. Et vous transmettre quelques clés que, j'espère, vous ne prendrez pas comme d'énièmes techniques sexuelles ni comme de nouvelles normes mais plutôt comme des propositions de renouveler votre manière d'être et de vivre votre sexualité.

Cet ouvrage se situe à l'intersection de la sexothérapie, de la psychologie humaniste, de la Gestalt-thérapie et de l'approche corporelle issue des traditions orientales (médecine chinoise). Il s'appuie sur une double démarche : une observation clinique approfondie de mes patients et une réflexion croisée avec certains auteurs-clés que je mentionnerai au fil du texte. Il n'est pas un traité théorique mais une invitation au cheminement. Or, nous interroger sur notre sexualité peut nous chambouler, bousculer nos certitudes, remettre en cause certains choix faits jusqu'ici. Ce peut être douloureux. Je vous encourage à ne pas vous perdre en regrets – vous n'avez pas la main sur votre passé – et à vous concentrer sur votre présent, dans la confiance que notre résilience et notre vitalité sont d'une puissance le plus souvent sous-estimée. Si un propos ne vous parle pas, laissez filer, soyez libre d'expérimenter ou non chaque proposition. Poursuivez votre lecture, vous y reviendrez si vous le souhaitez plus tard. Allez, s'il vous plaît, au bout de ce livre, quitte à sauter quelques passages, pour avoir une vue d'ensemble sur le sujet traité et pouvoir vous positionner. Je suis de tout cœur avec vous !

Chapitre 1.

Qu’est-ce que la sexualité ?



Le sujet de la sexualité est pétri de nos affects, de nos croyances, de notre éducation, de nos expériences mais aussi de notre culture (française) et de notre époque (contemporaine). La sexualité peut ainsi recouvrir des réalités tout à fait diverses et variées, selon ce qu'on a pu vivre et le pays d'où l'on vient. Pour cette raison, je propose aux patients qui me sollicitent de clarifier leur vision de la sexualité en prenant le temps d'écrire sur le sujet les différents mots qui leur viennent à l'esprit. C'est une invitation à prendre du recul en observant ce qui nous apparaît lorsque nous pensons à la sexualité, pour prendre acte de ce qui est présent dans l'instant. Cela nous permet d'observer quelles seraient éventuellement nos croyances, nos convictions sur le sujet, parfois nos méconnaissances. Nous ne sommes en effet pas toujours conscients de ce qui est à l'œuvre dans nos choix et nos comportements.

Par ailleurs, nous n'avons pas toujours appris à parler de sexualité, pas seulement de celle des autres mais avant tout de *notre* sexualité. Parler de notre sexualité, c'est nous offrir la possibilité de la *penser*[6]. C'est nous donner l'espace pour prendre conscience de ce qui se joue à notre insu, par automatisme ou croyance, c'est retrouver notre liberté.

Lorsque Valentine et Grégoire sont venus me voir, ils étaient convaincus d'être libres de toute croyance enfermante sur la sexualité. Trentenaires, ils parlaient facilement de sexualité entre eux et avec leurs amis. Ils lisaient sur le sujet, ...

6. Didier Dumas, *Et si nous n'avions rien compris à la sexualité ?*, Albin Michel, 2004.

...
exploraient des choses nouvelles. Pourtant, ils m'ont partagé de concert lors de leur dernière séance combien ils ont été surpris de devoir, eux aussi, balayer devant leur porte en réalisant combien certaines idées sur la sexualité avaient pu les empêcher de vivre leur manière à eux de faire l'amour. Ils ont été étonnés de constater combien notre société et notre culture viennent imposer leurs injonctions jusque dans notre lit. Grégoire s'est rendu compte qu'en étant si exigeant avec lui-même pour tenir dans la durée, il oubliait de savourer ce qu'il vivait, ce qui alimentait sa difficulté à maintenir son érection. Il était, comme tant d'autres, dans un souci de performance. En redécouvrant leur fonctionnement dynamique, lui et Valentine ont été surpris de constater combien l'intensité d'une relation pouvait augmenter grâce à l'écoute de leurs sensations internes, et pas seulement par la recherche de l'excitation sexuelle. Retrouvant une curiosité pour ce qui pouvait advenir à chaque relation, ils m'ont exprimé combien ils ressentaient plus de désir et plus de plaisir. Ils aiment désormais prendre plus de temps pour faire l'amour.

