

## « Un corps en grève est un corps en colère »

Alexandra de Troz  
Psychologue et sexologue clinicienne

Mona Chollet, dans « Réinventer l'amour » (2021), dénonce le fait que dans la vie d'une femme, seul l'amour doit compter. On assigne l'amour aux femmes comme la beauté. Cette injonction met une forte pression sur les femmes qui se sentent dans l'obligation de faire de leur mieux pour aimer leur partenaire et leurs enfants et se faire aimer d'eux. Elles sont poussées à exacerber leur sens du devoir en négligeant leur droit au plaisir, au repos, à leur épanouissement professionnel et personnel.

L'arrivée d'un enfant dans un couple entraîne un bouleversement majeur qui transforme la relation et redistribue les rôles. Bien que la répartition des tâches soit mieux pensée par les couples aujourd'hui, il n'empêche que les rôles parentaux se définissent encore trop souvent sur base d'une organisation traditionnelle. Ce déséquilibre est malheureusement renforcé par la discrimination imposée par nos autorités politiques qui entraînent à octroyer un congé de paternité ou de co-parentalité égal en temps à celui de la mère. Le repos de maternité porte mal son nom. Il est tout sauf reposant quand la mère se retrouve seule avec un ou plusieurs bébés, privée du soutien de l'autre parent qui la plupart du temps est retourné travailler. D'un côté, les mères s'éloignent de leur féminité et de leur liberté et de l'autre côté, les pères et les co-parents poursuivent leur engagement dans leur vie professionnelle ainsi que dans leur épanouissement personnel implicitement acceptés par la société.

Dans ce contexte, le désir d'une femme est secondaire. La priorité est donnée aux soins des enfants et du/de la partenaire.

Les couples lesbiens avec enfant(s) ne sont pas non plus épargnés par ce déséquilibre. La femme qui bénéficie du repos de maternité peut se retrouver coincée à la maison sans aide lorsque sa partenaire est partie travailler.

Ce sens du devoir incombe majoritairement aux femmes qui sont devenues mères. Celui-ci, structurellement admis dans nos sociétés depuis des milliers d'années, peut venir renforcer le sentiment que le co-parent a plus de droit que celles qui sont en repos de maternité. Ces mères finissent par entrer dans le cercle vicieux du « donner toujours plus » pousser jusqu'à l'abnégation qui relègue le désir ou toute forme de plaisir aux oubliettes. Ainsi, ce modèle du devoir exacerbé se répercute inexorablement sur les générations futures de femmes qui à leur tour « répètent » ce qu'elles ont observé et connu...

Comment s'étonner que les femmes n'éprouvent pas davantage de désir et de plaisir dans un contexte où le sens du devoir de soin à l'autre est priorisé ?

J'exerce comme psychologue clinicienne et sexologue depuis 20 ans. La majorité des femmes qui me consultent viennent seules en séance avec un énorme sentiment de culpabilité. « *Je n'ai plus de désir sexuel, j'ai peur que mon mari me trompe et cesse de m'aimer. C'est de ma faute* ». J'ai entendu cette phrase des centaines de fois de la part de femmes tout âge confondu.

Par culpabilité, peur, honte, les femmes se soumettent aux désirs de leur partenaire.

Une patiente, âgée de 35 ans, me confie : *« si j'entre en relation avec un homme, je m'enferme dans un rôle. Dans 80% des cas, je fais l'amour sans en avoir envie par crainte que mon partenaire ne m'aime plus. Une de mes amies accepte de faire l'amour tous les jours sinon son mari lui dit qu'il ne l'aime plus. La plupart des femmes sont abusées et acceptent de l'être ».*

Le sens du devoir conjugal est toujours bien présent dans les couples aujourd'hui malgré le mouvement #MeToo. Bien qu'une grande majorité de femmes soutiennent le mouvement féministe actuel, il est paradoxal de constater que parmi elles, peu s'indignent des obligations sexuelles auxquelles elles se soumettent pour protéger leur relation de couple. Les femmes sont prêtes à manifester collectivement pour leur liberté mais au niveau individuel, le risque est trop élevé. Certaines craignent, en légitimant leur droit de refuser les sollicitations sexuelles de leur partenaire, de lourdes conséquences relationnelles. Par peur de n'être plus aimées ou d'être perçues comme pas aimables, par culpabilité ou par honte, trop de femmes se soumettent au désir de leur partenaire au détriment de leurs propres limites et besoins.

