



Docteur Christophe Marx

DU DÉSIR AU PLAISIR SEXUEL

Des réponses à vos questions
et les clés d'une **RELATION ÉPANOUIE**



DU DÉSIR AU PLAISIR SEXUEL

Dans un monde exigeant, où la réussite est affaire de performance et le bien-être synonyme de jouissance, la sexualité est mise à rude épreuve. Ce livre dédramatise les difficultés rencontrées par ceux qui, en couple ou non, peinent dans leur sexualité : frigidité, absence de plaisir, éjaculation rapide, panne d'érection... Au-delà des recettes habituelles, il constitue un véritable accompagnement vers une sexualité épanouie. En s'appuyant sur des exemples concrets et sur son expérience de médecin sexologue, l'auteur propose une lecture optimiste de la sexualité : y déceler un blocage, une limite, c'est franchir une étape vers la connaissance de soi.

■ Un discours positif ■ Des exemples concrets ■ Des pistes pratiques

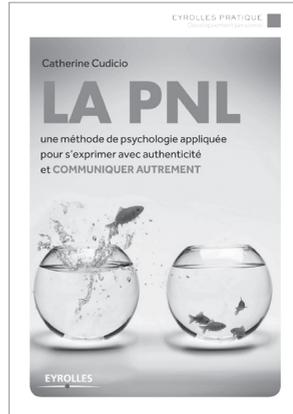
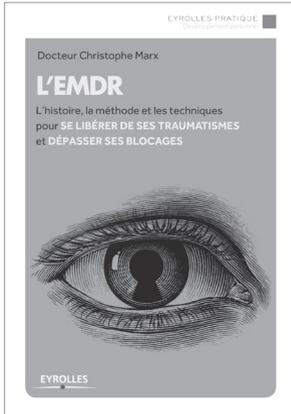


© Dr. Christophe Marx

LE DOCTEUR CHRISTOPHE MARX est médecin sexologue, expert près la Cour d'appel et praticien Attaché au CHU de Nîmes. Superviseur en Analyse Transactionnelle, il est également Chargé d'enseignement à la Faculté de médecine, ainsi qu'au DIU de sexologie de Marseille-Montpellier. Exerçant aussi en cabinet privé, il est déjà l'auteur de plusieurs ouvrages et articles scientifiques. Il s'attache à promouvoir une pratique rigoureuse et éthiquement respectueuse.

DU DÉSIR
AU PLAISIR SEXUEL

Dans la même collection



Docteur Christophe Marx

DU DÉSIR AU PLAISIR SEXUEL

EYROLLES



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2014

ISBN : 978-2-212-55969-9

SOMMAIRE

Introduction	11
--------------------	----

Partie 1 La quête de sens 13

Chapitre 1 La sexualité, bonheur ou galère ? 15

« Il n'y a pas de rapport sexuel »	15
<i>Attention, danger de mort !</i>	16
La dimension sexuelle de la relation	17
<i>Les relations sans passage à l'acte</i>	17
<i>Un acte aux multiples facettes</i>	18
<i>Des responsabilités</i>	19
Sexualité et passage à l'acte	20
Les stades de développement	21
<i>Stade fusionnel</i>	22
<i>Stade narcissique</i>	22
<i>Stade œdipien</i>	23
Deux caméras, un événement	24
L'univers des fantasmes	25
Faire l'amour ou la guerre ?	27
<i>Amour et parité</i>	27
<i>Un carrefour de vie et de mort</i>	28

Chapitre 2 Permission et protection 31

A-t-on le droit de tout faire ?	31
<i>Fonctions parentales</i>	31
<i>Limites</i>	32
Les limites de la sexualité	33
<i>La société</i>	33
<i>La culture</i>	34
Faire l'amour... pas facile pour les femmes !	38
L'importance des permissions	39
<i>Qui donne les permissions ?</i>	39

<i>Sexualité féminine et permissions</i>	40
Chapitre 3 Le paradoxe du désir	43
Le partage affectif	43
<i>L'exclusivité</i>	43
<i>La blessure narcissique</i>	44
<i>Amour et désir</i>	45
Frustration et patience	46
L'espace moiré du désir	47
<i>Un désir imprévisible</i>	47
<i>Le désir est désirable</i>	48
Désir, besoin et envie	49
<i>Le besoin</i>	49
<i>L'envie</i>	50
Le désir : impossible appropriation	50
<i>Le désir qui toujours échappe</i>	51
<i>Un désir « incommandable »</i>	52
<i>Un désir naturel archaïque</i>	53
<i>Le désir à flux tendu</i>	54
Jalousie et rivalité	55
<i>L'envie</i>	55
<i>La jalousie</i>	56
<i>Montrer sa limite</i>	58
<i>La rivalité</i>	60

