

LA CÔTE NOVEMBRE 2020 NE PEUT ÊTRE VENDU SÉPARÉMENT

HEBDO

VOTRE SANTÉ

L'ESPRIT
MIEUX COMPRENDRE
L'HYPERSENSIBILITÉ

FAMILLE
LES ENFANTS
DU DIVORCE

DOSSIER

**JE ME REMETS
EN FORME**

Proches aidants, comment préserver sa santé?

LE CORPS Sexualité: la fin du tabou

AVOIR UNE ATTITUDE OUVERTE ET POSITIVE VIS-À-VIS DE LA SEXUALITÉ FAVORISE L'ÉPANOUISSEMENT DE SOI ET PRÉVIENT LES COMPORTEMENTS ET SITUATIONS À RISQUE. C'EST TOUT L'INTÉRÊT DE LA «SEXUALITÉ POSITIVE», UN MOUVEMENT DÉFENDU PAR LES SPÉCIALISTES EN SANTÉ SEXUELLE.

V

— ÉLODIE LAVIGNE

ous faites peut-être partie des millions de téléspectateurs ayant suivi les tournements d'Otis, Maeve, Jean, Eric, etc., héros de *Sex education*, une série diffusée sur Netflix l'an dernier. Elle tient son succès à sa manière d'aborder la sexualité de manière drôle et franche. Une sexualité qui essaie de s'affranchir des complexes et des préjugés de l'adolescence, et plus largement du jugement des autres. C'est un peu l'esprit du courant de la «sexualité positive», porté par la Société internationale de médecine sexuelle (*International Society for Sexual Medicine*) et par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) à travers la notion de santé sexuelle. Qu'est-ce, exactement, que la «sexualité positive»? C'est un courant qui promeut une sexualité ouverte, ludique et sans complexe. L'adopter, c'est avoir une attitude positive envers la sexualité, être à l'aise avec sa propre identité sexuelle et celle des autres, quelle qu'elle soit. C'est simplement considérer qu'elle fait partie de la vie, qu'elle est un thème comme un autre, qui ne devrait susciter ni gêne ni honte. C'est aussi s'autoriser à explorer cette part de nous-mêmes, c'est chercher à comprendre comment notre corps fon-

ctionne et ce qui l'anime. C'est dépasser les clichés, ceux véhiculés par le cinéma et la pornographie, qui réduisent l'acte sexuel à la pénétration vaginale ou anale, déroulant des scripts desquels l'intimité, la complexité du désir, la délicate question du consentement, sont totalement évacués.

MOINS DE TABOUS, MOINS DE RISQUES

La nécessité d'une telle notion est apparue dans un contexte où la sexualité était trop souvent présentée comme un danger, en lien avec le risque d'infections sexuellement transmissibles (IST) – héritage des années sida – et la contraception contre les grossesses non désirées. Or, aborder la sexualité sous l'angle de la peur et des risques pour la santé est contre-productif, souligne la Dre Michal Yaron, responsable des consultations ambulatoires de gynécologie et des consultations de gynécologie pédiatrique et des adolescentes aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et membre du comité de pilotage du projet «Sexes, sciences, identités» du Bioscope de l'Université de Genève: «*Les études montrent qu'intégrer la notion de plaisir sexuel lorsqu'on parle de prévention et des règles du safer sex, augmente l'utilisation* ○○○

Pour un jeune, faire face à sa sexualité l'amène à la construction d'une conscience de soi qui influence tant ses relations



que son projet de vie. Allef Vinicius/ unsplash

ooo *du préservatif chez les jeunes ainsi que la fréquence des dépistages.*» Pouvoir parler librement de sexualité, avec son/ses partenaires, ses amis, son médecin, est d'une certaine manière protecteur. C'est comprendre l'importance d'avoir des pratiques sexuelles sûres et pouvoir entretenir des relations affectives, intimes et sexuelles en accord avec ses propres valeurs tout en explorant le plaisir sans jugement. Pour la Dre Yaron, la sexualité n'est pas, et ne devrait pas, être un sujet délicat: «*La santé sexuelle est une part intégrante de la santé et du bien-être physique, émotionnel, social et affectif. L'accepter participe à notre santé et à notre épanouissement.*» Et pourtant, il y a encore beaucoup de réticence et de gêne à en parler, notamment dans les soins, commente la Dre Leen Aerts, médecin adjointe et spécialiste en gynécologie et médecine sexuelle aux HUG: «*On le voit avec les cancers gynécologiques par exemple. On se préoccupe beaucoup de la maladie, des risques de récurrence, mais les médecins abordent encore trop rarement l'impact sur la sexua-*

lité.» Pour la spécialiste, il est important que les médecins soient mieux formés pour oser parler de ces sujets intimes avec leurs patients, la santé sexuelle étant une des composantes de la santé.