Ce sens du devoir occasionne inévitablement chez les femmes non seulement une détresse psychologique avec son cortège d'émotions douloureuses citées plus haut mais aussi des troubles psychosomatiques.

De ce contexte, naît un conflit interne entre le devoir de satisfaire les attentes du partenaire et la résistance inconsciente à subir cette intrusion. Ce conflit vient se greffer dans le corps des femmes et entraîner l'émergence de symptômes.

Parmi ces symptômes, le vaginisme (contraction réflexe involontaire des muscles du périnée entourant le vagin entravant ou empêchant toute pénétration), la dyspareunie (douleur pendant la pénétration), l'anorgasmie et la baisse de désir sont à l'origine de la plupart des demandes de consultations.

La sexualité n'est jamais acquise et peut s'accompagner d'inconforts importants qui ne devraient plus être tabous.

Ces difficultés sexuelles sont encore trop souvent assimilées à des dysfonctionnements susceptibles d'être traités grâce à des thérapies centrées sur les symptômes.

Pourtant, aborder le symptôme comme une réaction fonctionnelle à une intrusion du corps et du psychisme féminin peut être clairement déculpabilisant.

Ces symptômes sexuels agissent comme des gardes du corps. En fait, ce mécanisme protecteur exhorte les femmes qui souffrent de ce conflit interne à prendre soin d'elles et à mieux s'écouter, se protéger.

Un corps en grève est en réalité un corps en colère. Mais cette colère est souvent muette et refoulée chez les femmes qui présentent ces symptômes. Cette colère est contenue car elle va à l'encontre de ce que la société attend d'une femme c'est-à-dire qu'elle soit douce, aimante, docile et ne nuise pas à autrui. Une femme en colère est encore aujourd'hui taxée d'hystérique. Or, la colère est une émotion essentielle à la protection de son identité et de son intégrité quand celles-ci sont menacées ou attaquées.

**Selon Monique de Kermadec (2023) dans « Osez la colère », une personne qui a peur de la colère des autres et de la sienne souffre d'une incapacité à s'affirmer. Or, le refus de manifester son indignation aggrave la colère. Un proverbe médiéval « Ira quae tegitur nocet » dit que « la colère rentrée fait du mal ».**

**Au lieu d'oser la colère pour se défendre, les femmes retournent celle-ci contre elles, ressentent de la culpabilité et vivent comme une entrave le fait qu'elles n'aient pas de désir quand leurs partenaires les sollicitent sexuellement. Au lieu de défendre leurs limites et d'en comprendre le sens, elles luttent contre elles. C'est comme si une femme se forçait à manger alors qu'elle n'a pas d'appétit simplement parce que son partenaire veut manger avec elle. C'est un déni évident de ses propres limites.**

**En dehors de toute étiologie organique telle qu'une épisiotomie, un changement hormonal, une infection vulvaire par mycose, herpès ou autre IST qui peuvent provoquer des douleurs et une incapacité temporaire des relations sexuelles avec ou sans pénétration, le vaginisme, la dyspareunie, l'anorgasmie et la perte de désir sont des symptômes pouvant être compris comme les conséquences implicites d'un conformisme rigoureux des femmes à leur devoir conjugal qui leur est assigné depuis la nuit des temps. Olivia Gazalé (2017) dans son livre « Le mythe de la virilité » rappelle qu'au Moyen-Age, le corps des femmes ne leur appartenait pas, il était à celui qui s'en emparait.**

**En agissant malgré elles, les femmes n'en aimeront pas moins leur partenaire, en revanche le coût sera porté par l'estime qu'elles ont d'elles-mêmes, de plus en plus basse.**