Qu'en est-il pour vous ? Vous inquiétez-vous d'être un partenaire « à la hauteur » ? Avez-vous parfois adopté certains comportements lors de vos relations sexuelles sans vous poser la question de votre désir, de vos goûts en la matière ? Sentez-vous votre curiosité à l'œuvre ?

Dans son livre *Les mots pour le dire*, Marie Cardinal raconte que ses années de psychanalyse lui ont permis de remettre en cause ses croyances et de s'accueillir sans jugement :

> « … j'avais compris que tout était important et que ce que l'on appelle sale, petit, honteux, pauvre, ne l'était pas en réalité, que cédait l'échelle des valeurs utilisée par mon milieu social qui avait jeté un voile hypocrite sur certaines personnes, certaines pensées, certaines choses, faisant ainsi mieux ressortir le propre, le grand, le brillant et le riche. Maintenant je découvrais mon vagin […] : nous allions vivre ensemble comme je vivais avec mes cheveux, mes doigts de pied, la peau de mon dos, toutes les parties de mon corps, comme je vivais avec ma vilenie, ma dissimulation, ma sensualité, mon autorité, ma volonté, mon courage, ma gaîté. Harmonieusement, sans honte, sans dégoût, sans discrimination. »[7]

Lors des séances de sexothérapie, prendre le temps d'observer ce que nous avons en tête sur la sexualité nous permet également de nous mettre d'accord ensemble sur ce que nous pouvons désigner par les différents mots propres au champ de la sexualité et d'éviter les quiproquos. Et enfin, cela me permet d'écouter ce qui anime mes patients sur le sujet, ce qui leur fait peur ou envie, ce qui les met en difficulté ou ce qui les réjouit, pour mieux les accompagner.

7. Marie Cardinal, *Les Mots pour le dire*, Grasset, 1976.

De quoi parlons-nous ? Quelques définitions

Avec un objectif semblable de clarifier les concepts évoqués dans cet ouvrage, je vous propose de revenir aux fondamentaux en passant en revue quelques définitions autour du thème de la sexualité. Ce sont celles qui font consensus actuellement, dans notre société. En ouvrant le Petit Larousse, voici donc ce que je trouve.

- **Sexe**, du latin *sexus*
  – Ensemble des caractères qui permettent de distinguer chez la plupart des êtres vivants le genre mâle et le genre femelle.
  – Organe de la génération et du plaisir : organes génitaux externes de l'homme et de la femme.
  – Ensemble des individus de même sexe.

En langage familier, le sexe désigne aussi la sexualité.

Le sexe est donc ce qui permet de distinguer, de différencier biologiquement les femmes des hommes, les filles des garçons. C'est d'abord ce qui nous sépare, ce qui nous rend différents. Le Larousse évoque les organes externes en faisant référence à ce que nous pouvons constater de nos anatomies respectives : à la naissance et par la suite, nous pouvons repérer au simple regard si nous sommes un garçon ou une fille. La femme est alors l'être humain de sexe féminin, l'homme l'être humain de sexe masculin. Il est enfin fait référence à la reproduction : notre sexe fait partie de notre appareil reproductif, il est tout

entier orienté pour assurer la transmission de la vie. Et il nous permet de vivre le plaisir sexuel.

Nous imaginons difficilement à quel point notre sexualité est tournée vers la vie ; car non seulement elle rend possible d'avoir des enfants, mais elle nous permet aussi de nous sentir vivants, à notre conjoint de se sentir vivant et à notre couple d'être dans une dynamique de vie. Elle est source de vitalité et donc vitale.

- **Sexualité**
  – Ensemble des phénomènes sexuels ou liés au sexe, observables chez les êtres vivants.
  – Ensemble des diverses modalités de la satisfaction instinctuelle liée à la reproduction de l'espèce.

Il est intéressant de noter ici l'expression « satisfaction instinctuelle ». Elle laisse entendre que la satisfaction sexuelle est en lien avec nos instincts et donc avec des comportements corporels plus spontanés que commandés par notre cerveau.

- **Relation sexuelle**
  – Fait pour deux personnes d'être en rapport avec le sexe de l'autre.

La relation sexuelle désigne ainsi l'activité sexuelle avec tout ce qu'elle peut comporter, dont la rencontre des sexes.

- **Libido**
  – Du latin *libido, -inis* : désir. Terme utilisé par Sigmund Freud pour désigner l'énergie des pulsions sexuelles.

