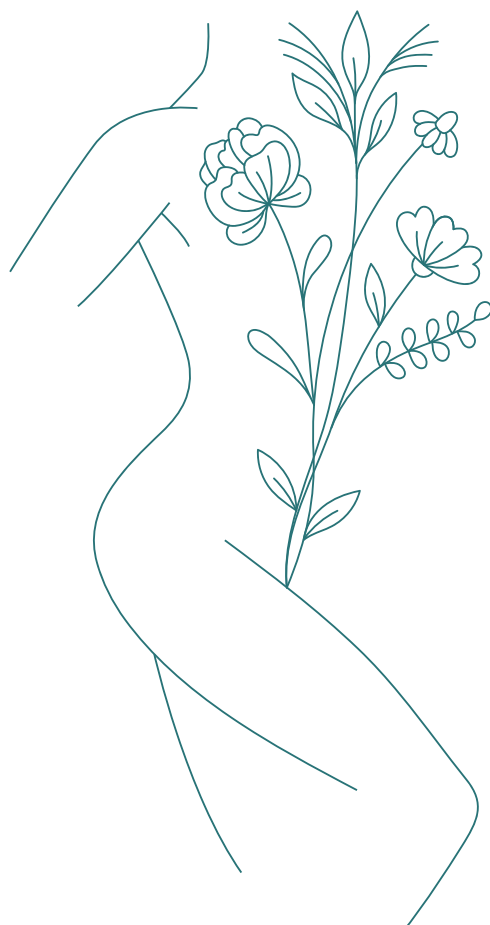




RETROUVER SON AGENTIVITÉ SEXUELLE



AVANT-PROPOS

“L’agentivité sexuelle permet [...] d’envisager la part politique à l’œuvre dans nos sexualités, la force des normes, des inégalités, des expériences négatives et délétères que certaines personnes, nombreuses, ont eu et qui ont participé à leur enlever une partie de ce bien profond qu’est le fait de ressentir, de savoir qui l’on est et de pouvoir choisir.”

-Denise Medico et Julie Lavigne

”

Il y a quelques années, une sage-femme m’a donné une belle métaphore au sujet des violences sexuelles, et de l’impact qu’elles ont sur notre corps et notre vécu de celui-ci. Elle m’a dit qu’il fallait imaginer notre système gynécologique comme un magnifique champ de fleurs, et qu’un bulldozer était passé par là, laissant la place à un champ de ruine, calciné, en cendres. Cette comparaison a raisonné alors que je venais la consulter pour des dyspareunies post-violences sexuelles qui ruinaient littéralement ma sexualité à ce moment-là. La sexualité, qui est censée faire du bien, peut faire beaucoup de mal. Et ce n’est pas normal.

Cependant, dans les ruines, il reste des cendres, desquelles il est possible de faire refleurir un magnifique jardin. Il est possible de se réapproprier son corps et sa sexualité. Il est possible de se rétablir et de retrouver de la puissance d’agir sur son corps et sa sexualité. Il est possible de (re)trouver, de co-crée, de réinventer, de vivre une sexualité riche et épanouissante, qui nous convient et qui nous fait du bien.



Le buldo des violences sexuelles



La violence sexuelle, c'est une violence de genre. Il convient de rappeler que la violence sexuelle ce n'est pas de la sexualité. C'est une violence qui s'outille du sexuel, qui s'exerce par le biais du sexuel, mais en aucun cas elle ne relève de la sexualité. Cela n'a rien à voir avec la sexualité. Il ne s'agit jamais de sexualité, il s'agit toujours de violence et de domination.

Nombreux sont les témoignages de personnes qui rencontrent des difficultés, de la souffrance dans leur sexualité après des vécus de violences sexuelles, et pourtant, rares sont les ouvrages qui traitent spécifiquement de l'après. Comment retrouver une sexualité après la violence sexuelle ? Qu'est-ce qu'on fait, concrètement, pour sortir de ce merdier ? Au cours d'une lecture, je suis tombée sur un chapitre de "*sexologie clinique féministe et inclusive*" écrit par Denise Medico* et Julie Lavigne**. Les autrices mentionnèrent un concept dont je n'avais jamais entendu parler jusqu'à maintenant : **l'agentivité sexuelle**. J'ai alors ressenti l'envie de partager cette découverte. J'ai créé un petit livret qui synthétise et vulgarise leurs travaux, auxquels j'ai rajouté des savoirs expérientiels. Parce qu'il faut bien commencer quelque part...

Se réapproprier sa sexualité, c'est lutter contre toutes les violences qui nous en ont coupées. Baiser, c'est militer. **La sexualité n'est pas figée**. C'est à nous qu'il appartient aujourd'hui de se la réapproprier, de la réinventer.



Ce livret s'adresse à toutes les personnes ayant un appareil génital "*féminin*".

**Denise Medico est professeure au département de sexologie de l'Université du Québec à Montréal où elle enseigne la psychothérapie humaniste-existentielle, la supervision clinique et l'accompagnement des personnes de la pluralité des genres et de la diversité érotique.

**Julie Lavigne est historienne de l'art et professeure titulaire au département de sexologie de l'Université du Québec à Montréal. Elle dirige les programmes de premier cycle au Département de sexologie. Elle est également membre professeure du Réseau québécois en études féministes et de l'Institut d'études et de recherches féministes.



AVERTISSEMENT

LES IDÉES, EXERCICES, TECHNIQUES PRÉSENTÉES DANS CE LIVRET
NE SONT PAS EXHAUSTIVES. IL NE S'AGIT PAS DE PRÉCEPTES,
DE RECETTES MAGIQUES MIRACLES OU DE SOLUTIONS CLÉS EN MAINS.

CE LIVRET NE SE SUBSTITUE PAS À UN ACCOMPAGNEMENT
AVEC LES PROFESSIONNELLES SUIVANTES : PSY, SEXOTHÉRAPEUTE,
SEXOLOGUE, SAGE-FEMME, GYNÉCOLOGUE.



UN PEU DE THÉORIE



QUELQUES ÉLÉMENTS DE DÉFINITION

L'AGENTIVITÉ SEXUELLE

Le concept d'agentivité sexuelle vient du concept d'agentivité développé en **sociologie**, **philosophie** et **psychologie sociale**. Il a été repris en tant qu' « *agentivité sexuelle* » par des théoriciennes féministes pour parler plus spécifiquement des enjeux d'inégalité entre les genres qui sont particulièrement saillants dans la sphère sexuelle et relationnelle et qui participent à constituer la subjectivité sexuelle dans un rapport situé et politique au monde (Medico et Lavigne, 2024).

Si la formalisation et le développement de ce concept dans la recherche féministe sont récents, il était déjà, d'une certaine manière, élaboré dans les écrits de Simone de Beauvoir lorsqu'elle parle du statut d'Autre ou d'objet des femmes. Ce que de Beauvoir entendait par là est que **cette position d'objet ou d'altérité est intériorisée par les femmes dans leur rapport à elles-mêmes, aux autres et au monde** (Medico et Lavigne, 2024).

L'agentivité sexuelle est définie par Annie Pullen Sansfaçon et Denise Medico comme :

**Le pouvoir d'agir et d'adopter une posture de sujet
lors d'interactions à caractère sexuel**

Marie-Ève Lang, dans un travail de synthèse, a proposé une définition non exhaustive de l'agentivité sexuelle. Elle recense plusieurs composantes essentielles de l'agentivité sexuelle : **l'idée de posséder son corps et sa sexualité, la prise d'initiatives, la conscience du désir, le sentiment de confiance et de liberté, le contrôle du désir et du plaisir, le droit au désir et au plaisir**. Cette définition, qui en soi s'avère très prometteuse et qui a été investie par les recherches en psychologie féministe, peut toutefois négliger l'impact des structures d'oppression et être réappropriée dans un sens moins positif, comme une **charge mentale supplémentaire** qui incomberait aux femmes.

La théoricienne Crip* Abby Wilkerson définit l'agentivité sexuelle de la façon suivante :

“Je ne conçois pas l'agentivité sexuelle comme étant essentiellement une capacité de choisir, s'engager ou refuser des comportements sexuels, mais comme un bien profond qui est, de plusieurs manières, socialement ancré, qui implique non seulement le sens de soi comme être sexué, mais aussi un ensemble plus large de dimensions sociales dans lesquelles les autres se reconnaissent et respectent comme mon identité.”

Cette définition permet de tenir compte de **l'aspect social de l'agentivité sexuelle** tout en agençant cela dans une compréhension unifiée mais complexe du sens de soi. En effet, pour Denise Medico et Julie Lavigne, l'agentivité sexuelle est présente à des degrés divers chez chaque personne, mais elle est modulée par les différents vecteurs d'oppression vécus et internalisés. Cette agentivité sexuelle est aussi inextricablement relationnelle et sociale car elle doit aussi être reconnue comme telle par les autres, surtout par les personnes ayant une importance significative (Medico et Lavigne, 2024).

