

## La femme et la sexualité aujourd'hui.

---



Qu'est-ce qu'être une femme aujourd'hui ? Pas de réponse absolue sur la question.

La société a perdu ses repères, les femmes d'il y a 40 ans ne sont pas les mêmes que les femmes des années 2000. Leur combat était différent et elles ont beaucoup œuvré pour la libéralisation de la parole, de la sexualité féminine, de la contraception, pour le droit à sortir de l'ombre, à travailler — même à des postes à responsabilité — et vivre dans la lumière. Certes, ce n'est pas toujours gagné, mais les choses semblent avoir avancé. Et pourtant...

Je constate aujourd'hui que les femmes sont en pleine mutation, en quête, en recherche sur tous les plans et surtout, sur le plan de la sexualité, du désir et du plaisir. Comme si, malgré la libéralisation des mœurs des années 70, nous étions revenues en arrière, mais autrement.

La sexualité et le plaisir, interdits il y a encore quelques décennies sont devenus à obligatoires !!

Le droit d'avoir du désir, du plaisir, de jouir devient un devoir si l'on en croit les magazines et les émissions.

### **Où est la liberté d'être ?**

Les femmes, à peine réhabilitées dans leur droit d'avoir un corps et de décider de ce qu'elles en font, en sont à nouveau dépossédées au nom de la performance, d'effets de mode, de canons esthétiques draconiens, de régimes, de chirurgie, de pratiques sexuelles...

Il y a de quoi se sentir perdue, à quelles valeurs se raccrocher ?

Et il n'y a pas que les femmes qui sont perdues et qui cherchent, les hommes également qui sont bousculés et désorientés et ne savent plus comment faire car les anciens modèles, comme des idoles, se sont écroulés.

### **Quel est le problème ?**

En fait, c'est l'humanité et le monde occidental qui est en pleine mutation, elle bouge, comme si elle frissonnait en sortant d'un long sommeil. Un engourdissement de plusieurs siècles qui la sclérosait. C'est pourquoi tant de mouvements, de crises nous traversent et nous ébranlent au plus profond de notre être, bousculant ainsi nos repères.

Car l'humanité semble avoir perdu en route quelque chose d'important. Elle semble malade de la relation où prédominent souvent les jeux de pouvoir et d'influence, au détriment des valeurs féminines telles que l'ouverture du cœur, l'intuition et la réceptivité. La dimension relationnelle et c'est ce qu'elle cherche à corps perdu (dans le sens que le corps a été perdu, nié, oublié) pour se réunifier.

Qu'en est-il de la relation à soi et à deux aujourd'hui, dans un monde envahi par la pornographie, les sex-toys, le culte de la performance et de l'orgasme à tout prix ? Qu'en est-il du cœur, de l'affectif, de la communication vraie et sincère ? Quelle est la place à l'intime par rapport au génital ? Où est

l'espace de se dire à l'autre dans la vulnérabilité, de s'ouvrir sincèrement dans ses peurs, ses désirs, ses envies ?

Ce que je souhaite vous partager, c'est un cheminement sur la relation. La relation à soi et la relation à l'autre pour une sexualité plus libre et épanouie.

Etre en relation commence par soi, par se reconnaître et se connaître, s'apprécier, s'aimer, en tant que femme, en tant qu'homme, en tant que personne autonome, à la fois distincte et faisant partie d'un tout, et enfin en tant qu'être sexué et au clair avec cette dimension pour entrer en relation avec l'autre.

Etre une femme, accepter de se vivre en tant que femme, accepter son sexe de femme et le vivre est un processus, un cheminement, car si on naît au féminin, c'est une vraie démarche de travail sur soi et de conscience pour intégrer cette dimension, une route qui mène à l'autorisation d'être femme pour accepter et vivre notre identité de femme (qui passe par l'acceptation de notre corps et notre sexe) et notre polarité.

