

Pratiquer la sexothérapie

Brigitte Martel Cayeux
avec la participation de Jean-François Gervet

Pratiquer la sexothérapie

Les apports de la Gestalt



interéditions

Couverture :
Studio

Nouvelle édition de l'ouvrage paru sous le titre :
Sexualité, amour et Gestalt

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2023

InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur,

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-2334-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Avant-propos	3
Introduction – Une démarche pour aborder la sexualité	5

Première partie

REGARD D'UN THÉRAPEUTE SUR LA SEXUALITÉ

1. QUELQUES POINTS DE REPÈRE.....	11
2. LA PLACE DE LA SEXUALITÉ DANS L'EXISTENCE.....	31
3. UNE JUSTE PLACE POUR L'AGRESSIVITÉ.....	43
4. L'ACTIVITÉ FANTASMATIQUE.....	53
5. GESTALT ET SEXUALITÉ.....	61

Deuxième partie

LES INTERROGATIONS LES PLUS FRÉQUENTES

6. LE DÉsir ET SES ALÉAS.....	75
7. PLAISIR, ORGASMES... ..	85
8. VIE FANTASMATIQUE ET PARAPHILIES... OÙ EST LA FRONTIÈRE?.....	95
9. ORIENTATIONS SEXUELLES ET QUESTIONS DE GENRE	111
10. ABUS SEXUELS, INCESTES, PEUT-ON EN GUÉRIR?	123
11. HONTE ET CULPABILITÉ DANS LA SEXUALITÉ.....	141
12. LE WEB ET LA SEXUALITÉ	149

Conclusion – Cheminer sur une terre de contrastes.....	153
Bibliographie	155
Codes de déontologie.....	157
Renseignements pratiques.....	159
Table des matières.....	161

*À mes filles,
devenues femmes*

Avant-propos

LA PRÉCÉDENTE ÉDITION DE CE LIVRE a déjà quelques années, et je constate que le paysage de la sexualité a beaucoup changé : on parle beaucoup plus de la sexualité des femmes, de celle des seniors, les questions de genre sont abordées non seulement dans les ouvrages de philosophie ou de sociologie, mais aussi dans les revues « grand public », l'éducation à la sexualité est une préoccupation importante, ainsi que le lien entre internet et la sexualité, et la question des addictions sexuelles.

Depuis la précédente édition, j'ai créé avec mon compagnon des stages pour les couples sur le thème de l'amour et de la sexualité. Car même s'il y a de l'amour dans un couple, la sexualité ne va pas de soi, et demande d'oser se parler, d'oser se faire des demandes, pour créer une rencontre sexuelle avec nos différences... Tous les couples que nous avons accompagnés sont présents dans mon cœur quand j'écris ces lignes.

J'ai aussi continué à animer des séminaires auprès de psychothérapeutes et de sexothérapeutes, en France et dans différents pays (Norvège, Mexique, Italie, USA et plus récemment Russie et Ukraine) et j'ai enfin réalisé un vieux rêve en créant avec des collègues l'ESOG, École de sexothérapie à orientation gestaltiste. La Gestalt continue à prendre sa place dans le milieu de la sexothérapie et je suis ravie d'y contribuer. Les personnes que j'ai formées depuis quelques années m'ont stimulée pour reprendre l'écriture et y ajouter mes réflexions récentes.

Je suis toujours passionnée par les liens entre agressivité et sexualité. Car si les autres critères d'une sexualité satisfaisante que je propose font l'unanimité, ce dernier soulève interrogations et débats. Ce thème

est central en Gestalt-thérapie, et je l'utilise fréquemment dans l'accompagnement de plusieurs problématiques : les difficultés au niveau du désir, principale cause de consultation, mais aussi les violences sexuelles, leur traitement et leur prévention.

Introduction

Une démarche pour aborder la sexualité

«L'AMOUR A TOUJOURS ÉTÉ POUR MOI la plus grande des affaires, ou plutôt la seule» affirme Stendhal dans *Le Rouge et le Noir*. «Un seul désir suffit pour peupler tout un monde» confirme Lamartine dans *La Mort de Socrate*. Belles envolées lyriques auxquelles j'adhère volontiers! Mais moi, je rencontre, dans mon quotidien de Gestalt-thérapeute et sexothérapeute, des personnes qui n'ont plus de désir, d'autres traumatisées par un abus ou une séparation, d'autres enfin qui vivent dans la honte, bref tous ceux que les questions de la sexualité mettent en difficulté ou en recherche. C'est pour eux et pour ceux qui les accompagnent que j'ai voulu écrire ce livre.

La Gestalt peut se définir comme l'art du contact, ce contact pouvant s'établir dans trois directions : le contact avec soi-même, avec ses besoins, ses désirs, ses peurs, ses traumatismes..., le contact avec les autres dans les domaines affectif, relationnel, professionnel... et enfin le contact avec l'environnement, la société, l'éducation. Cette méthode de psychothérapie cherche à mettre en lumière d'éventuelles difficultés dans ces types de contact, dans le but de les améliorer.