L'agentivité sexuelle est un « bien profond » qui se construit à travers les multiples expériences de soi et de son corps, des autres et du monde

Elle est un processus dynamique de construction du sentiment de soi complètement dépendant de ces deux ancrages qui eux-mêmes s'influencent réciproquement : le corps et le politique

Notre subjectivité est incarnée dans notre corporéité. Nous vivons dans un **corps situé**, profondément déterminé socialement (par exemple le genre), avec toutefois ses spécificités individuelles, des expériences particulières et des physiologies et fonctionnements somatiques pouvant différer notamment selon les sexes, l'âge, le milieu social, la profession, la santé, l'exercice physique, le fait d'être cis ou non, les événements de vie et les psychotraumatismes. Le corps est toujours nommé, signifié, inscrit dans un moment et un appareil social et culturel. Ceci est d'autant plus marquant qu'il est question ici du corps sexué, investi de désirs, territoire de plaisirs et lieu d'assignations (de genre, d'orientation, d'âges, de capacitismes...) (Medico et Lavigne, 2024).

*Handicap + queer = crip. Les théories crip repensent la société entre questions queer et disability studies pour échapper au validisme.

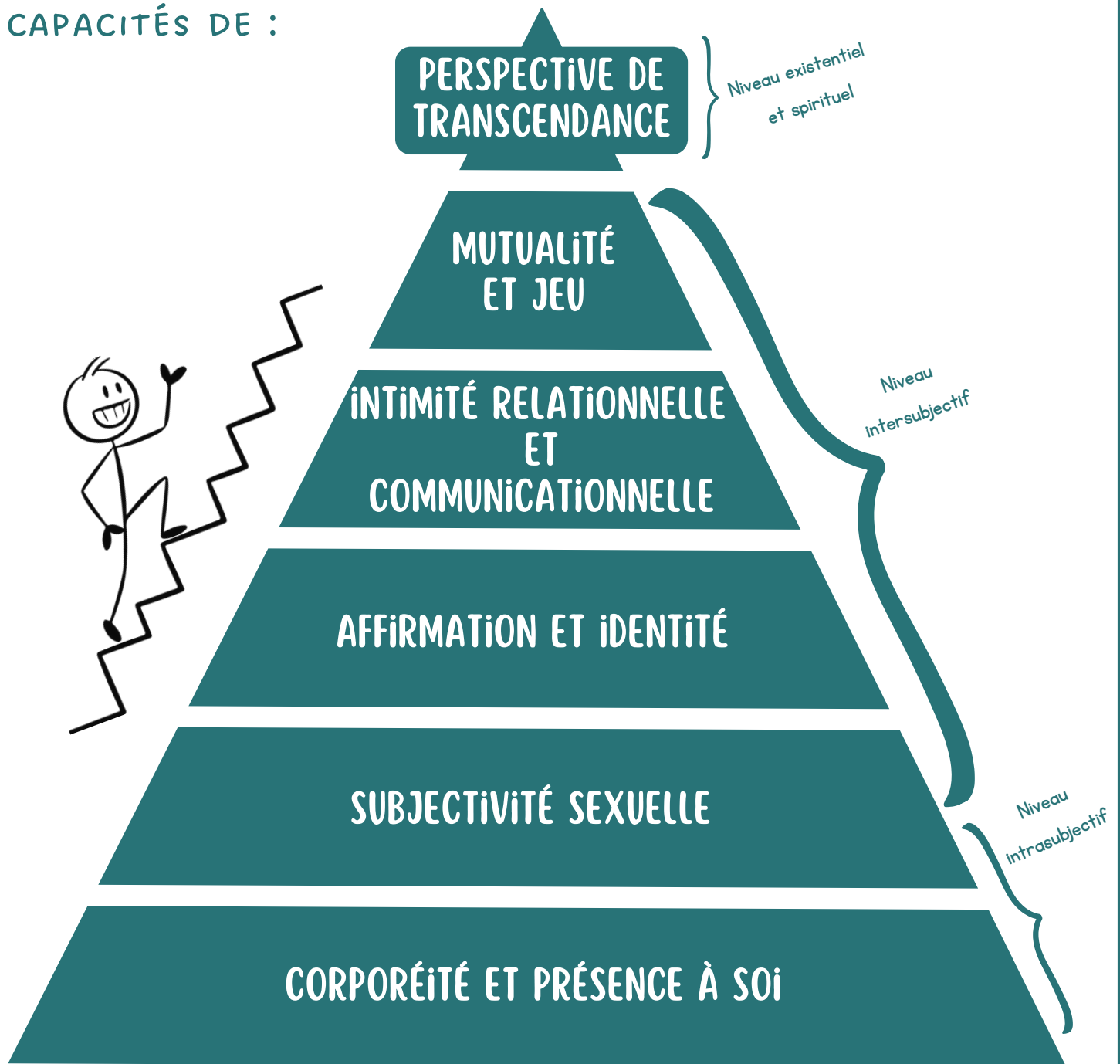
Études sur les expériences plaisantes dans la sexualité

Les travaux de l'équipe de Peggy Kleinplatz sont parmi les rares à avoir étudié les conditions permettant des expériences plaisantes dans la sexualité. Ils ont montré que chez les personnes estimant avoir une sexualité sensationnelle (*great sex*), certaines capacités personnelles et relationnelles étaient nécessaires, telles que la confiance en soi et en l'autre, les capacités d'intimité et de négocier les besoins réciproques, un projet associé à la sexualité avec une vision positive voir transcendante.



LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE CAPACITÉS DE L'AGENTIVITÉ SEXUELLE

L'AGENTIVITÉ SEXUELLE IMPLIQUE DE DÉVELOPPER DES CAPACITÉS DE :



CORPORÉITÉ ET PRÉSENCE À SOI

- RESSENTIR SON CORPS ET SES SENSATIONS
- RESSENTIR SES ÉMOTIONS
- AVOIR UN SCHÉMA CORPOREL POSITIF
- IDENTIFIER LES SOURCES CORPORELLES ET ÉMOTIONNELLES DE PLAISIR

ON OBTIENT
"CE QUE L'ON DESIRE"



SUBJECTIVITÉ SEXUELLE

SE PENSER ET SE CONNAÎTRE COMME ÊTRE SEXUÉ
(Y COMPRIS ASEXUEL)

- AVOIR UN RAPPORT APAISÉ À SON/SES GENRES
- IDENTIFIER LE CONTENU DE SON ÉROTISME (FANTASMES)
- IDENTIFIER SON ORIENTATION ÉROTIQUE ET ROMANTIQUE
- IDENTIFIER SES BESOINS DANS LA SPHÈRE RELATIONNELLE (SÉCURITÉ, PROXIMITÉ, DISTANCE, FRÉQUENCE, ETC)



AFFIRMATION ET IDENTITÉ

- ASSUMER ET AFFIRMER, SI POSSIBLE DANS LE CONTEXTE DE VIE, SES DÉSIRES ET SES PLAISIRS (SON ÉROTISME)
- ASSUMER ET AFFIRMER, SI POSSIBLE DANS LE CONTEXTE DE VIE, SA SUBJECTIVITÉ DE GENRE
- ASSUMER ET AFFIRMER, SI POSSIBLE DANS LE CONTEXTE DE VIE, SES ORIENTATION ÉROTIQUES ET ROMANTIQUES
- SAVOIR SE DISTANCIER DES PRESSIONS ET NORMES SOCIALES SI NÉCESSAIRE ET ÉTHIQUE
- DEMANDER ET ASSUMER UN CONSENTEMENT



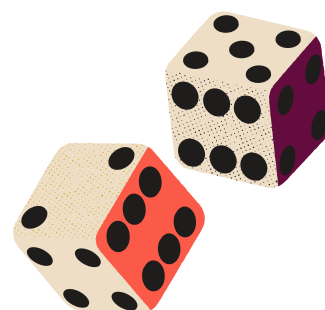
INTIMITÉ RELATIONNELLE ET COMMUNICATIONNELLE

- SAVOIR ÊTRE EN RELATION TOUT EN ÉTANT SOI, DANS LE RESPECT DES BESOINS ET LIMITES DE CHAQUE PERSONNE
- DÉVELOPPER DES STRATÉGIES COMMUNICATIONNELLES PERMETTANT DE PARTAGER AVEC L'AUTRE, DANS LE RESPECT DE SON PROPRE RAPPORT À LA SEXUALITÉ ET DE CELUI DE L'AUTRE