NOUVELLES APPROCHES

La santé sexuelle, justement, peut encore être perçue de façon réductrice, «*avec l'excitation, l'orgasme et la détente comme étant les trois temps du rapport sexuel*», déplore la Dre Leen Aerts. Aujourd'hui, on valorise les approches bio-psycho-sociales et on tient compte de la personne dans sa globalité, poursuit-elle: «*On s'intéresse aux expériences sexuelles et on tient compte de ce qui les influence plutôt que de se focaliser uniquement sur la fonction sexuelle et les éventuels dysfonctionnements biologiques.*»

Qu'on soit dans un contexte de soins ou dans l'intimité, le message de la sexualité positive invite à mieux comprendre sa sexualité, le sens qu'elle a dans nos vies et dans nos relations avec les autres, pour pouvoir s'épanouir. ○



Une sexualité épanouie peut avoir de nombreux avantages en termes de qualité de vie mais aussi de santé. Shutterstock

Trois questions au PR FRANCESCO BIANCHI-DEMICHELI,
RESPONSABLE DE L'UNITÉ DE MÉDECINE SEXUELLE ET SEXOLOGIE
DES HÔPITAUX UNIVERSITAIRES DE GENÈVE (HUG).

«LA SEXUALITÉ OFFRE DES MOMENTS D'ABSOLU»

Quel rôle la sexualité joue-t-elle dans la vie? La sexualité est d'abord un moyen de survivre pour l'espèce humaine. Le plaisir sexuel est un moteur fondamental dans la vie. Il participe à notre équilibre émotionnel, affectif et psychologique. La sexualité nous permet d'être en lien avec l'autre et d'être pleinement dans notre humanité.

L'OMS défend la notion de «santé sexuelle», n'est-ce pas réducteur de penser la sexualité en termes médicaux? C'est par les aspects négatifs qui entourent la sexualité que la notion de santé sexuelle a été établie. Elle a permis d'introduire la sexualité en médecine, de faire d'elle un sujet de recherche scientifique, mais aussi de parler davantage de sujets alors tabous comme le VIH, les infections sexuellement transmissibles et les comportements sexuels en général. Mais il faut dépasser la seule notion de santé. La sexualité est source aussi de bonheur.

Quels liens faites-vous entre bonheur et sexualité? On peut être en bonne santé, mais malheureux. Ou l'inverse: souffrir de problèmes cardiaques, de maladie chronique, d'un handicap, etc., et se sentir pourtant heureux. J'ai des patients très atteints dans leur santé ou leur corps pour qui la sexualité offre des moments d'absolu, où tout le reste n'existe plus. C'est l'extase, malgré tout. Le plaisir, l'attachement, le lien avec l'autre et l'amour pour quelqu'un sont des choses fondamentales qui dépassent la seule santé sexuelle.



DES BIENFAITS POUR LA SANTÉ

Le rôle de l'activité sexuelle sur la santé est encore sous-estimé et méconnu, selon le Pr Francesco Bianchi-Demicheli, responsable de l'Unité de médecine sexuelle et sexologie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). La recherche a mis en lumière quelques-uns de ces bénéfices, parmi lesquels:

- ▶ Allongement de l'espérance de vie
- ▶ Renforcement du système immunitaire
- ▶ Abaissement de la tension artérielle
- ▶ Amélioration du système musculosquelettique
- ▶ Diminution du risque d'AVC et amélioration de la mémoire
- ▶ Réduction des troubles anxieux et amélioration de l'état mental
- ▶ Amélioration de la réponse émotionnelle provoquée par l'excitation sexuelle
- ▶ Diminution du risque de carcinome du sein
- ▶ Réduction des bouffées de chaleur à la ménopause
- ▶ Effet protecteur sur la survenue du cancer de la prostate.



