

**PETITE
BIBLIO
PAYOT**
PSYCHOLOGIE

**DR DANIELLE
FLAUMENBAUM**
**FEMME DÉSIRÉE,
FEMME DÉSIRANTE**



« L'amour et les sentiments ne suffisent pas à faire vivre notre sexe. »

Une majorité de femmes souffrent – souvent sans le savoir – de ne pas avoir la vie sexuelle qu'elles souhaitent : être à l'aise avec les sensations, pouvoir les ajuster à celles du partenaire, bénéficier ainsi des vertus reconstituantes du partage amoureux.

Au croisement de la gynécologie, de la médecine chinoise, de la psychanalyse et de l'approche transgénérationnelle, le docteur Flaumenbaum, gynécologue et acupunctrice, s'appuie sur plus de quarante ans d'expérience pour expliquer comment les femmes d'aujourd'hui construisent leur sexualité, la place qu'y tient la mère, pourquoi le plaisir ou même le désir sont si peu souvent au rendez-vous, et comment faire pour y remédier. Un livre qui devrait revigorer les hommes et dynamiser les femmes.

DANIÈLE FLAUMENBAUM
AUX ÉDITIONS PAYOT

Femme désirée, femme désirante
Les Passeuses d'histoires

Dr Danièle Flaumenbaum

Femme désirée,
femme désirante

**PETITE
BIBLIO
PAYOT**

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur
payot-rivages.fr

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2006
et 2011, 2017 pour l'édition de poche

Conception graphique de la couverture : Sara Deux ;
illustration : © Emmanuelle Walker

ISBN : 978-2-228-91186-3

INTRODUCTION

Je suis née pendant la guerre, troisième d'une fratrie de trois filles, de onze et quinze ans mes aînées. Mes parents, des Juifs polonais cachés en zone libre dans le Midi de la France, avaient appris par la rumeur que les femmes enceintes ou avec des enfants de moins de un an ne seraient pas déportées dans les camps. Mon père, qui avait perdu sa mère alors qu'il n'avait que trois ans, était soucieux de préserver sa femme et ses filles. Ma mère, qui venait de perdre sa mère, à qui elle vouait un amour inconditionnel, était en plein deuil. Je suis donc née pour sauver ma mère et mes sœurs, pour être le rayon de soleil qui redonne vie à la folie humaine. Si j'ajoute que ma grand-mère maternelle était sage-femme, voilà mon destin de gynécologue qui s'impose puisque je prolonge cette femme que je n'ai pas connue et dont je porte le prénom. Moi qui aimais les sciences de la nature, les langues et les voyages, je me retrouve à la faculté de médecine sans rien y comprendre.

Les études médicales me sont pénibles. Les programmes sont trop chargés. Je n'arrive pas à ingurgiter toute cette masse d'informations, sans jamais avoir le temps de la digérer. Il faut tout savoir. J'ai l'impression de passer à côté de ma vie. Je me fais des amis et, parmi eux, celui qui va devenir mon premier mari. Je milite avec eux pour une médecine dans laquelle le malade ne serait plus seulement considéré comme un numéro, mais comme un individu doté d'émotions, de sentiments et d'une histoire singulière.

Soigner les femmes était, pour moi, leur permettre de se considérer : elles avaient un cerveau, un corps, les deux étaient reliés et devaient faire bon ménage, même s'ils n'avaient pas l'air de fonctionner de la même façon. Les femmes de ma génération avaient vu leurs parents souffrir de leurs enfermements respectifs, chacun cloîtré dans son monde, incapable de parler ni de comprendre l'autre. Elles allaient avoir une vie plus libre, pouvoir se sentir l'alter ego des hommes et devenir leur compagne de route. Je ne m'attendais pas à tout le travail personnel que cela impliquait.

Après douze ans d'exercice de la gynécologie, pendant lesquels j'ai divorcé, fait une première « tranche » de psychanalyse et rencontré le père de mes enfants, ce sont la médecine chinoise et l'apprentissage de l'acupuncture qui m'ont ouverte à la notion d'énergie et fait découvrir la sexologie chinoise. Les Chinois de la Chine ancienne ont non seulement décrit les trajets de l'énergie sexuelle, mais encore expliqué en quoi l'activité sexuelle est

nécessaire à l'entretien de la vie, à la santé de l'esprit et à la prévention des maladies. La femme gynécologue qui cherchait comment lier le corps et l'esprit était comblée...