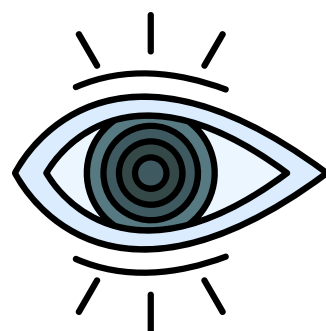
MUTUALITÉ ET JEU

- DE MANIÈRE PARTAGÉE DANS UNE INTERACTION SEXUELLE, POUVOIR PARFOIS RESSENTIR ET ANTICIPER LES RESSENTIS ET BESOINS DE L'AUTRE, AVOIR DU PLAISIR AU PLAISIR DE L'AUTRE ET VICE-VERSA
- POUVOIR EXPÉRIMENTER DES MOMENTS D'ATTUNEMENT (HARMONISATION, ÊTRE SUR LA MÊME LONGUEUR D'ONDE)
- DÉVELOPPER ET MAINTENIR UNE PERSPECTIVE DE JEU ET DE LÉGÈRETÉ



PERSPECTIVE DE TRANSCENDANCE

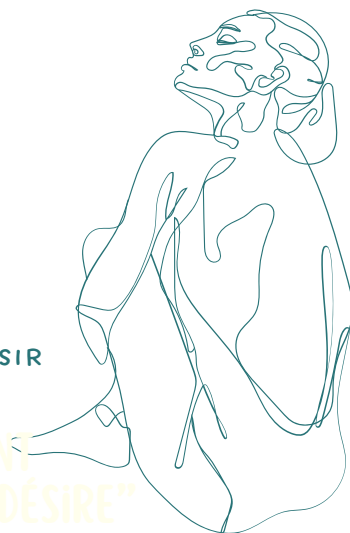
- DONNER UN SENS À SA SEXUALITÉ
- EXPÉRIMENTER L'IMPRESSION DE SE TRANSCENDER, CELA PEUT PRENDRE DIFFÉRENTES FORMES (SENTIMENT D'UNITÉ PSYCHIQUE OU CORPOREL, FUSION, INTERCORPORALITÉ, OU ENCORE UNE QUÊTE SPIRITUELLE OU UN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL)



CORPORÉITÉ ET PRÉSENCE À SOI

- RESSENTIR SON CORPS ET SES SENSATIONS
- RESSENTIR SES ÉMOTIONS
- AVOIR UN SCHÉMA CORPOREL POSITIF
- IDENTIFIER LES SOURCES CORPORELLES ET ÉMOTIONNELLES DE PLAISIR

ON OBTIENT
"CE QUE L'ON DÉSIRE"



La corporéité est un concept phénoménologique permettant d'envisager le corps non seulement dans ses dimensions somatiques et biologiques mais aussi dans ses dimensions plus historiques, sociales et politiques

Il réfère autant aux ressentis corporels externes et internes, aux émotions qu'à l'action possible du corps dans l'espace et le temps, ou à l'image corporelle et la manière de vivre son propre corps.

SENS DE SOI

La corporéité est la base du "**sens de soi**". Elle nécessite une forme de présence à soi corporelle pour être accessible à la conscience.

Cette dimension encore peu prise en compte dans les travaux sur la sexualité commence toutefois à s'imposer à travers le concept anglais d'**embodiment**.

EMBODIMENT

Pour la philosophe Camille Froidevaux-Metterie, la corporéité est le lieu de l'existence et de la pensée.



Suite à des violences sexuelles, ce premier niveau de l'agentivité est souvent affecté et les personnes rapportent ne pas ressentir, ne pas savoir ce qu'elles ressentent et parfois se sentir dissociées de leur corps. **Sans expérience consciente de ressentis corporels et émotionnels, il est très difficile de savoir si une expérience sexuelle est plaisante ou non, si elle est désirée ou non.**



Il est dès lors peu probable que l'agentivité sexuelle soit réellement possible et les personnes se fient le plus souvent à des **indicateurs externes**, comme ce qu'elles imaginent être la **norme**, pour interpréter leurs expériences. Il est bien connu par exemple que lors d'états post-traumatiques la capacité à ressentir ses émotions et son propre corps est souvent affectée.

Par ailleurs, le manque d'éducation et de messages positifs sur la sexualité et son corps peut entraver cette capacité. **Par exemple, les femmes cisgenres et les personnes trans et non binaires rencontrent souvent des difficultés à construire ou maintenir un schéma corporel positif, voire même à avoir une représentation positive de leur propre corps et de leur génitalité.** Les hommes cisgenres rencontrent également des difficultés pour d'autres raisons, comme une éducation qui a inhibé tout ressenti corporel et émotionnel.



Exemples d'objectifs en thérapie (liste non exhaustive) :

- **Approche psychocorporelle** pour se reconnecter à son corps et à ses éprouvés

(travail sur les sensations et les émotions, la relation au corps et l'image du corps, le schéma corporel, retrouver un sentiment de sécurité dans son corps, restaurer un vécu positif de son corps)

- **Réorganisation narrative**
- **Retraitement des souvenirs traumatiques**



SUBJECTIVITÉ SEXUELLE

SE PENSER ET SE CONNAÎTRE COMME ÊTRE SEXUÉ (Y COMPRIS ASEXUEL)

- AVOIR UN RAPPORT APAISÉ À SON/SES GENRES
- IDENTIFIER LE CONTENU DE SON ÉROTISME (FANTASMES)
- IDENTIFIER SON ORIENTATION ÉROTIQUE ET ROMANTIQUE
- IDENTIFIER SES BESOINS DANS LA SPHÈRE RELATIONNELLE (SÉCURITÉ, PROXIMITÉ, DISTANCE, FRÉQUENCE, ETC)



"CE QUE L'ON DÉSIRE"

La subjectivité sexuelle peut être définie comme la manière dont la personne se vit et se raconte dans sa sexualité

Concept proche de l'identité sexuelle, c'est un prérequis à l'identité

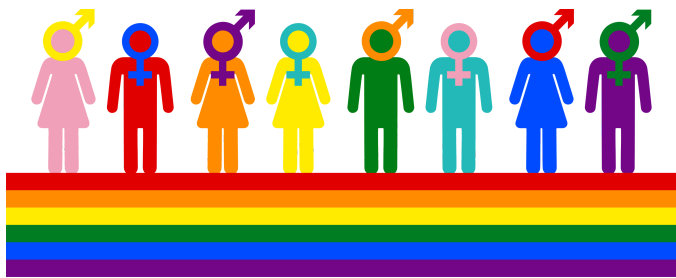
La subjectivité sexuelle est un prérequis à l'identité

iDENTiTÉ

Relation d'appartenance avec un groupe de personnes identifiées comme ayant certaines caractéristiques similaires et une tentative d'unification

L'exploration de la subjectivité sexuelle est le travail d'élaboration menant à la **prise de conscience de qui nous sommes dans notre sexualité, de ce qui nous plaît et nous attire et de comment nous voulons nous sentir dans cette sphère de notre vie.**





RAPPORT
AU GENRE

ORIENTATION
SEXUELLE

LA SUBJECTIVITÉ
SEXUELLE S'EXPRIME
SELON 3 DIMENSIONS



ORIENTATION
ÉROTIQUE



RAPPORT AU GENRE



Manière dont la personne traduit et performe le système de genre. Cette expérience du genre peut varier selon les contextes et les partenaires. Le rapport au genre peut être de type binaire et unique lorsque la personne se voit assez clairement dans une position qu'elle identifie comme masculine ou féminine. Elle peut aussi être non binaire lorsque le genre perçu ne correspond pas à ce qui est culturellement perçu comme masculin ou féminin ; fluide lorsqu'il varie, ou neutre lorsque la personne ne reconnaît pas le genre comme étant pertinent pour parler de qui elle est. **Ce rapport peut être plus ou moins conflictuel, souffrant ou au contraire intégré et apaisé.**

ORIENTATION SEXUELLE



Le concept d'orientation sexuelle différencie les attirances en termes de désir sexuel de celles liées à un sentiment romantique. Les désirs sexuels ne répondent pas toujours aux mêmes mécanismes que les attirances affectives, **le désir cherchant souvent l'intensité** alors que **les attirances affectives sont plus souvent ancrées dans une quête de sécurité relationnelle.** Une personne peut ainsi être attirée par des personnes du même genre (homosexuelle), de l'autre genre (hétérosexuelle), des genres masculins et féminins (bisexuelle), tous les genres (pansexuelle) ou n'être attirée par personne (asexuelle). Il en va de même pour les attirances romantiques. Les personnes peuvent aussi être exclusivement attirées ou romantiquement attachées à une seule personne et désirer des relations amoureuses monogames, à plusieurs (polyamoureuses, relations ouvertes) ou n'éprouver aucun de ces désirs (asexuelle aromantique).