**Ces symptômes ne disparaissent pas miraculeusement car ils ont une fonction de garde-fou. Rencontrer le couple et chercher à comprendre la dynamique relationnelle sous-jacente : quels sont les enjeux ? les injustices ? les traumatismes ? Un sentiment d'inéquité, de la négligence, des trahisons ont-ils pu participer à la construction de remparts des femmes envers leurs partenaires ?**

**La baisse de désir, qui est la principale plainte des femmes en thérapie, peut être lue comme une grève inconsciente des femmes en réaction à un déséquilibre relationnel dans leur couple.**

**Les femmes ont le droit à l'intégrité et à l'autodétermination sexuelle. Pour se libérer de ces symptômes elles peuvent renoncer à occuper une position passive et affirmer activement leurs besoins (confiance, sécurité, respect, écoute, équité, confort, soin...) ainsi que leurs limites (fatigue, charge mentale, douleurs...).**

**Autrement, le corps restera vigilant, prêt à se défendre en empêchant toute forme d'intrusion qu'elle soit psychique ou physique.**

**Autrefois, le devoir conjugal renvoyait au devoir moral qui incombait aux femmes de répondre aux « besoins » de leurs époux. Sa définition se formulait comme une exigence légale ou religieuse, d'offrir une vie sexuelle régulière au sein du mariage.**

**Au devoir conjugal s'oppose aujourd'hui le consentement qui est inscrit dans la loi belge depuis le 21/03/2022. Le consentement est l'expression d'un choix libre et volontaire. Ne pas s'exprimer ou ne pas dire non ne signifie pas donner son consentement. L'essentiel est de s'assurer que les personnes concernées lors d'une activité sexuelle donnent leur accord mutuel. S'il y a hésitation, il n'y a pas de consentement. Le consentement peut être retiré à tout moment avant ou pendant l'activité sexuelle.**

**Malgré ce changement majeur sur le plan légal, le devoir conjugal reste bien ancré dans l'inconscient collectif et encore à l'œuvre au sein des couples.**

**Pourtant le désir sexuel ne se commande pas ! Au contraire, il se manifeste lorsqu'il est libre et dénué de tensions, de pressions, de sentiments de culpabilité, de honte ou de colère. La sexualité est censée pouvoir être un terrain de jeux avec des règles prédéfinies et respectueuses des limites de chacun. Sans le consentement et le respect des limites de chacun, la sexualité peut se transformer en un véritable champ de mines émotionnelles que les partenaires finiront par éviter. Même l'expression de la tendresse peut être rejetée par les femmes par craintes qu'en l'accueillant, celle-ci découle sur une activité sexuelle.**

**La sexualité est encore aujourd'hui considérée par de nombreux couples, à tort, comme LA preuve de stabilité d'une relation. Il y a une injonction sociale qui impose aux couples d'avoir une vie sexuelle active et performante.**

**Or, la sexualité ne devrait en aucun cas être l'unique pilier sur lequel les couples veulent se construire.**

**En effet, la sexualité étant labile et non acquise, cette croyance met à mal des couples qui rencontrent des difficultés sexuelles, ce qui est assez courant durant la vie de tout-un-chacun. Les grossesses, les périodes de post-partum, la (péri-) ménopause, les maladies, la fatigue, la prise de certains médicaments peuvent venir altérer temporairement voire durablement la vie sexuelle des couples.**

**Les femmes pensent qu'elles n'existent pas si elles ne sont pas convaincues d'être de bonnes épouses ou partenaires. Elles ont souvent à tort le sentiment de n'être pas suffisantes et font des efforts considérables pour se monter aimables.**

**Elles luttent contre les limites que leur corps leur adresse (baisse de désir, vaginisme, dyspareunie...) qui sont en fait un avertissement à davantage se protéger et une invitation à prendre soin d'elles. Elles nient ces maux et agissent contre leur besoin intrinsèque de liberté pour s'assurer d'être aimées. Elles poursuivent les rapports sexuels malgré les douleurs ou leur absence de désir jusqu'à les dégoûter de la sexualité pour satisfaire ce qu'elles nomment les « besoins » de leur partenaire.**