Partie 2 Détresses et obstacles à l'épanouissement 63

Chapitre 4 Les obstacles au plaisir féminin	65
Faire l'amour sans désir	65
<i>Une libido en baisse</i>	65
<i>Les dégâts sur l'estime de soi</i>	66
<i>Le problème peut en cacher un autre</i>	68
Ce qui fait « tomber » le désir	70
<i>Drogues et médicaments</i>	70
<i>Souffrance et peur de la souffrance</i>	71
<i>Éducation et préjugés</i>	71
<i>Des désirs décalés</i>	75

<i>Parité et parentalité</i>	76
<i>La baisse de libido n'est pas une maladie.</i>	77
Faire l'amour sans plaisir	78
<i>À la recherche de l'orgasme perdu.</i>	78
<i>Une question de savoir-faire.</i>	79
<i>Une question de pudeur</i>	80
<i>Une question d'image</i>	81
<i>Une question de partage</i>	84
<i>Une question de sens</i>	85

Chapitre 5 Être un homme... « à la hauteur » ? 89

Tout sauf les décevoir	89
<i>Les parents et la maîtresse.</i>	89
<i>Le baptême du feu... amoureux</i>	90
<i>Garde à vous !</i>	91
Des difficultés variées	92
<i>L'éjaculation prématurée</i>	92
<i>Les problèmes d'érection</i>	94
Les origines des difficultés	101
<i>« Alors, heureuse ? »</i>	102
<i>Apprendre à se contrôler ?</i>	105
<i>« Elle serait trop contente »</i>	106
Les pièges de l'éjaculation	109
<i>Nature et perception</i>	110
<i>Trop rapide pour qui ?</i>	111
<i>Trop d'excitation ?</i>	113
<i>La crainte de l'échec met en échec.</i>	116
Le rapport à la mère	117
<i>Gagner l'autonomie</i>	117
<i>Les mères font des garçons magnifiques.</i>	117
<i>Choisir entre mère et compagne.</i>	118

Chapitre 6 Bonnes et mauvaises solutions pour les hommes 123

L'éjaculation rapide	124
<i>Ce qui ne marche pas</i>	124
<i>Ce qui peut marcher</i>	125
Les difficultés d'érection	128

<i>Ce qui ne marche pas</i>	128
<i>Ce qui peut marcher</i>	129

Partie 3 La sexualité en perspective 133

Chapitre 7 L'aspect psychologique 135

La liberté à tout prix ?	135
<i>Explorations</i>	135
<i>La nécessité des repères</i>	136
Quelques troubles psychiques	137
<i>Dépression : l'appétit disparaît</i>	138
<i>La personnalité évitante</i>	139
<i>La personnalité coupée (ou clivée)</i>	139
<i>La « parano »</i>	140
<i>L'hystérie</i>	141
Les interdits judéo-chrétiens	142
<i>La fameuse morale</i>	142
<i>Les autres religions</i>	144
<i>Une série de malentendus</i>	144
<i>L'intérêt des interdits</i>	146
<i>La Bible parle du sexe</i>	147
Psychothérapie et sexologie	149
<i>Un peu de recul... et de hauteur !</i>	149

Chapitre 8 Apprendre à être et à partager 151

Le creux et le saillant	151
<i>Le contact dans la différence</i>	151
<i>Une indispensable altérité</i>	152
<i>Les différences complémentaires</i>	153
<i>Réunion et fécondité</i>	154
Les stades de développement du couple	155
<i>La croissance de l'enfant</i>	156
<i>L'évolution du couple</i>	157

Chapitre 9 Être différents et rester ensemble 161

Une découverte permanente	161
<i>Le désir peut-il durer ?</i>	161

<i>Au début, ensuite, et encore ensuite !</i>	162
<i>L'émerveillement initial</i>	164
Le mythe de l'usure du désir	165
<i>Combattre la routine</i>	165
<i>Un coup de canif dans le contrat ?</i>	167
Le rapport sexuel	169
<i>La particule élémentaire de la sexualité</i>	169
<i>La célébration de la différence</i>	170
<i>Un flux perpétuel</i>	170
Les symboles	171
La fécondité	172
<i>Pas uniquement reproductive</i>	172
<i>À l'écoute du corps</i>	173
Le symptôme, avocat de notre fragilité	173
Glossaire	177
Bibliographie	183

INTRODUCTION

*Que les dieux m'apportent la force de changer ce qui peut l'être
La patience d'accepter ce qui ne peut être changé
Et la sagesse pour faire la différence.*

Héraclite

Les problèmes de sexualité doivent être pris au sérieux, même s'ils prêtent parfois à sourire, car ceux qui en souffrent n'ont pas le cœur à en rire et cacheront leur désarroi plutôt que de risquer la raillerie.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui veulent en savoir plus sur les difficultés sexuelles et sur l'état d'esprit qu'il faut pour en sortir. Ni manuel pratique destiné à distribuer des recettes – même si çà et là quelques conseils sont bienvenus – ni catalogue scientifique des causes et des traitements, il intéressera également les conjoints ou partenaires, victimes collatérales et souvent parties prenantes du traitement.

D'autres ouvrages insisteront sur les parties lumineuses, et vous apprendront à vous épanouir chaque jour un peu plus. Ce livre est celui d'un médecin, qui a pour mission de comprendre pour aider et d'agir pour soulager.