ORIENTATION ÉROTIQUE



L'orientation érotique est ce qui favorise l'accès à l'excitation sexuelle et aux expériences de plaisir. Elle est constituée d'un aspect symbolique souvent narratif que l'on nomme fantasme, mais aussi d'une expérience corporelle d'intensité et généralement de plaisir. **L'érotisme d'une personne se construit au carrefour de l'expérience individuelle intrapsychique, relationnelle et en fonction des scripts sociaux qui prévalent à une époque et dans un lieu donnée.** L'érotisme d'une personne **dépend aussi du ou des groupes auxquels la personne appartient, de leurs privilèges et souffrances et de leur histoire.** Ainsi, les travaux sur l'agentivité sexuelle des jeunes filles ou le féminisme africain-américain ont montré que les images d'hypersexualité et d'asexualité liées à l'histoire de l'esclavage en Amérique participent de la construction sexuelle de soi. Ceci est valable pour tous, y compris les hommes cisgenres hétérosexuels dont une pornographie empreinte de valeurs de masculinité toxique participe à façonner la forme de leurs érotismes.

RAPPORT
AU GENRE



ORIENTATION
SEXUELLE



ORIENTATION
ÉROTIQUE



Exemples d'objectifs en thérapie (liste non exhaustive) :

- **Prise de conscience de ses désirs, de ses besoins affectifs et de leur force, des contenus de ses fantasmes et des expériences corporelles de l'érotisme.**
- Assouplir les rapports conflictuels que l'on entretient parfois avec son genre, son orientation sexuelle ou son érotisme
- Parler de la honte et de la culpabilité si elles sont présentes
- Recadrage des pensées, des croyances qui dépendent parfois de préjugés et de stéréotypes



AFFIRMATION ET IDENTITÉ



- ASSUMER ET AFFIRMER, SI POSSIBLE DANS LE CONTEXTE DE VIE, SES DÉSIRS ET SES PLAISIRS (SON ÉROTISME)
- ASSUMER ET AFFIRMER, SI POSSIBLE DANS LE CONTEXTE DE VIE, SA SUBJECTIVITÉ DE GENRE
- ASSUMER ET AFFIRMER, SI POSSIBLE DANS LE CONTEXTE DE VIE, SES ORIENTATION ÉROTIQUES ET ROMANTIQUES
- SAVOIR SE DISTANCIER DES PRESSIONS ET NORMES SOCIALES SI NÉCESSAIRE ET ÉTHIQUE
- DEMANDER ET ASSUMER UN CONSENTEMENT

L'affirmation est la capacité à s'accepter et à se positionner socialement, avec les autres, par rapport à qui nous sommes

Elle est un point tournant dans tout processus identitaire car elle confronte la personne à son environnement. L'identité est un processus de construction d'un sens de soi stable/unifié et d'une affiliation/appartenance à un ou des groupes sociaux. Elle est la marque la plus classique des approches affirmatives et féministes qui visent le **pouvoir d'agir** et la **fierté d'être soi**.



Exemples d'objectifs en thérapie (liste non exhaustive) :

- **Tenir compte des contextes différents et de possibilités réelles de s'affirmer dans des contextes coercitifs.** Les conditions d'oppression développementales peuvent empêcher le développement de ces capacités, ce qui entraîne de l'auto-stigmatisation
- **Parler de l'auto-stigmatisation et des oppressions intériorisées** (homophobie, transphobie intériorisée, etc)
- **Trouver une voie d'affirmation**, favoriser les résiliences et travailler les expériences douloureuses, voire traumatiques liés aux expériences de minorisation et d'inégalités sexistes.



INTIMITÉ RELATIONNELLE ET COMMUNICATIONNELLE

- SAVOIR ÊTRE EN RELATION TOUT EN ÉTANT SOI, DANS LE RESPECT DES BESOINS ET LIMITES DE CHAQUE PERSONNE
- DÉVELOPPER DES STRATÉGIES COMMUNICATIONNELLES PERMETTANT DE PARTAGER AVEC L'AUTRE, DANS LE RESPECT DE SON PROPRE RAPPORT À LA SEXUALITÉ ET DE CELUI DE L'AUTRE



ON OBTIENT
"CE QUE L'ON DÉSIRE"

Le rapport aux autres est un des enjeux les plus fréquents dans les difficultés sexuelles puisque la sexualité est souvent une expérience relationnelle impliquant une intimité tant psychoaffective que corporelle.

Nos capacités relationnelles dépendent de nos expériences de vie et des relations de confiance que nous avons pu nouer

Une des notions les plus utilisée et pertinente est celle des styles d'attachement qui semblent moduler les besoins de proximité ou de distance et donc la manière dont l'intimité est vécue et souhaitée ainsi que le sentiment de satisfaction sexuelle.

SÉCURITÉ AFFECTIVE



La **sécurité affective** est caractéristique des personnes ayant un sens de soi fort, une bonne estime de soi et un sentiment adéquat de confiance en soi et dans les autres. Celle-ci les prédispose à entrer plus aisément dans des relations intimes, à savoir négocier avec leurs partenaires, à ne pas être constamment dans la peur de l'abandon ou dans l'évitement.

Les travaux de Peggy Kleinplatz et Dana Ménard montrent que les attitudes de confiance réciproque, la capacité à établir une communication authentique, à prendre des risques et à comprendre l'autre, sont des caractéristiques rapportées par les personnes ayant une sexualité épanouissante.

Exemples d'objectifs en thérapie (liste non exhaustive) :

- Renforcer la **sécurité affective**
- Renforcer les **capacités relationnelles et communicationnelles**
- Renforcer l'**estime de soi**



MUTUALITÉ ET JEU

- DE MANIÈRE PARTAGÉE DANS UNE INTERACTION SEXUELLE, POUVOIR PARFOIS RESENTIR ET ANTICIPER LES RESENTIS ET BESOINS DE L'AUTRE, AVOIR DU PLAISIR AU PLAISIR DE L'AUTRE ET VICE-VERSA
- POUVOIR EXPÉRIMENTER DES MOMENTS D'ATTUNEMENT (HARMONISATION, ÊTRE SUR LA MÊME LONGUEUR D'ONDE)
- DÉVELOPPER ET MAINTENIR UNE PERSPECTIVE DE JEU ET DE LÉGÈRETÉ



Le consentement est central pour un vécu sexuel positif, car ce n'est que dans un contexte librement consenti qu'il est possible de ressentir vraiment du plaisir et de désirer

Dans cette optique Sharon Lamb, à partir notamment de ses travaux sur la sexualité des filles, sur les victimes d'agression et sur les démarches psychothérapeutiques, **propose d'envisager l'agentivité sexuelle plus en termes de mutualité que de consentement.**

La mutualité implique le consentement, mais propose une vision plus dynamique des processus interpersonnels, subjectifs et corporels à l'œuvre dans les interactions érotiques. Le concept de mutualité permet de concevoir de manière plus circulaire, fluide et ouverte à l'imprévisible la question complexe des désirs et des plaisirs en prenant en compte la manière dont la communication se met en place dans les interactions, y compris non-verbale, lorsqu'il s'agit de sexualité.

En effet un modèle juridique comme le consentement ne permet pas de saisir adéquatement la part complexe de l'érotisme et encore moins sa circularité et sa création dans le moment présent. Il ne permet pas d'exprimer le fait que la communication se situe sur un plan verbal et non verbal, que l'érotisme et le désir se décident moment par moment dans un espace d'inattendus où chaque instant peut être une renégociation.



ATTUNEMENT

L'attunement (harmonisation) est la capacité à s'harmoniser cognitivement, émotionnellement et corporellement avec les autres dans la sexualité.

Une interaction sexuelle dans la mutualité implique le consentement mais aussi une communication dynamique et fluide, verbale ou non, qui est pleinement érotique, plaisante, avec une marge de création et de liberté.



Le jeu est la caractéristique des interactions sexuelles qui gardent une forme de légèreté

Le jeu est possible dans :

- Une situation de consentement et de profond respect réciproque
- Un contexte où les pressions, les difficultés et les enjeux relationnels hors sexualité ne sont pas trop envahissants (charge mentale, colère intériorisée)

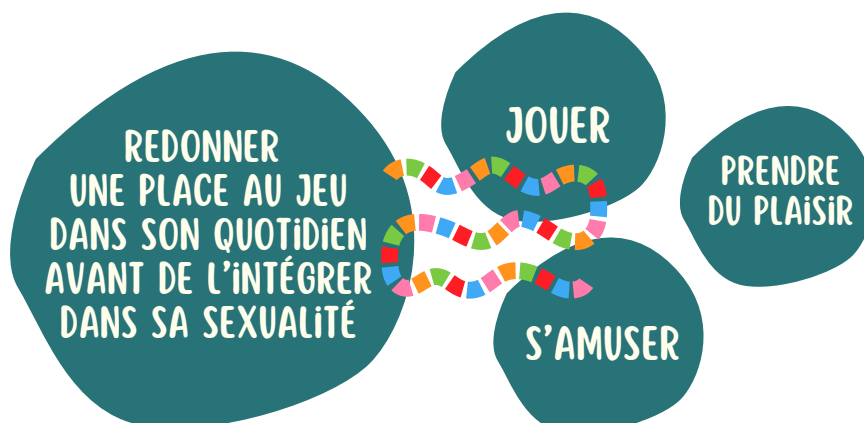


PROBLÈME ?

