

# Être en santé... dans sa sexualité.

par Nathalie Houde M.A. Sexologue clinicienne et psychothérapeute.

Dans cet article, les massothérapeutes pourront se situer face à leur santé sexuelle. En tant que professionnels de la santé, il est important que vous puissiez la définir, la comprendre et vous positionner face à celle-ci. Cela vous permettra de trouver des moyens pour vous rapprocher de votre idéal de santé sexuelle, vous rendant plus à l'aise et plus empathique face à cette réalité inhérente à tout être humain.

## **La santé**

La massothérapie est une profession de plus en plus reconnue par le milieu de la santé. Le mieux-être physique et psychologique qu'elle procure suscite un intérêt grandissant chez les chercheurs. Nous n'avons encore qu'une idée incomplète des bienfaits du massage au niveau de la santé. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS<sup>1</sup>), la santé se définit comme « *un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.* » Cette définition présuppose à la fois l'élimination de problèmes de santé concrets, l'amélioration de la qualité de vie et la possibilité de vivre toute sa vie avec vigueur et énergie. Elle fait aussi une distinction claire entre santé physique et mentale, qui sont deux dimensions distinctes chez un individu.

## **La santé mentale**

Même si la sexualité fait partie de chaque être humain, plusieurs professionnels de la santé ont tendance à l'éviter, la dénier, s'intéressant uniquement aux autres dimensions de la personne, considérées comme moins privées et tabou. Pendant longtemps, les troubles sexuels furent associées aux problèmes de santé mentale. Cette corrélation existe bel et bien. Cependant, bon nombre d'adultes ayant une très bonne santé mentale, c'est-à-dire « *ayant la capacité à aimer et à investir une relation durable, ainsi que la capacité à travailler de manière durable (OMS, 1975)* » peuvent néanmoins avoir des troubles au niveau de leur santé sexuelle.

## **La santé sexuelle**

Selon l'OMS, « *La santé sexuelle est l'intégration des aspects somatiques (corps), émotionnels (cœur), intellectuels (tête, esprit) et sociaux de l'être humain sexué (homme ou femme), de façon à parvenir à un enrichissement et un épanouissement de la personnalité, de la communication et de l'amour.* » Ainsi, la sexualité exige l'intégration de ces quatre dimensions de l'être humain, pour lui permettre de s'épanouir et de rencontrer véritablement l'autre dans cette communication des cœurs et des corps.

Selon l’OMS, trois conditions sont nécessaires pour atteindre un bon niveau de santé sexuelle. Mais comprenons nous bien, la santé est un idéal très subjectif à réaliser. Premièrement, « *être capable de jouir, en ayant la pleine maîtrise, d’un comportement reproducteur en harmonie avec une éthique sociale et personnelle* ». Une personne en bonne santé sexuelle serait capable de jouir, c’est-à-dire de pouvoir moduler son excitation sexuelle suffisamment pour atteindre une décharge (orgasme) et avoir du plaisir lors de cette excitation sexuelle. Toute personne peut être maître de son excitation sexuelle et non esclave de celle-ci. L’excitation sexuelle ne devrait pas contrôler l’individu, le poussant vers des rapports sexuels compulsifs ou forcer les autres à en avoir malgré leurs valeurs personnelles et sociales. Par ailleurs, nous ne pouvons dissocier la reproduction de la sexualité, qui demeure sa fonction originelle. Une personne mature et en bonne santé sexuelle devrait être suffisamment responsable pour choisir et utiliser des moyens de contractions adaptées à ses besoins.

La deuxième condition pour être en bonne santé sexuelle est « *d’être exempt de sentiment de crainte, de honte et de culpabilité, de fausses croyances et autres facteurs psychologiques qui inhibent la relation sexuelle* ». Lorsque la tête est voilée de filtres limitatifs et culpabilisant par rapport à la sexualité, il est difficile de se sentir bien sexuellement. Que cela provienne d’une éducation puritaine ou religieuse stricte, d’informations erronées sur la sexualité (la masturbation rend sourd), de traumatismes passés (abus sexuel), tout ceci peut contribuer à créer des blocages qui empêchent la personne de concevoir et de vivre positivement et sainement sa sexualité..