Tout au long de ma pratique de gynécologue, la majorité des femmes qui m'ont consultée souffraient de ne pas vivre leur sexualité comme elles le souhaitent : se sentir à l'aise avec leurs sensations, pouvoir les ajuster et les partager avec celles de leur partenaire, et ainsi savoir bénéficier des bienfaits reconstituants du partage amoureux.

J'ai démarré mon activité professionnelle en 1971. À cette époque, malgré les difficultés de ma vie affective personnelle, je croyais comme presque toutes les femmes de ma génération que la pilule allait automatiquement apporter une solution à l'épanouissement de la sexualité. Pour moi, il était évident que le plaisir d'être une femme serait ainsi complété par celui d'être une mère moderne qui accédait à une reconnaissance encore récente de son droit au travail.

Nous avons toutes souffert du carcan interdictif et inhibiteur de la sexualité dans lequel nos parents et grands-parents avaient été pris. Nous allions pouvoir accéder à une vie plus libre, nous avions de la chance. Or, deux générations après cette libération des mœurs, et alors que la conception de la vie a radicalement changé, qu'elles aient vingt, trente, quarante ou soixante ans, les femmes qui me consultent aujourd'hui sont toujours sous l'emprise de

difficultés sexuelles. Les relations entre les hommes et les femmes continuent d'être une source d'incompréhension, de fatigue et de drame.

Pourquoi la question de la sexualité et de son épanouissement, pourtant admise socialement, faisant partie des mœurs de notre époque, a-t-elle toujours autant de mal à se vivre ? Pourquoi le corps ne sait-il pas ressentir le désir ou éprouver le plaisir de la rencontre amoureuse dans sa pleine expansion ?

Il en a pourtant la capacité : il n'y a plus d'interdits moraux et, fondamentalement, il ne demande que ça. En fait, l'envie et l'autorisation ne suffisent pas à avoir de l'aisance. L'intime ne découle pas automatiquement du social. L'amour charnel, comme toutes les fonctions et valeurs humaines qui impliquent le corps sans lui appartenir pour autant, est le résultat d'une transmission précoce dans la petite enfance qui nous modèle et inscrit dans nos cellules des informations sous forme d'empreintes.

Les petites filles ne peuvent rêver de devenir « maman » que si leur mère est heureuse de l'être. Elles doivent pouvoir grandir en sachant aussi que la sexualité qu'elles vivront quand elles seront grandes leur donnera beaucoup de plaisir et de forces. « Si la mère est elle-même narcissisée d'être femme et heureuse d'avoir une fille, tout est en ordre pour l'enfant, pour qu'elle investisse sa féminité et son sexe de façon positive », disait Françoise Dolto ¹,

1. Françoise Dolto, *La Sexualité féminine*, Paris, Gallimard, 1996, p. 154.

sinon ces petites filles continueront d'être construites selon l'ancien modèle où la bienséance sociale et familiale voulait non seulement qu'on ne montre rien, qu'on ne dise ni n'exprime rien de cette sexualité de plaisir, mais que celle-ci, en plus, est à bannir. Or, ce mutisme et cette incohérence de l'expression de soi bloquent la spontanéité. Ils sont la racine de l'insatisfaction, de la peur, du désarroi et de la honte de devenir femme. Une jeune fille entre toujours dans sa vie de femme avec le bagage dont elle hérite de sa famille.

J'ai moi-même été promise à devenir une mère heureuse pouvant exercer un métier indépendant, mais je n'ai pas été amenée à devenir une femme sexuée. Le sexe, sa magie et sa force n'avaient aucune existence dans ma famille. Ils ne faisaient pas partie des choses qu'on avait à me transmettre. Mon sexe n'existait pas, ou plutôt, tout en s'incluant dans ma morphologie, il restait une énigme. Il n'avait pas de nom et je ne connaissais pas les règles de son fonctionnement.

En effet, pour une femme, faire l'amour, c'est non seulement se donner et s'abandonner à l'homme aimé, mais c'est aussi savoir l'accueillir et le recevoir en elle, et ce, dans sa tête et son cœur mais aussi dans son sexe. C'est un véritable voyage qui conduit, pour ceux que cela intéresse, à la découverte d'un agrandissement de soi-même et de l'autre. Pour Hadrien, héros de Marguerite Yourcenar, cette aventure va de l'amour d'un corps à

l'amour d'une personne¹. Pour d'autres, ce sera de l'amour d'une personne à l'amour d'un corps.