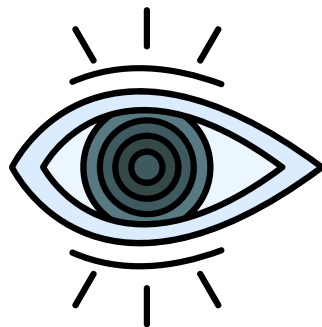
Cette caractéristique est souvent absente ou perdue dans les demandes en thérapie de couple et chez les personnes rencontrant de grands enjeux identitaires associés à leur sexualité (généralement vécue comme un espace de performance et d'anxiété) ou ayant des expériences traumatiques avec la sexualité.

Exemples d'objectifs en thérapie (liste non exhaustive) :

- En thérapie il s'agira de cerner ce qui empêche de se mettre à l'écoute sensorielle et émotionnelle de l'autre et/ou ce qui rend toute sexualité anxiogène et sans dimensions ludiques afin de construire un travail de réappropriation de l'agentivité sexuelle dans cette dimension.



PERSPECTIVE DE TRANSCENDANCE



- DONNER UN SENS À SA SEXUALITÉ
- EXPÉRIMENTER L'IMPRESSION DE SE TRANSCENDER, CELA PEUT PRENDRE DIFFÉRENTES FORMES (SENTIMENT D'UNITÉ PSYCHIQUE OU CORPOREL, FUSION, INTERCORPORALITÉ, OU ENCORE UNE QUÊTE SPIRITUELLE OU UN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL)



Ce concept de transcendance peut être compris comme un sens existentiel, spirituel ou de développement de soi que les personnes associent à leur sexualité

SPOILER ALERT

Cette dimension n'est pas indispensable pour vivre une sexualité épanouie

Elle est toutefois pertinente dans une démarche de thérapie car elle est un moteur important dans la mobilisation des forces de changement.



Les travaux de Peggy Kleinplatz ont proposé cette perspective comme étant **une des caractéristiques des personnes vivant des expériences de sexualité "extraordinaires"**. Ces personnes disent que c'est par la volonté de rendre leur sexualité telle, par un travail sur soi et leurs relations qu'elles y sont parvenues.

La sexualité d'une personne est en constante évolution, selon les stades de vie, les apprentissages, les expériences vécues

Avoir une bonne agentivité sexuelle n'est ni donné d'emblée ni acquis de manière stable

Il faut un réel engagement envers soi pour la développer et maintenir

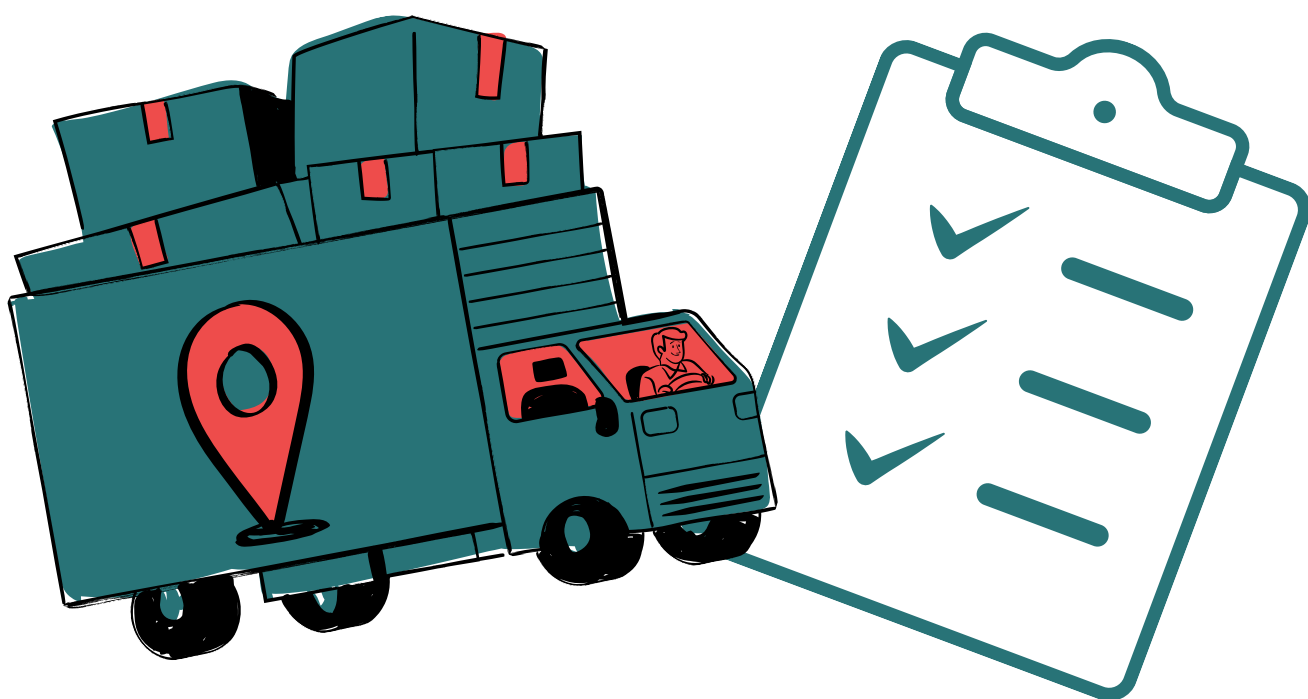
COMMENT DÉVELOPPER UNE PERSPECTIVE DE TRANSCENDANCE ?

Il n'existe pas une seule manière de développer une perspective de transcendance.

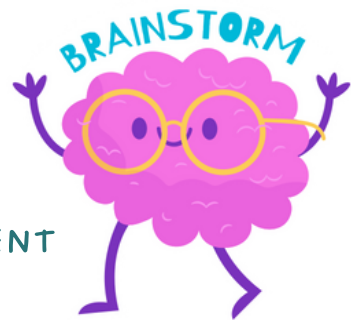
- Pour certaines personnes, il s'agira d'expérimenter des moments d'intercorporalité où la perception d'une fusion émotionnelle et sensuelle avec l'autre permet des **expériences paroxystiques**
- Pour d'autres personnes, ce sera un sens de connexion à quelque chose qui les dépasse, quelque chose qui peut prendre une forme de **spiritualité**
- Pour d'autres, ce sera une forme de résilience, de **rétablissement**, de **dépassement des traumatismes**
- Et pour d'autres encore, un moment où le sentiment d'être en **plénitude** et **vivante** est particulièrement fort



FAIRE UN ÉTAT DES LIEUX



BRAINSTORMING

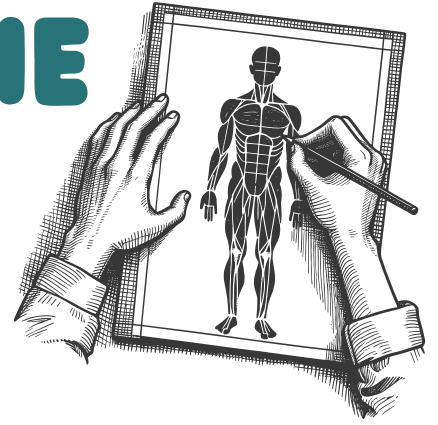


SI JE TE DIS "SEXUALITÉ", QUELS MOTS TE VIENNENT SPONTANÉMENT À L'ESPRIT ? (PAS DE CENSURE)