Parler de sexualité avec ses enfants

«Comment on fait des bébés?», «Pourquoi mon zizi grandit?»... Les parents sont souvent gênés face aux questions des plus jeunes, en particulier lorsqu'elles touchent le corps et l'intimité. Pour beaucoup, y répondre c'est encourager son enfant à avoir des rapports sexuels. Mais les recherches montrent le contraire. «L'éducation sexuelle et la communication entre les parents et leurs adolescents sont associées à une activité sexuelle plus tardive et à un meilleur usage de la contraception», lit-on dans un article consacré à ce sujet dans la *Revue médicale suisse*, co-signé par la Dre Michal Yaron, responsable des consultations ambulatoires de gynécologie et des consultations de gynécologie pédiatrique et des adolescentes aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). «La qualité des échanges entre parents et adolescents en matière de sexualité est en étroite corrélation avec le comportement sexuel des jeunes et favorise la prévention», lit-on également. Les parents ont donc un rôle majeur à jouer dans l'éducation sexuelle de leurs enfants, pour leur bien-être et pour leur santé. Mais comment s'y prendre?

► **N'attendez pas l'adolescence** pour parler de sexualité avec vos enfants. La Société américaine de pédiatrie invite les parents à ce dialogue dès l'âge de 11 ans, si le sujet n'a pas été abordé auparavant. Plutôt que d'y consacrer un moment solennel, préférez des petites interactions ponctuelles, au gré

des questions des enfants. Elles sont autant d'opportunités de transmettre une information claire, factuelle et adaptée à l'âge de l'enfant.

► **Appelez un chat un chat.** L'usage de petits noms tels que «zizi», «zézette», etc., transmet un message biaisé à l'enfant, comme s'il devait être gêné ou honteux de son corps. Il a été démontré qu'employer la vraie dénomination pour parler des organes sexuels est bénéfique à l'enfant en termes d'estime de soi, de sensation de sécurité et de respect. Être conscient de son corps, en avoir une représentation saine et positive donne plus de confiance, un sentiment utile dans le contexte du consentement et de la prévention des abus.

► **Préparez et informez-vous quant aux changements physiques,** hormonaux et émotionnels de la puberté pour pouvoir accompagner votre enfant dans un dialogue ouvert.

► **Ne limitez pas la discussion aux aspects négatifs de la sexualité** et à ses risques. Évoquez aussi ses aspects positifs (plaisir, émotions, respect mutuel, consentement, amour, tendresse, estime de soi, découverte de l'autre, etc.).

► **Les situations de rejet,** de harcèlement et de violence qui peuvent émerger à l'école et dans les médias sont des opportunités d'ouvrir la discussion sur les différences, l'orientation sexuelle et l'identité de genre. Et de témoigner à son enfant son amour inconditionnel. ◉

IDÉES REÇUES

En matière de sexualité, les préjugés sont nombreux.
Petit jeu de... déconstruction:

J'AI PEU DE LIBIDO, JE NE SUIS PAS NORMAL-E.

Qu'est-ce que la normalité? doit-on s'interroger. Le désir sexuel dépend de nombreux facteurs, biologiques, relationnels, émotionnels et affectifs, et fluctue au cours de la vie. Certains médicaments (antidépresseurs, pilule, etc.) peuvent même l'impacter. L'absence de désir peut être liée à un manque de communication au sein du couple, à de mauvaises expériences, à un sentiment d'insécurité avec son partenaire, au contexte dans lequel le rapport sexuel a lieu, à l'absence de consentement, voire à un manque d'attirance. Il ne devient problématique que si l'on ressent de la gêne pour soi ou pour son partenaire. Se demander si l'on est satisfait ou non de sa sexualité est plus important que de répondre à une norme.

CERTAINES PERSONNES SONT NATURELLEMENT DOUÉES POUR LE SEXE.

Nous sommes tous différents. La question centrale n'est pas de savoir si l'on est ou non «doué-e» pour le sexe, mais de savoir si l'on se sent à l'aise et satisfait-e par rapport à sa sexualité. Tout au long de la vie, on est amené-e à découvrir ce qui nous procure du plaisir, ce qui nous amuse ou nous étonne. Certaines personnes vont plus loin dans cette exploration. À chacun son rythme et ses désirs, pourvu que l'on reste dans le respect de soi et de l'autre.

MON PÉNIS EST RECOURBÉ. MES LÈVRES SONT TROP VISIBLES.

Il n'est pas du tout nécessaire d'être parfait «en bas» pour avoir une sexualité épanouie. Il y a une infinité de nez, d'yeux, de bouches, etc. C'est la même chose pour les organes génitaux. Chaque personne est unique, c'est pourquoi il faut rester critique sur les images des corps qu'on nous donne à voir dans la publicité, les médias ou la pornographie. Les images stéréotypées qui y sont véhiculées ne sont pas le reflet de la réalité.