

Introduction

En août 2009, je fêtais mes 50 ans dans le val d'Anniviers en Valais. L'hôtel Bella-Tola à Saint-Luc – où mon arrière-grand-père paternel, un solide meunier vaudois grand amateur de randonnées en montagne, emmenait déjà la famille Buffat en vacances d'été – fêtait ses 150 ans. À cette occasion, je participais à une présentation donnée par le célèbre anthropologue valaisan Bernard Crettaz de son dernier livre *Le curé, le promoteur, la vache, la femme et le président* paru aux Éditions Porte-Plumes (Ayer 2008). Au dîner d'hôtes qui suivait, j'eus l'honneur de m'asseoir à son côté. C'est alors qu'il me raconta avec enthousiasme les *Cafés Mortels* (Éditions Labor et Fides, Genève, 2010) qu'il animait depuis quelque temps à travers toute la Suisse romande. Avec sa faconde habituelle, il m'a relaté avec plaisir et émotions comment il en était venu – après le décès de sa deuxième femme Yvonne, que j'avais bien connue – à créer des rencontres où chacun pouvait s'exprimer en public autour du thème de la mort. Et combien c'était fort et libérateur pour les participants de pouvoir lever ce tabou. C'est à ce moment-là que j'ai imaginé le concept des « Cafés Sexologiques ». Car si lui osait parler de la mort en public, moi je pouvais bien parler de sexe : deux thèmes puissants et fondateurs de notre société, frappés du secret et du silence !

À mon retour en plaine, je proposai ce nouveau concept à Marie-Hélène Stauffacher, ma co-coordinatrice du Certificat universitaire de sexologie clinique, avec laquelle nous venions de créer l'Institut suisse de sexologie clinique (www.sexologieclinique.ch). L'idée de proposer aux femmes et aux hommes des débats ouverts à tous sur des thèmes touchant à la sexualité l'enchantait. Ce serait l'occasion d'échanger avec le grand public, et non pas uniquement avec la clientèle qui nous consulte discrètement en cabinet privé, ou avec nos collègues s'intéressant à la sexologie. Nous étions si curieuses de découvrir ce que pense « Monsieur ou Madame tout le monde » ?

Nous nous sommes mises en quête d'un lieu accueillant, puis nous avons rapidement mis notre projet à exécution. Au premier Café Sexo, fin septembre 2009, nous étions dix. Au deuxième, vingt. Au troisième, cinquante ! Surprises de notre rapide succès, nous avons tenté de structurer ces rencontres inédites, d'affiner notre stratégie de communication et notre méthode d'animation. Nous sortons toujours enchantées et ravies de ces moments de partage intenses et épatants.

Nous lançons le sujet en décrivant les raisons pour lesquelles nous l'avons choisi, ce qu'il nous inspire, en partageant nos réflexions, nos observations cliniques et nos questions. Nous racontons en public nos aventures très secrètes de psychothérapeutes et sexologues, privées et professionnelles, tout en préservant l'anonymat de notre clientèle. Nous avons découvert le bonheur inouï des hommes de trouver un lieu où parler de leurs difficultés sexuelles entre eux avec liberté et sincérité, sans se vanter ni fanfaronner. Nous avons appris à aider les femmes, plus timides et réservées, à surmonter leur pudeur pour témoigner de leurs expériences intimes. Nous avons observé que les juniors prennent plus difficilement la parole en public que leurs aînés, qui sont peut-être libérés des contingences matérielles et pulsionnelles. Les réactions masculines nous ont confirmé leur légendaire susceptibilité dès que nous remettons en question leur façon de faire l'amour... Nous avons été agréablement surprises par l'intérêt manifesté par d'autres professionnels de la santé et du social, médecins, psychologues, infirmières, sages-femmes, éducateurs, animateurs, qui viennent avec curiosité profiter de notre espace de parole pour partager et apprendre comment aborder et soigner les problèmes sexuels de nos congénères. Nous avons aussi constaté que nous offrons un lieu de rencontre privilégié, où nombre d'amitiés et d'histoires d'amour ont débuté.

Cinq ans plus tard, après avoir animé une cinquantaine de Cafés Sexos avec environ 2000 participants, nous avons acquis une aisance indéniable dans le contact avec notre public. De nombreux fidèles assistent régulièrement à nos rencontres, où ils ou elles aiment s'exprimer. Chaque fois, nous avons l'agréable surprise de voir arriver de nouvelles personnes qui, au début, n'osent souvent pas prendre la parole et se contentent d'écouter et de regarder ce qui se passe. Puis ils reviennent, seuls ou accompagnés d'un ami, d'une petite amie, de leur femme, de leur mari, de leur sœur, de leur cousin, et ils témoignent... Chaque fois, nous avons la sensation qu'un miracle stupéfiant est en train de se produire sous nos yeux !