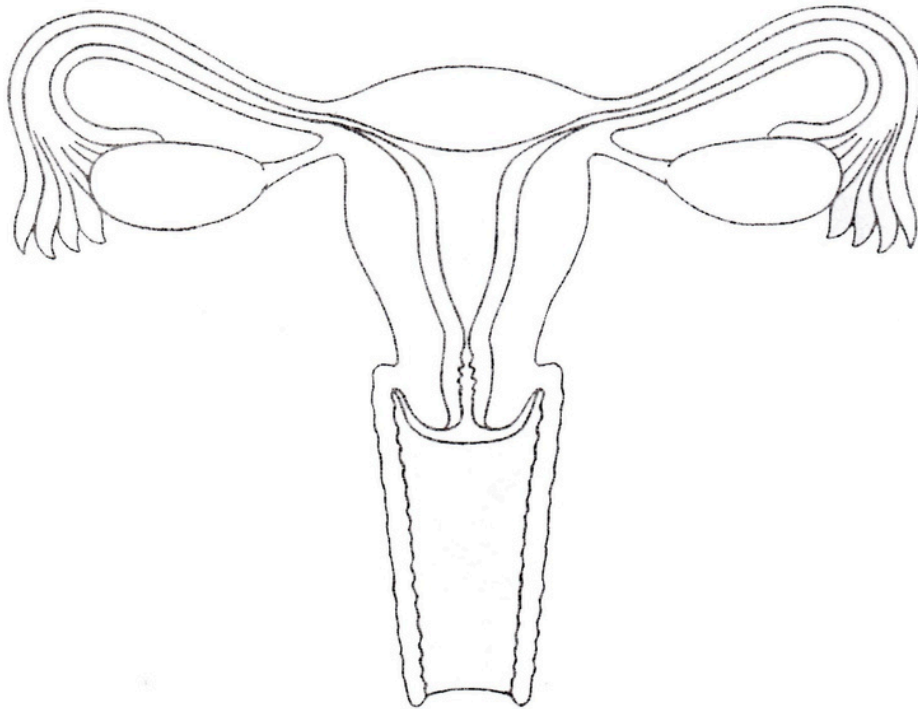
UN PEU D'ANATOMIE

FAIS LE POINT SUR TES CONNAISSANCES ACTUELLES EN TERME D'ANATOMIE. COMPLÈTE LES DEUX SCHÉMAS SUIVANTS.

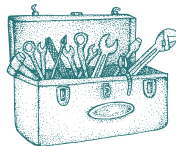


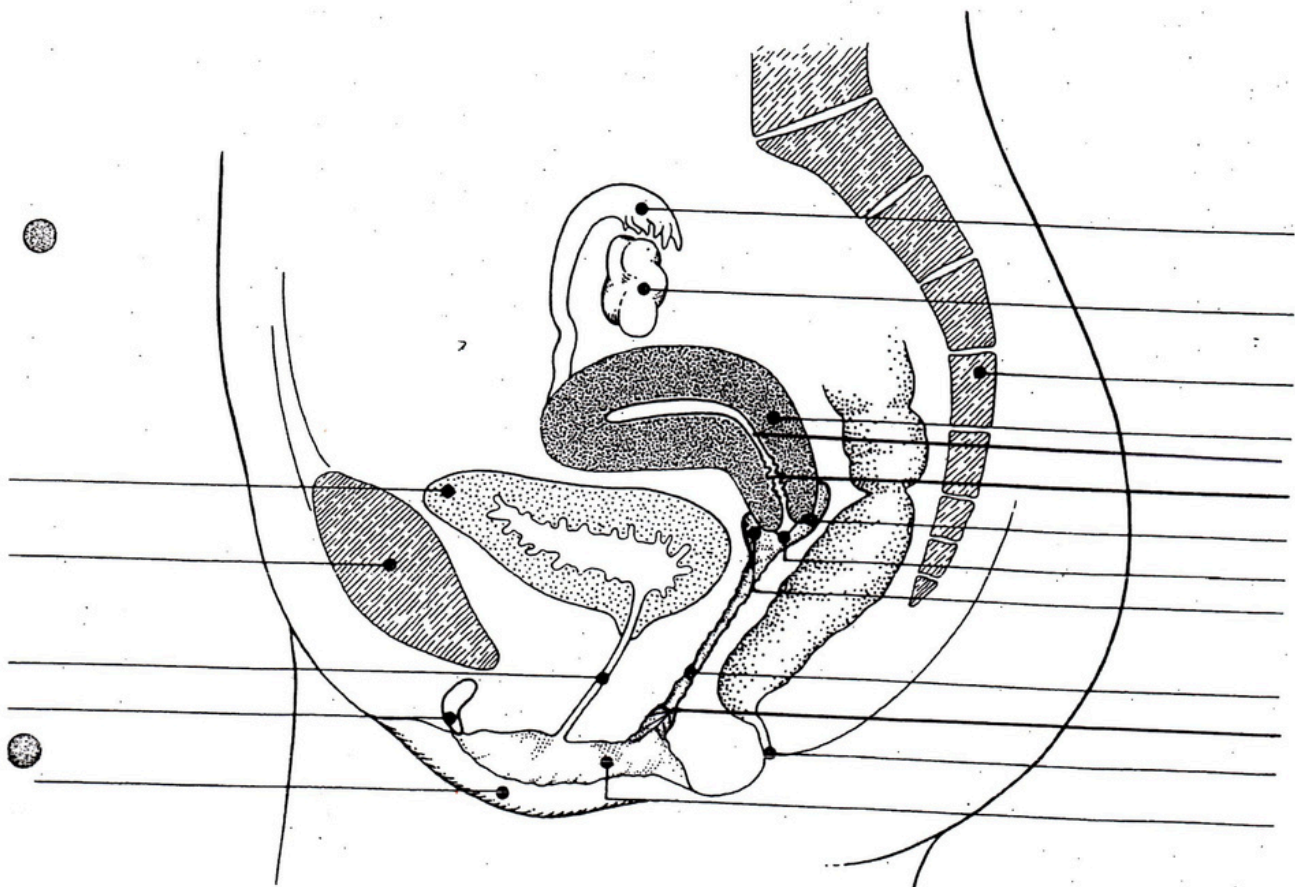
ALED

→ PAS DE PANIQUE, IL Y A LES RÉPONSES UN PEU PLUS LOIN :)

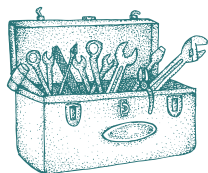


- Trompes de falloppe
- Ovule
- Pavillons (tentacules)
- Ovaire
- Ligament ovarien
- Vagin
- Cavité utérine (utérus)
- Endomètre (paroi utérine)
- Cryptes cervicales
- Col de l'utérus
- Culs de sacs vaginaux
- Vulve