La sexualité est le privilège de l'âge adulte qui se découvre à partir de l'adolescence, qui évolue au fur et à mesure du déroulement de la vie et qui a besoin de s'ajuster à chaque changement de cycles. Qui dit voyage, dit départ et séparation du connu pour s'ouvrir à l'inconnu. Dans la sexualité, le décor change au profit de nouveaux paysages et d'autres ambiances aux couleurs, senteurs, musiques et langues différentes. Il s'agit de prendre le temps d'apprécier et d'intégrer toutes ces splendeurs pour devenir plus fort, plus riche et de plus en plus soi-même. Le plaisir de ce voyage est alors d'autant plus bénéfique qu'il est intégré à la vie. Mais le plaisir ne saura naître et s'apprécier que si l'on en connaît les enjeux et les codes. Sans cela, on risque de passer à côté de l'émerveillement, de ne pas savoir se repérer, ou d'être transi de peur devant cette nouveauté. On risque aussi – et c'est souvent le cas – de ne jamais entreprendre le voyage.

Dire « oui » à l'intégration qu'est la sexualité dans toute vie, c'est dire « oui » à ce voyage et à ses découvertes. Ma vie de femme et mon expérience de gynécologue m'ont montré qu'une grande majorité de femmes ne sont toujours pas construites pour le voyage de la rencontre des sexes : elles sont

1. Marguerite Yourcenar, *Mémoires d'Hadrien*, Paris, Gallimard, coll. « Folio », 1977.

toujours prises dans des filets de fausses croyances et d'ignorance.

Jusqu'à ma génération, celle de l'après-guerre, ce voyage était mal vu, déconseillé, voire interdit. Depuis l'avènement de la contraception, dans les années 1965, il n'est plus interdit. Il est désormais socialement admis que les femmes peuvent, au même titre que les hommes, vivre leur sexualité. Or, elles ne savent toujours pas la concevoir dans une dynamique joyeuse. Elles sont consentantes, mais complètement inertes : les douleurs et les maladies traduisant les drames hérités des femmes de leur famille les rattrapent et se substituent à leur propre désir. Dans les années 1960, Brassens chantait que « 95 % des femmes s'emmerdent en baisant ». Ce chiffre correspondait tout à fait à la réalité de l'époque. Aujourd'hui, je dirai qu'il n'est guère inférieur à... 85 %.

La plupart des femmes pensent être ouvertes à l'amour du corps de l'autre et du leur, mais, comme nous le verrons, elles sont fermées et ne le savent pas. Cette fermeture est invisible et ne se ressent pas. Ces femmes ont certes le désir de s'engager dans le voyage de la sexualité, elles en rêvent, mais elles restent paralysées par une éducation sexuelle chargée d'ignorance et d'interdits, demeurant sur le seuil ou dans le vestibule, en attente d'être « embarquées », créées ou initiées.

La sexualité prend racine en nous dans le climat émotionnel et affectif de la famille qui nous accueille. La façon dont celle-ci considère la sexua-

lité – l'idée qu'elle en a et la place qu'elle lui octroie dans la vie – modèle littéralement notre comportement et pose les briques de notre façon de communiquer avec les autres. C'est ce qui constitue notre « structuration première », ce qui crée notre socle et conditionne ce que Françoise Dolto appelle notre « sécurité de base¹ ».

Or, sans le savoir, ces femmes sont toujours prisonnières de la peur et des interdits dans lesquels étaient enfermées leurs mères, tantes et grand-mères. S'étant construites en s'identifiant à ces femmes, elles sont fabriquées comme elles. Les mères ne pouvaient pas les dégager de cet enfermement, car elles-mêmes ne se savaient pas fermées. Leurs mères étant restées des « filles », elles aussi restent des « filles ».

Insatisfaction, frustration consciente ou inconsciente, tristesse, fatigue, « engueulades », colères : les hommes et les femmes ne savent ni se parler ni prendre le temps de s'écouter, et c'est toujours la faute de l'autre. Sans recul, sans pouvoir penser les différences de fonctionnement des hommes et des femmes, chacun se rétrécit, s'enferme dans sa coquille, les femmes ayant plus tendance à se refermer comme des huîtres, les hommes à se rétracter comme des escargots.