**En séance, certaines femmes témoignent : « *j'accepte de répondre aux « besoins sexuels » de mon compagnon de temps en temps pour qu'il me laisse tranquille mais il revient toujours à la charge !* ».**

**Mais la sexualité n'est pas un besoin primaire, aucun homme ne meurt s'il ne peut pénétrer une femme !**

Ces besoins font référence aux pulsions sexuelles des hommes, qui comme toute pulsion doit pouvoir être contrôlée sinon nous vivrions dans un monde totalement sauvage. Si des hommes souffrent de troubles pulsionnels, ce n'est pas aux corps des femmes de régler ce problème.

Ces pulsions sexuelles témoignent des difficultés que les hommes éprouvent à réguler leur vie émotionnelle.

A ce sujet, Olivia Gazalé (2017) dans son ouvrage « Le mythe de la virilité » se réfère à Marx pour énoncer que les hommes sont dominés par leur propre domination.

La virilité est définie comme la puissance sexuelle chez l'homme. Être viril, c'est la garantie pour un homme qu'il en est un et que donc il n'est pas une femme ! Si un homme ne peut pénétrer sa partenaire, il peut le ressentir comme une entrave à l'expression de son identité d'homme.

Olivia Gazalé (2017) reprend et détourne la formule de Simone de Beauvoir, en formulant que « les hommes ne naissent pas viril, ils le deviennent ». Si naître homme est un fait biologique, devenir viril est une construction sociale. Les hommes sont d'ailleurs loin d'être épargnés par cette pression viriliste. Ils peuvent perdre leur érection, souffrir d'éjaculation rapide ou retardée, situations qu'ils vivent très souvent comme un échec cuisant par crainte d'être des sous-hommes.

La virilité est trop souvent confondue avec la masculinité. Être sexuellement actif donne le sentiment d'être viril. Mais les difficultés sexuelles chez les hommes ne leur retirent pas forcément leur masculinité. Les hommes ont d'autres attributs sur lesquels ils peuvent s'appuyer pour définir leur masculinité. A ce propos, Ivan Jablonka (2019) dans son livre « Des hommes justes » parle de créer de nouvelles masculinités en rupture avec le patriarcat et respectueuse de l'autre tout en renonçant à prendre le pouvoir dans les relations.

Les femmes vivent avec la crainte d'être abandonnées ou trompées par leur partenaire de vie qu'elles aiment si elles n'abondent pas dans le sens de leur désir.

Elles ont d'excellentes raisons de ne pas avoir envie de rapports sexuels mais elles en trouvent d'autres pour se reprocher de ne pas être celles qu'on attend qu'elles soient, c'est à dire, des femmes dociles, aimantes, serviables malgré l'existence du droit au consentement !

Pour aggraver les choses aujourd'hui, non seulement, les femmes pensent devoir se soumettre aux activités sexuelles dans l'intérêt de leur relation mais en plus avec l'injonction de jouir ! Double peine pour celles qui n'ont pas de désir.

Comment ne pas amener les femmes sur le chemin du dégoût de la sexualité avec son cortège de symptômes en les soumettant à une telle double contrainte ?

Trop de couples se sont ancrés dans la croyance que la sexualité est indispensable à leur bon fonctionnement. Au contraire, il existe des couples

**heureux sans sexualité ainsi que des couples actifs sexuellement très malheureux. Bien sûr, il existe aussi des couples heureux sexuellement !**

**Tout le monde gagnerait à percevoir la sexualité comme une cerise sur un gâteau, un moment léger de partage et d'amusement qui se manifeste de façon spontanée. Définir un cadre, dans lequel des règles justes peuvent être négociées tout en respectant les limites et le consentement de chacun, contribuerait au développement d'une relation plus harmonieuse.**

**Chez les couples hétérosexuels, les femmes ont en elle cette conviction qu'elles ont des devoirs à accomplir envers leur partenaire, qu'elles doivent les rassurer sur leur virilité, leur éviter d'éprouver des frustrations et leur donner du plaisir. Le devoir conjugal, terme qu'on aurait souhaité voir archiver dans l'histoire reste actuel.**