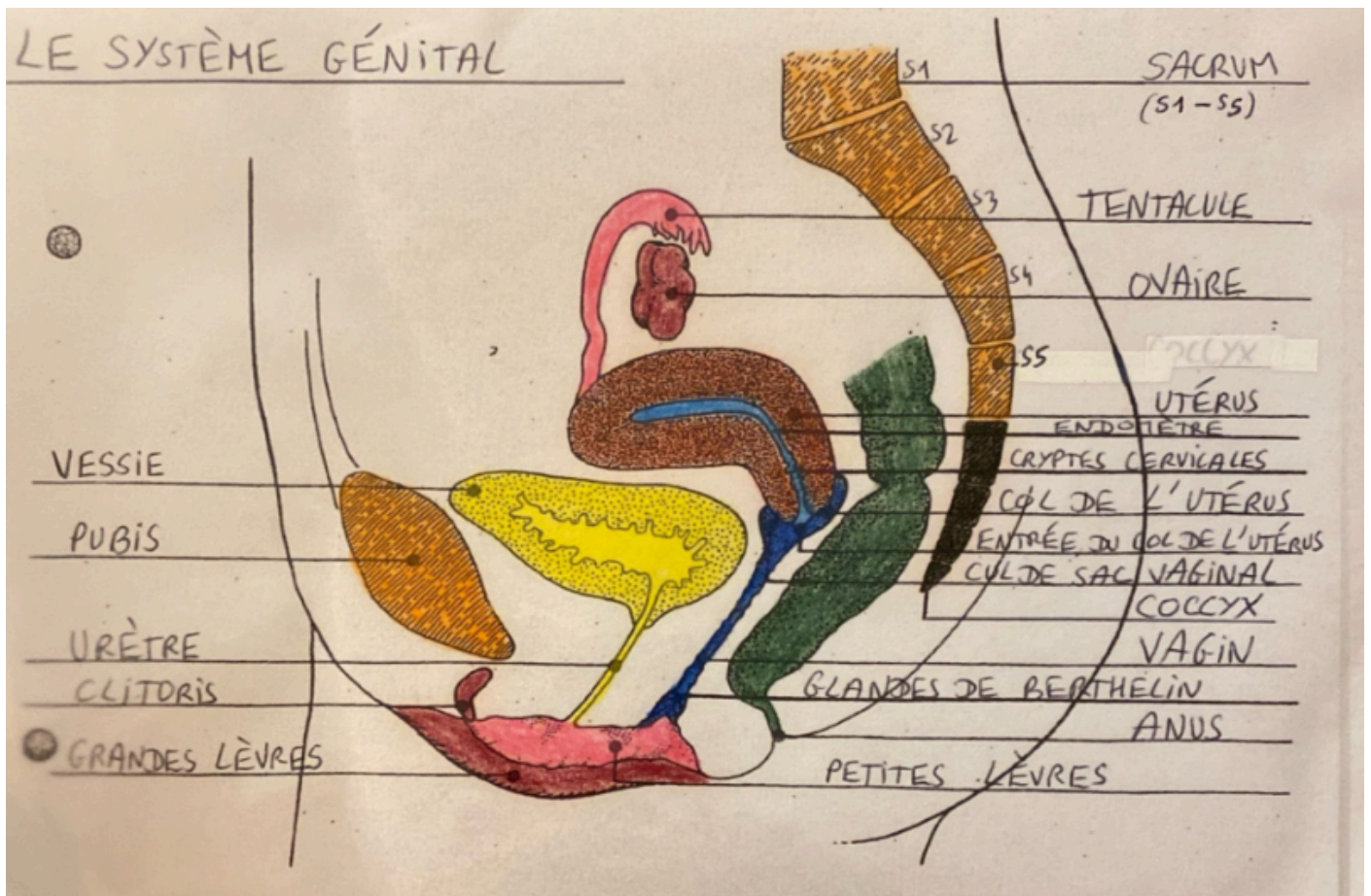
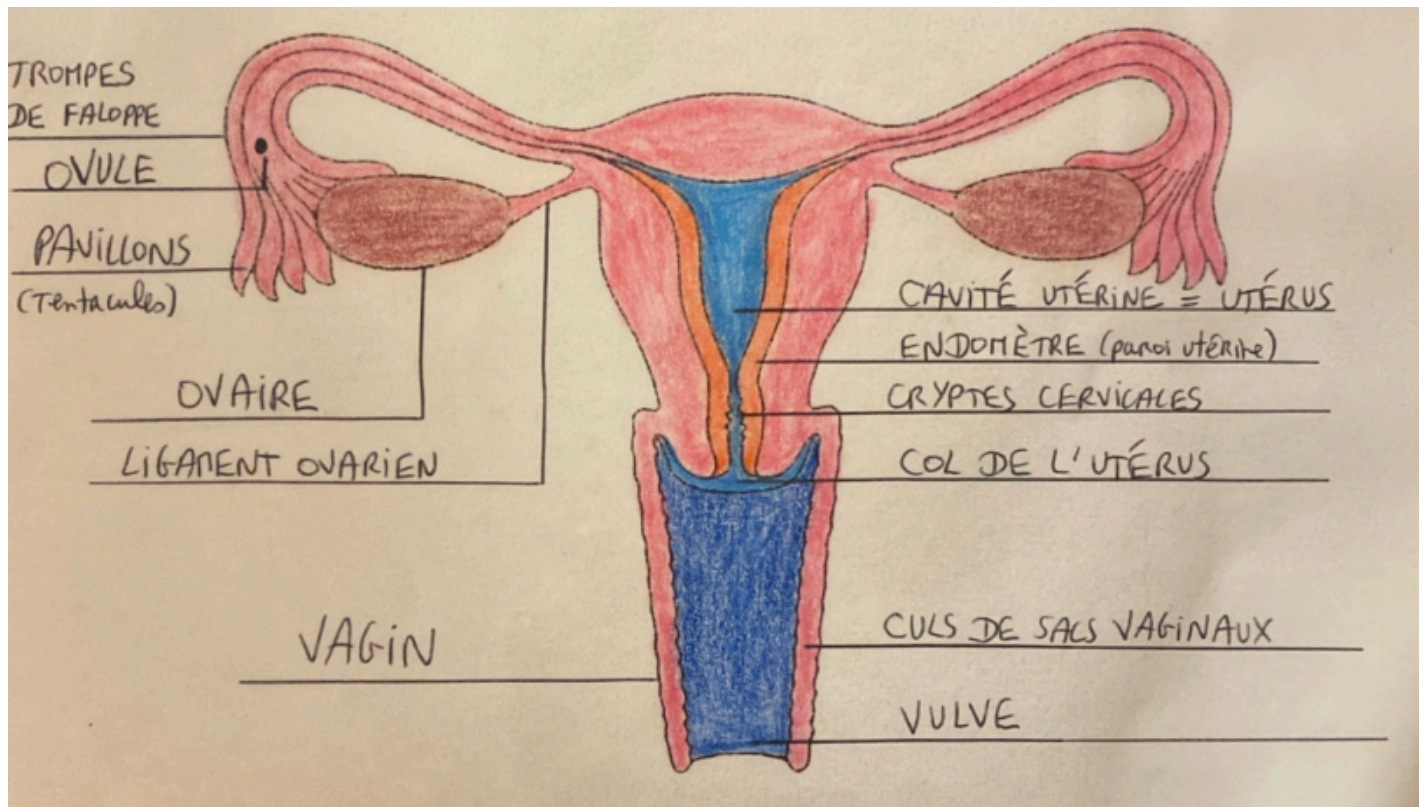




- Vessie
- Pubis
- Urètre
- Clitoris
- Grandes lèvres
- Sacrum
- Tentacule
- Ovaire
- Utérus
- Endomètre
- Cryptes cervicales
- Col de l'utérus
- Entrée du col de l'utérus
- Cul de sac vaginal
- Coccyx
- Vagin
- Glandes de Barthelin
- Anus
- Petites lèvres



PLANCHES ANATOMIQUES



FAIRE UN ÉTAT DES LIEUX

EST-CE QUE J'AI ENVIE D'AVOIR UNE SEXUALITÉ ?

☐ OUI

☐ NON

☐ EN QUESTIONNEMENT



EST-CE QUE JE SUIS SATISFAIT·E DE MA SEXUALITÉ ACTUELLE ?

☐ OUI

☐ NON

SI JE NE SUIS PAS SATISFAIT·E DE MA SEXUALITÉ ACTUELLE,
POUR QUELLES RAISONS ?

Exemples : souffrance, douleurs, dyspareunies, vaginisme, blocage, difficultés à lâcher prise, en questionnement sur mon identité de genre, mon orientation sexuelle, ...

MES DÉCLENCHEURS, CE QUI ME TRIGGER DANS LA SEXUALITÉ ?

- Déclencheurs temporels

Exemples : un moment de la journée, une période de l'année

- Déclencheurs lié au lieu

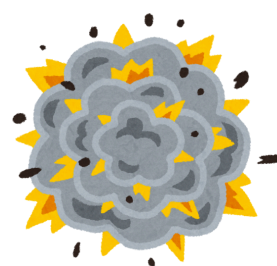
Exemples : le faire dans un lit, dans la salle de bain

- Déclencheurs relationnels

Exemples : se sentir rejeté·e, abandonné·e, délaissé·e, critiqué·e, jugé·e

- Déclencheurs internes et sensoriels

Exemples : des émotions (peur, colère, honte, culpabilité, tristesse, mais aussi joie, plaisir), des sensations corporelles (douleur, transpiration, menstruations), des odeurs, des bruits, des besoins, des pensées, une certaine posture corporelle, les mains froides ou moites de la partenaire/du partenaire, une position sexuelle spécifique, quand ma/mon partenaire touche/attrape une partie de mon corps (gorge, hanche, poitrine, etc)



MES DÉCLENCHEURS D'EXPÉRIENCES POSITIVES ?

IL EXISTE AUSSI DES DÉCLENCHEURS QUI ÉVEILLEN DES SENTIMENTS ET SOUVENIRS AGRÉABLES. LES DÉCLENCHEURS POSITIFS SONT IMPORTANTS, CAR ILS AIDENT À RESSENTIR DU CALME ET À AVOIR DE LA JOIE DANS L'ICI ET MAINTENANT.

EXEMPLES : ÉCOUTER UNE CERTAINE MUSIQUE, SENTIR UNE ODEUR PARTICULIÈRE (BOUGIE, LUBRIFIANT), DES VÊTEMENTS DANS LESQUELS JE ME SENS SEXY, SENSUEL·LE, DES DRAPS TOUT PROPRES, LE REGARD DE MA/MON PARTENAIRE, LA FAÇON DONT IEL ME PARLE

Positive
Vibes
Only

CE DONT J'AI BESOIN DANS MA SEXUALITÉ ACTUELLE ?

Exemples : jeu, amusement, rire, plaisir, détente, douceur, patience, tendresse, sécurité, harmonie, connivence, mutualité, consentement, temps, peau à peau, communication, échange, partage, ne pas être complètement nu·e, garder le haut et/ou le bas

CE QUE JE VEUX ET CE QUE JE NE VEUX PAS/PLUS DANS MA SEXUALITÉ ACTUELLE ?