La Gestalt propose plusieurs pistes originales d'exploration des difficultés sexuelles, en considérant nos sexualités comme différentes manières

d'être en contact et en relation. En réhabilitant une saine agressivité, en plaçant la créativité au centre de l'activité humaine, en sortant d'une normalité réductrice, en reliant la sexualité aux grandes interrogations existentielles, ce courant de thérapie humaniste porte un regard singulier sur nos sexualités et surtout permet, lorsqu'il y a assoupissement ou blocage, de retrouver un mouvement de création.

Sexe et amour, comment associer ces deux termes ? Comment « faire vraiment l'amour » avec la personne qu'on aime ? Faut-il aimer pour avoir une sexualité satisfaisante ? Comment entretenir le désir ? Comment associer l'amour et la sexualité ? Comment accepter différentes formes de l'amour ? Comment traverser les difficultés sexuelles, les marques du temps ? Les pannes sexuelles sont-elles synonymes de panne d'amour ? Et quelle est la place de la psychothérapie et de la sexothérapie ? Peut-elle remettre du mouvement, alerter sur les blessures à cicatrifier, apporter une réflexion et des pistes de travail sur des questions comme la normalité, l'orientation sexuelle, le genre ?

Que de questions entendues et travaillées dans mon cabinet ou lors de groupes continus thérapeutiques ou de séminaires ! Après des années d'expérience clinique, j'ai voulu communiquer simplement mes satisfactions, mes difficultés, mes réflexions, mes recherches.

J'ai animé pendant de nombreuses années des groupes ayant pour thème « la sexualité aujourd'hui » dans lesquels chacun peut venir faire le point sur sa vie sexuelle, ou explorer un problème précis, ou encore remettre de la créativité dans une libido un peu endormie. Durant ces stages, nous avons de nombreux temps de parole sur « nos sexualités ». J'aime parler **des** sexualités et non de **la** sexualité, ce « s » donnant de l'ouverture et le droit à la diversité dans le respect de l'autre et des lois. Ce livre est alimenté par tous ces moments thérapeutiques, ainsi que par les échanges avec plusieurs collègues qui ont apporté leur expérience et leurs critiques constructives. Ils sont présents tout au long de ces pages et dans ce « nous » que j'utiliserai fréquemment.

La sexualité est un terme souvent chargé de peurs, de souffrances, de traumatismes. L'expression « travailler la sexualité », utilisée par les praticiens, souligne cet aspect difficile et laborieux, nécessitant prise de risque

et soin. Il peut y avoir «une bombe» enfouie sous les strates de notre histoire, «un cadavre» dans les placards de notre psychisme, des «chaussetrappes» dissimulées sous le chemin...

Mais c'est aussi une source de créativité, d'expression de l'élan vital. Quelle joie lorsque nous découvrons de jolies fleurs dans un «jardin secret», des pensées au parfum subtil, des roses sans trop d'épines, une oasis dans le désert... Ce sont pour moi, de grands moments de bonheur partagés avec ceux que j'accompagne.

Cette coexistence d'énergie, de plaisir et de difficultés donne une couleur toute particulière au travail thérapeutique, une couleur de vie, une couleur d'espoir pour ceux qui ont souffert de leur sexualité ou de celle de leur entourage.

Je parlerai donc dans ce livre «des sexualités» ou plutôt des façons de vivre, de choisir ou de subir cette énergie vitale, en notant l'importance des facteurs culturels.

J'aborderai la façon dont la sexualité des autres peut nous atteindre ou même nous blesser et les pistes possibles de restauration. Je témoignerai des pistes de travail thérapeutique possibles sur ce thème, ainsi que de l'intérêt de l'approche gestaltiste.

Ce livre n'a pas la prétention d'être exhaustif, mais j'espère qu'il favorisera débats et réflexions.

Ce livre s'adresse en particulier à vous qui avez commencé votre vie sexuelle par un traumatisme, à vous qui avez été inhibés par votre éducation, à vous qui avez perdu l'intérêt sexuel, à vous qui vivez la sexualité comme une obligation... mais aussi à vous qui cherchez à rendre votre sexualité plus vivante; et à vous, psychothérapeutes, psycho-praticiens et sexothérapeutes¹, qui jour après jour, dans votre cabinet, entendez les blessures et les difficultés des personnes que vous accompagnez.

Je dédie cet ouvrage à tous ceux qui, collectivement ou dans l'intimité du cabinet, sont venus aborder ce thème avec nous, lors de groupes ou lors de psychothérapie en face à face. Ils sont présents dans cet ouvrage, avec un anonymat préservé. Je tiens à les remercier pour la confiance qu'ils m'ont accordée et pour l'envie de réfléchir et d'écrire qu'ils ont nourrie.

1. À la place de psychothérapeute, psycho-praticien, sexothérapeute, j'écrirai souvent «praticien» pour alléger la lecture.