- **Désir**
  – Au sens littéral, *de-siderare* signifie « cesser de contempler » (l'étoile, l'astre). Le désir était autrefois associé au manque.

Par ailleurs, voici ce qu'on lit dans l'*Encyclopædia Universalis* :
« Longtemps considéré soit comme un reste de notre animalité parce qu'on ne le différenciait pas du besoin biologique, soit comme une faiblesse venue du corps qu'il faudrait surmonter, le désir a fini par apparaître aux penseurs modernes comme spécifiquement humain et comme l'un des indices les plus notables de notre puissance créatrice. »

Ainsi, le besoin biologique évoque davantage la libido, en référence à l'énergie sexuelle. Le désir qui vient du verbe désirer – c'est-à-dire souhaiter, être attiré par ce qu'on voudrait posséder, éprouver le désir de, ressentir une appétence sexuelle pour… – fait davantage référence à la personne ou à l'objet du désir. Quoi qu'il en soit, les deux termes désignent des réalités très proches, l'un appelant l'autre.

- **Attraction (ou attirance)**
  – Force en vertu de laquelle un corps est attiré par un autre. Ce qui attire, séduit.

- **Plaisir**
  – État de contentement que crée chez quelqu'un la satisfaction d'une tendance, d'un besoin, d'un désir. Jouissance sexuelle, volupté.

Dans le Littré, on lit :

– Mouvement, sentiment plaisant, agréable, excité dans l'âme par une impression physique ou morale. Se dit des diverses voluptés sensuelles.

Il est intéressant de voir que ce dictionnaire fait référence à l'âme quand il s'agit de plaisir.

- **Jouissance**

  – De jouir qui vient du latin *gaudere* : se réjouir, tirer un vif plaisir, une grande joie de. La jouissance désigne le plaisir sexuel intense, qui réjouit le corps et le cœur.

- **Volupté**

  – Plaisir des sens et, spécialement, plaisir sexuel.

- **Sensualité**

  – Aptitude à goûter les plaisirs des sens, à être réceptif aux sensations physiques, en particulier sexuelles.

La sensualité est ainsi une capacité qui se travaille : nous pouvons nous ouvrir à nos sens pour goûter davantage de plaisir.

Que pensez-vous de ces différentes définitions ? Vous surprennent-elles pour certaines ? Nous sommes parfois tellement pris dans nos croyances sur le sujet de la sexualité que nous pouvons être étonnés en revenant aux définitions « officielles », à celles qui font consensus. Pourtant, ces définitions restent des vérités toutes relatives. Elles se rattachent à notre

culture, à la fois contemporaine et géographique : nos idées sur la sexualité ont évolué avec les siècles et dépendent de notre situation. Nos idées sur la sexualité sont également relatives à l'éducation que nous avons reçue, à l'héritage qui est le nôtre, en lien avec l'histoire de notre famille, nos connaissances et plus encore notre ignorance de la sexualité. Tout cela constitue un corpus de vérités, de croyances, d'idées, qui affectent nos comportements sexuels, alors même qu'il peut être difficile de croire que ces différentes influences orientent dans un sens ou dans l'autre ce qui se passe dans notre vie amoureuse et sexuelle, jusque dans notre lit !

Le sexe à la mode

Pour ce qui est de l'influence de l'époque, au Moyen Âge par exemple, les récits de Régine Pernoud [8] laissent entendre une sexualité ouverte sur la sensualité, puisque la vie d'alors multipliait les sollicitations sensorielles. Le roman *La chambre des dames* de Jeanne Bourin, qui met en scène la vie d'une famille au XIIIe siècle, regorge ainsi de descriptions qui manifestent combien l'attention portée aux cinq sens était grande. Le soin pris pour la toilette, l'alimentation, les vêtements, les habitations, les jardins, etc., dénote une grande attention

8. Régine Pernoud (1909-1998) est une médiéviste française qui a marqué la perception du Moyen Âge au XXe siècle, aussi bien auprès du grand public que dans les milieux académiques. Archiviste paléographe, conservatrice de musée, elle s'est distinguée par sa capacité à rendre l'histoire médiévale accessible, vivante, et à rebattre les cartes d'une vision longtemps péjorative de cette période. Elle a notamment été l'une des premières à souligner le rôle actif des femmes au Moyen Âge.