### La démarche

Une sexualité épanouie est montrée d'une capacité à oser et être en relation intime avec soi et en relation intime avec l'autre. Une démarche de conscience, de connaissance de soi et de présence à soi.

Elle se fonde sur 5 piliers :

#### • L'estime de soi et l'intériorité

Il s'agit d'apprendre à s'accepter, se regarder, s'aimer. Réhabiliter le ressenti via les sensations corporelles, les émotions. Intégrer une bonne image corporelle de soi, Apprendre à connaître ses besoins, les prendre en charge et les exprimer. Ceci nécessite de se poser, de se détendre, de respirer, de prendre du temps, de prendre soin de soi, de se rencontrer, de faire la paix en soi et être un peu égoïste...

#### • L'histoire de vie et la réparation

Revisiter notre éducation sexuelle et nos méconnaissances, nos traumas et nos blessures, nos premières expériences relationnelles et sexuelles, les modèles parentaux. L'idée étant que pour devenir une femme autonome et sexuée, il convient de lâcher peu à peu la petite fille qui est en nous, en reconnaissant et apaisant les souffrances passées, dans le lien.

#### • Les peurs, croyances, tabous

La famille est souvent le siège de nombreuses croyances limitantes et tabous. Nos mères, pour la plupart, n'avaient pas une image positive de la sexualité ou ne savaient pas aborder ce sujet intime. Les filles n'ont pas été invitées à découvrir par elle-même le désir et le plaisir. A l'image d'une société assez puritaine, notamment en ce qui concerne la sexualité féminine. Même si 1968 est passé par là, tout n'est pas réglé.

La culture, la religion, l'éducation, la morale, les interdits sont passés par là et laissent de profondes empreintes cognitives auxquelles il est nécessaire de se confronter pour ne retenir que ce qu'il a de bon pour nous. D'autres mythes ou croyances ont la vie dure tels que l'homme prédateur ou le prince charmant, ou encore celui que nous devons sauver, au prix de notre propre liberté d'être. Enfin les charges domestiques subies ou au contraire surinvesties ou encore la maternité sont également à revoir en terme de positionnement, de place, d'organisation.

Je rencontre beaucoup de femmes ayant surdéveloppé leur rôle maternel au détriment de la femme en elle. Il convient de remettre les choses à leur place et de reclarifier les rôles.

- L'érotisation du corps

C'est réhabiliter le droit au plaisir sensoriel, sensuel, sexuel. La jeune fille a rarement été invitée à s'explorer elle-même, au contraire des garçons dont le sexe apparent est à l'honneur. C'est prendre le temps et s'accorder la permission de découvrir et explorer son corps, pratiquer l'auto-érotisme, se procurer des sensations, du plaisir développer sa carte érotique, et la partager à l'autre. Sentir et ressentir ses besoins, ses envies, ses désirs. Accepter de se laisser déranger et traverser la gêne et la honte.

- L'imaginaire érotique

Le cerveau est le 1<sup>er</sup> organe sexuel. Les pensées secrètent des neurotransmetteurs qui inondent notre être. Autant le plaisir, l'excitation que le stress ou l'angoisse. Penser au sexe et développer un imaginaire érotique c'est s'autoriser à désirer, à anticiper le rapprochement intime et s'y préparer. Oser regarder ce qui nous émeut et nous émoustille pour nourrir notre imagerie mentale, lire des BD, des livres érotiques, feuilleter des magazines et se laisser aller à la rêverie érotique. Loin des fantasmes romantiques, ou des romans à l'eau de rose, il s'agit de (re)mettre en marche les processus d'excitation, le désir et les entretenir.

En tant que sexologue et sexothérapeute, tout mon travail s'appuie sur ces 5 piliers à développer et à nourrir pour retrouver une liberté d'être en relation. Que ce soit en individuel, en groupe de femmes ou en stages, c'est ce chemin vers soi et vers sa propre féminité, passant par la prise de responsabilité et l'autonomie — mes leitmotifs qui fondent ma pratique et ma posture.

Carlotta Munier