

Qu'est-ce que la sexualité

Michel Lemay, Ph.D.

sexologue, éthicien

D'abord une conception

L'exercice de la sexualité implique une conception de la sexualité. Un concept, c'est une idée abstraite et générale. Par exemple, le concept d'auto renvoie à une boîte en métal dotée d'un moteur et de quatre roues. Une conception définit une vue plus complète, plus organisée, plus articulée, et ce en fonction de besoins et de valeurs déjà identifiés, d'une certaine philosophie qu'on privilégie. Les ingénieurs de BMW ont une conception de l'automobile différente de celle de leurs collègues de Renault.

Une conception pluridimensionnelle

La sexualité humaine ne se réduit pas à sa seule dimension biologique, à l'anonyme action des hormones. D'ailleurs, le rut n'existe pas chez les êtres humains. Il n'y a pas d'hormones du samedi soir. Le désir naît de façon indépendante du cycle œstral. La stérilisation n'élimine pas le désir chez la femme ni chez l'homme, tout comme le goût d'une relation érotique ne surgit pas uniquement une fois par mois, au moment de l'ovulation!

Pourtant, une certaine conception religieuse traditionnelle de la sexualité peut reconnaître au désir surtout un objectif: la reproduction de l'espèce humaine. D'autres religions, notamment protestantes, favoriseront le devoir de se reproduire et aussi accorderont au plaisir ses lettres de noblesse en permettant la contraception.

En fait, les composantes de la sexualité humaines s'avèrent nombreuses: biologique, affective, psychique, sociale, comportementale, économique, cognitive, normative, etc. Pour simplifier les choses, retenons les composantes suivantes.

Qu'est-ce que la sexualité, © 1992, 2000, 2012 Michel Lemay, Ph.D., docteur en philosophie (éthique appliquée), sexologue, M.A. Courriel : michellemay_1@sympatico.ca

- Les hormones, l'état de santé physique.
- Les affects: sensations, émotions, impressions, sentiments.
- Les fantasmes ou désirs sexuels psychiques ayant comme les rêves un sens caché.

- Les expériences marquantes de l'enfance, de l'adolescence, de l'âge adulte, etc.
- Les connaissances objectives, les mythes familiaux ou culturels, les préjugés et postjugés qu'on acquiert ou qu'on se fait de la sexualité.
- Les normes, valeurs, idéaux, modèles, règles, règlements, us et coutumes en matière de sexualité que privilégient l'éducation, la société, la culture, l'idéologie.
- Les significations et les valorisations personnelles qu'on attribue par expérience (empreintes, frustrations, apprentissages) et réflexion à la sexualité à différents moments de sa vie.
- Les besoins individuels.
- Les contraintes et limites personnelles, relationnelles, sociales.
- Les traits de notre personnalité.

Voilà donc une approche *globalisante* de la sexualité qui veut comprendre les diverses dimensions biologiques, personnelles et sociales. *C'est une vision biopsychosociale.*

Une dynamique

De plus, comme les contenus de ces composantes se modifient, changent, s'enrichissent ou s'appauvrissent avec le temps, au cours d'une vie ou de l'histoire d'une société, la sexualité elle-même apparaît alors comme *dynamique*, en transformation continue. On n'a pas la même sexualité à l'âge de 3 ans, à 20 ans, à 40 ans ou à 65 ans. De même que les lois, les us et coutumes évoluent: il ne s'agit pas ici d'un jugement de valeur, mais d'une observation. La baisse de la pratique religieuse au Québec, la légalisation du divorce, la commercialisation de la pilule anovulante ont fortement influencé nos comportements sexuels. De la même façon, la sécularisation du personnel, la désinstitutionnalisation, la mixité des lieux d'habitation et de travail, l'omniprésence de la télévision ont suscité l'émergence de nouveaux modèles de comportement chez les personnes déficientes intellectuelles.

Une source privilégiée de plaisir

La sexualité fait partie d'un petit groupe de plaisirs ayant une nature très particulière.

Par la sexualité on peut obtenir immédiatement des sensations fortes, de façon garantie, facilement accessibles, sans trop d'efforts physiques ou intellectuels, sans trop d'implication affective ou interpersonnelle, et souvent gratuitement. Le plaisir sexuel constitue ainsi un moyen à la portée de tous et toutes pour contrer ou compenser les

affects désagréables que la vie apporte. La bouffe, l'alcool ou la drogue n'offrent pas cette magie !

Mais comme envers la bouffe, l'alcool ou la drogue, on peut développer une dépendance à la sexualité, et par conséquent s'isoler dans son monde de fantasmes et perturber son réseau de relations sociales si les sensations fortes de nature sexuelle apparaissent le moyen quasi exclusif, utilisé de façon compulsive, pour se procurer du plaisir ou fuir le déplaisir.

Si une personne passe ses journées d'ennui à se bercer dans la solitude, la masturbation peut devenir problématique quand effectivement c'est là sa seule stimulation au plaisir. Mais en fait ce n'est pas tant la masturbation qui fait problème que l'absence d'autres stimulations de diverses natures.

Heureusement, la sexualité favorise aussi la connaissance de soi, la sensibilisation à son affectivité, l'affirmation de l'identité individuelle, le développement d'habiletés relationnelles, l'échange avec les autres, etc.

Une stratégie

La sexualité peut servir à toutes les sauces. Comme une auberge espagnole, on y trouve ce qu'on y apporte !

La sexualité peut servir à la reproduction, à l'exploration de soi et des autres, à la communication d'affection ou d'agressivité. Avec la sexualité on peut se procurer de l'argent, des faveurs, une reconnaissance sociale. On peut vouloir confirmer qu'on est homme ou femme, qu'on plaît encore. On peut chercher dans la sexualité une preuve d'amour, un moyen de relaxation, une évasion compensatoire, une façon de geler ses affects, une valorisation de soi, une réalisation à la lettre de ses fantasmes. Au-delà du plaisir immédiat, nous utilisons toujours la sexualité pour obtenir un gain, qu'il soit matériel, affectif, social, illusoire, fondé, etc.

C'est pourquoi on peut analyser les comportements sexuels comme s'inscrivant dans une stratégie personnelle ou même sociale. En se servant de la sexualité, quel objectif vise-t-on, et en réponse à quel besoin? La personne qui se masturbe à longueur de journée cherche à s'évader de son ennui et exprime ainsi son besoin de stimulations de diverses natures, pas seulement sexuelles ! L'industrie de la pornographie vise à faire de l'argent, non à apprendre aux hommes à sortir de leur misère affective ou à développer des relations épanouissantes avec les femmes. Deux jeunes amoureux désirant un enfant se donnent du plaisir érotique et aussi répondent à leur besoin de partager un projet familial et social pour mieux s'affirmer individuellement.

Une définition ?

On peut donc définir la sexualité comme un mode d'expression prenant diverses formes et cherchant son équilibre dynamique entre la satisfaction personnelle, l'échange interpersonnel et la reconnaissance sociale.