Exemples : je veux/ne veux plus de pénétration, je veux/ne veux plus de sexe oral, je veux, je veux uniquement de la tendresse, uniquement du sexe oral, uniquement de la pénétration, je veux réussir à me masturber, je veux utiliser un sex-toy, je veux utiliser davantage de lubrifiant, je veux du rire, de la communication, je veux réussir à lâcher prise, à me détendre, m'autoriser à prendre du plaisir, je ne veux plus d'un·e partenaire qui ne respecte pas mon consentement et mes limites, je ne veux plus me forcer à avoir une relation sexuelle

CE QUE JE VEUX DANS MA SEXUALITÉ ACTUELLE	CE QUE JE NE VEUX PAS/PLUS DANS MA SEXUALITÉ ACTUELLE
	

ACTION



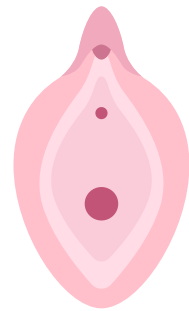
QUELQUES TECHNIQUES ET EXERCICES



QUELQUES TECHNIQUES POUR SE RÉAPPROPRIER SON CORPS ET SA SEXUALITÉ

QUAND ON COMMENCE À APPRÉHENDER, ABORDER
ET APPRIVOISER SON CORPS AVEC CURIOSITÉ
PLUTÔT QU'AVEC APPRÉHENSION, TOUT CHANGE

CHECKER DES PLANCHES ANATOMIQUES



Checker des planches anatomiques d'organes génitaux,
dans des livres, sur les réseaux sociaux, etc



VULVORIAGE

Il existe sur google pléthore de coloriages de
vulves. Imprime-en autant que tu le
souhaites et amuse-toi à colorier des vulves.

L'AUTO-OBSERVATION

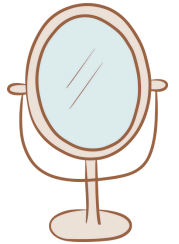


CHECK TA VULVE
CHECK TA SCHNEK



Matériel : un petit miroir, une lampe torche, une serviette de bain

1. S'installer dans un endroit sécurisant : un endroit calme, où personne ne peut entrer, ni déranger
2. Se laver les mains
3. Se mettre dans une position confortable (allongé-e, accroupi-e)
4. Placer le miroir entre ses jambes, de façon à pouvoir observer sa vulve
5. Prendre le temps de juste observer sa vulve et voir ce que ça fait vivre (sensations, émotions, pensées)



PARTICIPER À UN ATELIER D'AUTO-GYNÉCOLOGIE (SELF-HELP)

Il existe des ateliers d'auto-gynécologie qui permettent de se réapproprier les savoirs gynécologiques, et aussi de se réapproprier son corps. Inspirés du mouvement self-help né dans les années 70' aux États-Unis, ces ateliers sont en général autogérés.



REDONNER UNE PLACE À LA TENDRESSE

La tendresse n'est pas forcément sexualisée, et peut donc permettre d'appréhender la sexualité par étape. La tendresse n'implique pas nécessairement de la sexualité.



- Papouilles
- Gratouilles
- Caresses
- Geste tendre, doux, affectueux
- Peau à peau
- Bisous
- Câlins
- Regards
- Massage



MASTURBATION

La masturbation, ça peut faire flipper. Ne te force jamais à te masturber si tu n'en as pas envie. Si toutefois un jour l'envie te vient d'expérimenter, d'explorer ton corps, il existe des tonnes de façon de se branler, peut-être que tu trouveras ton bonheur par ici (liste non exhaustive)

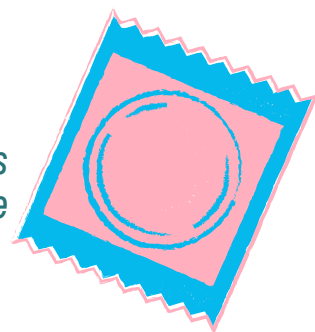
- Habillée ou nu-e
- Se frotter contre des objets (oreiller, couette, peluche)
- Pommeau de douche
- Avec ou sans sex-toy (womanizer ♥)
- Avec ou sans toucher direct
- Avec ou sans lubrifiant, en fonction de ce que tu choisis comme technique
- Solo et/ou avec un-e partenaire



RELATION SEXUELLE

- Rappels : la pénétration n'est pas une fin en soi. La pénétration n'est jamais une obligation. Il est possible d'avoir une sexualité sans pénétration.
- C'est pas parce que tu es en couple / relation romantique que tu es obligé-e d'avoir des relations sexuelles.
- La sexualité n'est jamais une obligation.
- Ton consentement est révocable à tout moment.

Info utile : digues dentaires (pour les pratiques orales), préservatifs externes et internes, lubrifiants disponibles gratuitement dans de nombreux lieux (Planning Familial, Association AIDES, CeGIDD, etc)



SE FAIRE ACCOMPAGNER / CONSULTER UNE PROFESSIONNELLE

- Psy
- Sexothérapeute
- Sexologue
- Sage-femme
- Gynécologue



RAPPELS UTILES

J'UTILISE
MES ÉMOTIONS

J'UTILISE
LE NON-VERBAL

MON CORPS
EST UN ALLIÉ

J'UTILISE
MES SENSATIONS

MALAISE
= TRANSGRESSION
DE MES LIMITES



J'UTILISE
MA VOIX

MES LIMITES
NE SONT PAS NÉGOCIABLES

“NON”
EST UNE PHRASE COMPLÈTE



JE SUIS AIMÉ-E ET AIMABLE,
ESTIMÉ-E ET ESTIMABLE,
TEL-LE QUE JE SUIS
ET QUOI QUE JE FASSE



LES BASIQUES (PAS SI SIMPLES)

PATIENCE

DOUCEUR

AUTO-
COMPASSION

ÊTRE ET SE
SENTIR EN
SÉCURITÉ

NE PAS
SE FORCER

INDULGENCE
AVEC SOI-MÊME

CÉLÉBRER
CHAQUE PETITE
VICTOIRE

RENOUER AVEC
LA TENDRESSE

RENOUER AVEC
LE JEU

LES 6 COMMANDEMENTS DE L'AGENTIVITÉ SEXUELLE



CORPORÉITÉ ET PRÉSENCE À SOI

SUBJECTIVITÉ SEXUELLE

AFFIRMATION ET IDENTITÉ

INTIMITÉ RELATIONNELLE
ET COMMUNICATIONNELLE

MUTUALITÉ ET JEU

PERSPECTIVE DE TRANSCENDANCE



“L’agentivité sexuelle est un bien profond de la personne, un ensemble de capacités qui peuvent se développer et qui permettent de se sentir dans une position agentique dans la sexualité, d’en retirer un sentiment positif, confortable et pourquoi pas, d’en faire une partie particulièrement productive de nos vies. Elle permet aussi, dans le travail thérapeutique, d’envisager la part politique à l’œuvre dans nos sexualités, la force des normes, des inégalités, des expériences négatives et délétères que certaines personnes, nombreuses, ont eu et qui ont participé à leur enlever une partie de ce bien profond qu’est le fait de ressentir, de savoir qui l’on est et de pouvoir choisir. Cette capacité à s’affirmer et à trouver une identité confortable ouvre aussi à la possibilité de se connecter aux autres et de savoir construire des relations mutuellement enrichissantes et finalement de donner sens à son existence et à sa sexualité.”



- Denise Medico et Julie Lavigne





LA SEXUALITÉ
N'EST PAS
FIGÉE



BIBLIOGRAPHIE



OUVRAGES

- Medico, Denise. et al. “VI. L’agentivité sexuelle, objectif de traitement des psychothérapies inclusives et de la sexologie”. *Épistémologies féministes et psychologie Savoirs situés, pratiques situées*, Hermann, 2024. p.197-219. shs.cairn.info/epistemologies-feministes-et-psychologie--9791037031877-page-197?lang=fr
- Medico, Denise et Sansfaçon Pullen, Annie. “Pratiques affirmatives et anti-oppressives en sexologie clinique”, dans Medico D., *La sexologie clinique, une pratique psychothérapeutique inclusive et intégrative*, Montréal, Presses de l'Université du Québec 2021, p. 29-40.

RECOMMANDATIONS LECTURES

- Baudy, Mathilde et Dieumegard, Tiphaine. “Le petit illustré de l’intimité”, Tomes 1 à 4. Éditions Atelier de la belle étoile.
- Froidevaux-Metterie, Camille. “Un corps à soi”. Éditions du Seuil, 2021.
- Vella, Fanny. “Coquelicot”. Éditions Leduc, 2023.

RESSOURCES

- Gyn & Co (liste de soignant-es féministes) <https://gynandco.wordpress.com/>
- Les Flux (association pour la réappropriation des savoirs gynécologiques) <https://lesflux.fr/>
- Périnée Bien-Aimé (association pour la promotion du diagnostic et de la prise en charge des douleurs périnéales et vulvaires) <https://perinee-bien-aime.fr/>
- Berthon, Annette. Livret “S’affirmer, poser ses limites, s’aimer”. 2025. <https://www.annetteberthon.fr/ressources>