Et troisièmement, « *être exempt de troubles, de maladies et déficiences organiques qui interfèrent avec les fonctions sexuelles et reproductrices.* » Cette troisième condition touche directement de l’aspect physiologique de la fonctionnalité sexuelle. Plusieurs maladies tels que le diabète, les problèmes cardiaques, certains cancers peuvent rendre partiellement ou totalement impuissant les hommes qui en souffrent. Parallèlement, certains troubles physiologiques peuvent aussi interférer dans la santé sexuelle des femmes, par exemple la dyspareunie (douleurs chroniques à la pénétration) ou le vaginisme (fermeture involontaire et incontrôlée des muscles vaginaux), peuvent rendre la pénétration et donc aussi la reproduction difficile, voire même impossible.

### **Questionnement personnel sur votre santé sexuelle<sup>ii</sup>**

Pour vous aider à vous situer de façon encore plus précise face à votre santé sexuelle et celle de vos clients, je vous propose quelques pistes de questionnements. Cela pourra peut-être vous aider à comprendre votre façon de réagir et d’intervenir dans les situations à caractères sexuels dans votre pratique professionnelle.

Quelles sont mes connaissances générales sur la sexualité des hommes et des femmes? Quelles sont mes croyances sur la sexualité des hommes et des femmes? Qu’est-ce que je considère « bien » ou « mal » dans l’exercice de ma sexualité? Est-ce que mon système de pensée me permet d’exercer ma sexualité en toute liberté sans ressentir de gêne, de honte ou de culpabilité?

Ai-je la capacité de m'abandonner au plaisir sexuel que je ressens? Ai-je la capacité de canaliser et de diffuser mon excitation génitale me permettant de vivre des décharges physiques et émotionnelles? Est-ce que j'ai développé des sensations au niveau de mon creux vaginal? Est-ce que j'ai le désir d'être pénétrée, d'être remplie dans ce creux lorsque je suis excitée? Est-ce que je ressens une fierté face à mon érection? Est-ce que j'ai un désir de pénétrance dans l'exercice réel ou imaginaire de ma sexualité? Comment est-ce que je me perçois en tant qu'homme ou en tant que femme? Quel est mon degré d'adaptation face aux stéréotypes sociaux véhiculés sur mon sexe biologique (habillement, comportement, posture, gestuelle, champ d'intérêts)? Comment est-ce que je porte ma masculinité ou ma féminité dans mes relations sexuelles? Suis-je fière d'être un homme ou une femme? Quels sont mes codes d'attractions sexuelles (ce qui m'attire sexuellement)? Est-ce que mes codes d'attractions sexuelles s'adressent à des personnes, des parties de corps, des objets, des scénarios, des rituels variés? Quel lien puis-je faire entre mon imaginaire érotique (fantasmes, rêves endormis, rêves éveillés) et ma sexualité? Est-ce qu'il m'arrive d'anticiper positivement une activité sexuelle avec moi-même ou ma/mon partenaire? Qu'est-ce que je ressens dans mon corps (points de repères) lorsque je rêve d'avoir une activité sexuelle? Quels besoins est-ce que je cherche à combler lorsque je désire une relation sexuelle (besoin affectif, soulager une tension, désir d'enfant, besoin sexuel) ? Quels sont les stratégies de séduction que je mets en place pour amener l'autre à répondre à mes besoins? Est-ce que la colère, l'accusation, les reproches sont des moyens que j'utilise pour amener l'autre à répondre à mes besoins? Quel est le rêve qui sous-tend mon sentiment amoureux? Quels sont les projets que j'élabore à l'intérieur de cette relation amoureuse? Quels sont les registres de touchers que j'utilise dans l'exercice de ma sexualité? Comment est-ce que je qualifierais mes relations sexuelles avec ma/mon partenaire?

Ce questionnement pourra vous permettre de ressortir vos principales lignes de forces et vos limites dans l'exercice de votre sexualité. Plus votre sexualité est épanouissante, enrichissante et en congruence avec votre archétype sexuel (homme ou femme) plus vous êtes en bonne santé sexuelle. La santé est un idéal, a vous de trouver les moyens pour vous en approcher.

N'hésitez pas à m'écrire pour me faire part de vos commentaires et de vos suggestions.  
[chronique\\_sexo\\_fqm@hotmail.com](mailto:chronique_sexo_fqm@hotmail.com)

---

<sup>i</sup> Définitions de l'OMS citée par Santé Canada. 1994. *Lignes directrices nationales pour l'éducation en matière de sexuelle*, Min. des Approvisionnements et Services Canada, p.6.

<sup>ii</sup> Tiré de l'Auto-Évaluation, Centre de Formation Sexocorporelle, 2006. Document de formation.