L'homosexualité ne sera pas abordée ici en tant que telle ; ce choix n'est aucunement dévalorisant ni discriminant, mais la simple conséquence de contraintes quant à la longueur du texte.

Un autre choix délibéré sera de mettre tous les adjectifs au masculin quand il s'agit de situations « générales » afin de ne pas alourdir la typographie par des « -e » systématiques.

Nous commencerons par un regard circulaire sur la sexualité en général : en quoi le rapport sexuel est-il vraiment un rapport ?

Comment différencier et relier les trois dimensions fondatrices de la sexualité : en vrac, l'érotisme, la relation et la fécondité ?

Puis nous chercherons du sens aux difficultés sexuelles des femmes : que devient la sexualité quand on n'a pas de plaisir, que l'on n'a pas *envie*^{*1}, ou que l'on a mal ?

Avec les hommes, nous irons à la rencontre de ceux qui ont des difficultés d'érection ou d'éjaculation trop rapide. Certes, la médecine technique a son mot à dire, surtout pour les troubles de l'érection. Mais dans l'immense majorité des cas, il s'agit de difficultés personnelles qui siègent au cœur de l'intimité de chacun, dans ses fragilités, son histoire, ses traumatismes.

La psychothérapie a une large place dans cette démarche de compréhension et de traitement, à condition d'être fondée sur une théorie rigoureuse et validée.

Enfin, ce livre s'adresse également aux médecins, aux professionnels de la relation d'aide et de soin. Ils y trouveront des repères pour le diagnostic et des pistes pour le traitement.

1. Les termes figurant dans le glossaire sont signalés en italique et par un astérisque à leur première occurrence.

PARTIE 1

LA QUÊTE DE SENS

LA SEXUALITÉ, BONHEUR OU GALÈRE ?

Au programme

- « Il n'y a pas de rapport sexuel »
- La dimension sexuelle de la relation
- Sexualité et passage à l'acte
- Les stades de développement
- Deux caméras, un événement
- L'univers des fantasmes
- Faire l'amour ou la guerre ?

« Il n'y a pas de rapport sexuel »

Cette phrase provocatrice de Jacques Lacan semble contredire l'expérience de chacun, mais à la lire de plus près, on y perçoit la finesse de l'analyse.

Le sexe sépare. C'est d'ailleurs l'origine du mot : le sexe « sectionne », c'est-à-dire différencie les mâles et les femelles. Il les met à part, alors qu'un rapport *rapproche*, c'est un pont, un lien, une mise en relation. L'aventure de la sexualité est donc un chemin personnel, et si les êtres sont « en rapport », alors ce n'est pas grâce à leur sexe mais grâce à bien d'autres aptitudes, capacités et ouvertures.

Nul ne peut ressentir la douleur de l'autre. Au pire, il peut ressentir une douleur analogue, mais certainement pas la même. Nul ne peut non plus ressentir la jouissance de l'autre : chacun est seul

dans la sensation de sa volupté. Ce n'est pas le sexe qui fait le rapport entre les êtres, mais bien tout ce qu'on met autour, l'idée que l'on s'en fait, les valeurs qu'on fait vivre, la proximité qu'on célèbre, etc.

L'autre, même notre partenaire sexuel, est un étranger. Il n'est pas évident que nous nous accordions à son corps, au grain de sa peau, à son odeur, à ses attentes et à ses goûts. Il ne suffit pas d'avoir du *désir** l'un pour l'autre, il faut aussi « faire avec » son approche de la sexualité. Et cela n'est jamais gagné d'avance.

Notre approche de la sexualité est si imprégnée de notre éducation qu'il nous est très difficile d'envisager sereinement que d'autres puissent avoir des pratiques différentes des nôtres. Nous sommes prompts à juger ou à dévaloriser ceux qui ne font pas comme nous : les homosexuels, les infidèles, ceux qui pratiquent la *sodomie** ou la *fellation**... Paradoxalement, si on est partisan du « tout est permis », on sera choqué par les propos de ceux qui veulent un tant soit peu encadrer les pratiques.

Attention, danger de mort !

Dès l'enfance, nous avons entendu nombre de recommandations visant notre sécurité. Patiemment, sans le savoir vraiment, nous avons mis en place nos repères de vie en fonction de ces bornes. Même si nous en avons contesté certaines, la plupart de ces limites forment le socle de nos jalons. Ainsi, ce n'est pas toujours de gaîté de cœur que nous nous laissons bousculer par la pratique de notre partenaire, d'autant que ces prescriptions et interdictions étaient assorties de menaces de mort – pas forcément de mort physique : on peut aussi mourir de honte, de dégoût... On peut également mourir symboliquement, « à la relation » ou à soi-même. Les psychothérapeutes connaissent bien les séquelles de ce genre de mort.

D'ailleurs, toutes les sociétés ont entretenu le lien entre la sexualité, qu'il fallait bien canaliser, et le sacré. Le sacré a toujours les mêmes