La notion d'accueil et de réception étant l'essence même du mouvement de la féminité, sa

1. Voir Françoise Dolto, *Le Sentiment de soi. Aux sources de l'image du corps*, Paris, Gallimard, 1997.

méconnaissance limite et dévie les bienfaits de la rencontre érotique. C'est en recevant les forces sexuelles de l'autre à l'intérieur de son corps que chacun peut se renouveler, se régénérer et se sentir entier. Cette rencontre des corps n'est toutefois pas un troc entre les forces sexuelles féminines et masculines. C'est une alchimie qui potentialise ces forces et permet à chacun de profiter de ce qu'il n'a pas, ce qui opère un dépassement de soi. Ce passage dans une autre dimension de la réalité nous fait grandir dans la mesure où il nous fait rencontrer du nouveau et toucher au mystère de la vie. C'est à ce moment-là que la sexualité touche au sacré.

La génération de nos mères ne pouvait pas transmettre cette sexualité de plaisir, puisqu'elles l'ignoraient. La mienne a fait la promotion d'un « tout est possible », elle a donné de la permissivité, mais elle ne pouvait transmettre ce qu'elle ne savait pas vivre. La génération des femmes d'aujourd'hui doit accepter qu'elle n'est pas construite pour pouvoir la vivre, et donc reconnaître qu'un apprentissage est nécessaire.

C'est ma vie de femme qui m'a permis de découvrir que je n'étais pas plus construite que les patientes que je recevais. J'étais, comme elles, identifiée à l'ancien modèle. Il m'a fallu des années pour entendre, accepter et intégrer dans tout mon être que je ne me comportais pas en « femme » alors que j'étais déjà mère : le choc fut dur à encaisser.

J'allais sur la quarantaine, l'homme que j'aimais, qui était le père de mes enfants, que je soutenais

dans ses entreprises et que je respectais, me disait inlassablement qu'il n'avait pas de « femme ».

Je n'y comprenais rien. Il ne savait pas m'en dire plus, mais je ne pouvais en entendre plus. C'est au cours d'une nuit d'amour pendant laquelle il a mis toute son ardeur, que je me suis ouverte comme jamais je ne l'avais fait. J'ai tout à coup senti l'envahissement à l'intérieur de mon corps de son énergie qui me traversait : je l'avais accueilli. Je n'en revenais pas, je me sentais nouvelle, j'étais une autre, j'avais muté. C'était donc ça, la jouissance dont il me parlait et à laquelle je ne comprenais rien !

Dès lors que cette ouverture sexuelle s'y est inscrite, ma vie n'a plus été la même. Je n'ai plus vu le monde de la même façon, une porte s'était ouverte, un rideau s'était levé. Je débarquais sur une planète où tout était plus vaste et cette nouvelle naissance à moi-même me donnait de l'expansion, de l'envergure. Non seulement je me déplissais et me redressais comme si j'avais vécu précédemment dans une maison de poupées, mais je m'allégeais et me délestais aussi d'attaches au passé qui freinaient ma spontanéité. Je m'assouplissais tout en me densifiant, puisque je réceptionnais des forces nouvelles. Faire l'amour devenait la capacité d'accueillir et de recevoir en moi les forces de l'homme que j'aimais. Je découvrais la valeur de son sexe et lui faisais ressentir sa puissance, le confirmant ainsi à mon tour en tant qu'homme. Jusqu'alors, je pouvais lui témoigner mon amour

en étant dans le don, le soutien et l'attention. Je pouvais me donner à lui, je restais « en surface ». Je l'avais « dans la peau », le cœur, l'esprit, mais je ne savais pas que j'avais les capacités de l'accueillir et le recevoir sexuellement en moi.

Cette sexualité revitalisante est alors devenue partie intégrante de ma vie. J'ai compris que pour la faire vivre, il fallait lui consacrer du temps, apprendre à me préparer et me rendre disponible pour la rencontre avec l'autre. J'étais stupéfaite de la vitalité que cette nouvelle vie me donnait et cela me paraissait insensé de n'en n'avoir pas eu les clés plus tôt. Ce n'était ni dégoûtant, ni vulgaire, ni compliqué. C'était au contraire d'une simplicité déconcertante. Toutes les inepties, folies et méchancetés de mon éducation avaient fait qu'une partie de moi s'appelait des « parties honteuses » ; or, celles-ci devenaient honorables et à honorer. J'avais perdu ma ceinture de chasteté sans savoir que j'en avais une. Mon sexe faisait partie de ma vie. Je me sentais entière – normale, tout simplement.

Il est vrai que la sexualité est l'une des activités humaines les plus difficiles à vivre, car elle engage la partie la plus intime de nous-même à être en contact avec l'intime de l'autre. La mise en place de cette communication n'est pas magique. Elle implique un gros travail de remaniement de soi qu'il faut prendre au sérieux pour que la rencontre puisse se produire et évoluer.