**Penser autrement la place que peuvent prendre le sens du devoir et la prise de pouvoir dans la relation est le gage d'une meilleure qualité de vie de couple. Refuser l'injonction de performance sexuelle et de jouissance à tout prix et libérer la parole sur son ressenti sont des processus émancipateurs. Les femmes et les hommes seraient également plus libres s'ils pouvaient s'élever au-delà des attributs de genre que la société leur assigne. Une femme cisgenre peut avoir des attributs masculins (fermeté, autorité, propulsivité...), un homme cisgenre peut présenter des attributs féminins (écoute, empathie, bienveillance...) sans que ça remette en question leur identité de genre et leur sexualité.**

**Au contraire, les hommes et les femmes vivraient certainement mieux les aléas inévitables au cours de leur vie sexuelle. La sexualité cesserait d'être un enjeu de survie du couple et d'affirmation identitaire.**

**Il en est de même pour les personnes homosexuelles, lesbiennes, transgenres, non binaires, asexuelles pour lesquelles, la sexualité doit rester libre de toute forme d'injonction. Chacun a le droit de vivre sa sexualité librement tout en respectant le droit au consentement de l'autre.**

**Améliorer l'expression de leurs émotions et rechercher le sens caché derrière leurs pulsions sexuelles et leurs frustrations rendraient les hommes plus dignes et justes.**

**Il est temps pour les femmes de prendre leur place, d'affirmer leurs désaccords, de poser leurs limites et d'écouter davantage leurs besoins.**

**A l'instar d'une patiente qui en thérapie de couple énonce : « je suis fatiguée de me culpabiliser sur le plan sexuel. Je suis une compagne vachement bien. Je ne trouve pas juste de réduire notre couple à la sexualité. Je ne suis pas nulle. Il n'y a pas que l'aspect charnel. Je soutiens mon partenaire, je l'accepte et je le pousse vers le haut, je lui ai apporté plein de bonnes choses ».**

**La sexualité pourrait être vue comme une rencontre récréative, ponctuelle, bénéfique mais non indispensable au fonctionnement d'un couple. L'essentiel réside dans la création d'un espace respectueux, bienveillant où la parole peut**

**s'échanger librement sur les émotions, besoins, limites et désirs de chacun au sein du couple.**

**Les couples qui fonctionnent bien sont ceux qui se témoignent du respect, des attentions et de la bienveillance.**

**L'activité sexuelle est un plaisir partagé parmi d'autres sources de plaisir. Si un partenaire revendique une activité sexuelle comme unique source de plaisir, il est temps de s'interroger sur la manière dont le couple s'entretient et fonctionne. Aucun couple ne peut fonctionner dans la durée en se basant sur ses acquis. Comme un potager, le couple demande de l'entretien : ratisser la terre, retirer les mauvaises herbes, semer et arroser pour en retirer le meilleur. On n'obtient rien en ne faisant rien.**

**Il est essentiel que chacun dans la relation exprime à l'autre son mode d'emploi comme autant de mises à jour régulières. On évolue toute notre vie. Les mises à jour contribuent à un équilibre relationnel. Se témoigner qu'on s'aime, par exemple, est important. Dans de nombreuses relations, l'amour ne se témoigne plus toujours car on part du principe que l'autre sait l'affection qu'on lui porte mais rien n'est jamais acquis. Il est primordial de se le rappeler, de se le témoigner.**

**Assumer sa singularité et la faire respecter tout en s'émancipant des contraintes sociales et culturelles rendrait les femmes mais aussi les hommes plus libres, égaux et certainement plus heureux dans leur sexualité et leur relation.**

**Je terminerai par les propos du poète autrichien Rainer Maria Rilke qui écrivit en 1903 : « Le plaisir physique est une expérience sensible qui n'est en rien différente de l'intuition pure ou du sentiment pur dont un beau fruit comble la langue. Et ce qui est mal, ce n'est pas que nous ressentions ce plaisir, ce qui est mal c'est que presque tout le monde mésuse de cette expérience et la dilapide ».**