Comment des hommes et des femmes de tous les âges et d'origines très diverses ont le courage de raconter ainsi leur vie intime en public ? De partager leurs questions, leurs doutes, leurs interrogations, leurs craintes, leurs difficultés, leurs blocages, leurs douleurs, leurs souffrances. Mais aussi leurs élans, leurs désirs, leurs envies, leurs plaisirs, leurs enthousiasmes, leur bonheur à faire l'amour, à se sentir bien dans leur corps d'homme ou de femme, à se sentir bien vivants ! L'amour est une aventure extraordinaire et le couple à deux une invention incroyable, mystérieuse, étonnante, à laquelle nous rêvons tous. Mais il nous manque souvent le bon mode d'emploi ! Et celui que nos parents nous ont transmis n'est pas toujours accompli et harmonieux... Comment trouver le chemin vers l'autre ? Comment enchanter et apprivoiser son cœur ? Puis comme faire pour rester en amour aussi longtemps qu'on le désire et construire un lien de couple solide et durable ? Ce défi improbable et redoutable est celui auquel les hommes et les femmes sont confrontés au quotidien. Tout en tentant de conjuguer leurs différences biologiques, psychologiques, hormonales, éducatives, socioculturelles, émotionnelles et relationnelles.

J'espère que vous trouverez dans ce livre des clés de compréhension qui pourront vous aider dans cette aventure passionnante que représente la conquête de l'homme pour la femme et la conquête de la femme par l'homme ! Il traite de thèmes fondateurs et fondamentaux, aussi variés que des différences de libido entre hommes et femmes, de la masturbation ou du célibat. Comment se remettre d'une rupture amoureuse, chercher l'amour sur internet, bien vivre une amitié amoureuse ? Comment apprendre aux femmes à aimer le sexe, qu'elle soit clitoridienne ou vaginale, comment distinguer si elle a un véritable orgasme ou si elle simule ? Comment donner et prendre du plaisir quand on est éjaculateur précoce ou en panne d'érection, comment gérer son anxiété de performance ? Que faire de la pornographie, de notre éducation sexuelle familiale et religieuse, de nos complexes physiques et de nos fantasmes ? Peut-on développer sa sensualité en apprenant des nouveaux massages érotiques, en s'intéressant au Kâma-sûtra, au tao ou au tantra, ou encore par l'écriture érotique ? Le libertinage, le voyeurisme ou l'exhibitionnisme, les jeux de domination-soumission, l'homo ou la bisexualité sont-elles encore considérées comme des perversions ? La séduction est-elle une forme de harcèlement ? Peut-on rester fidèle sur la durée dans un couple monogame ? Que devient la sexualité quand on est enceinte, en traitement de procréation médicalement assistée

pour réaliser notre désir d'enfant, ou parents de jeunes enfants qui nous épuisent et envahissent notre espace conjugal ? Peut-on s'aimer sans faire l'amour, a-t-on encore du désir et du plaisir sexuel après 60 ans, après la ménopause ou l'andropause, est-ce vrai qu'on peut encore avoir un coup de foudre en maison de retraite ? La sexualité a-t-elle des vertus antidépressives et anxiolytiques, et en quoi différents médicaments impactent-ils notre vie sexuelle ? Que penser de la sexualité de nos grands-parents, de leurs nouvelles amours, surtout quand il y a une grande différence d'âge ? Comme il est bon d'oser parler d'amour et de sexualité à tous les âges de la vie et de se découvrir entre hommes et femmes pour avoir encore plus de plaisir à jouer ensemble !

J'ai envie de partager toutes ces émotions avec vous. De vous raconter comment se déroulent ces rencontres d'un nouveau type, cette expérience unique et originale. De vous faire vivre les dialogues animés et rebondissant entre tous ces hommes et ces femmes, dans lesquels vous vous reconnaîtrez peut-être ? De vous donner envie d'y participer et de vous aider à évoluer dans votre mentalité. Peut-être aussi de vous éviter de devoir consulter un spécialiste, car la parole publique et la prise de conscience ont un véritable pouvoir libérateur et thérapeutique. Raison pour laquelle j'écris dans les journaux pour répondre aux questions du grand public. Mes chroniques sexologiques et mes cas cliniques vont richement illustrer et compléter les débats sur les différents thèmes présentés dans cet ouvrage. Mon objectif est de transcrire le reflet de comment se vit l'amour et la sexualité dans notre société actuelle dans une ville comme Genève, qui est très internationale et multiculturelle. Et surtout de vous donner l'envie d'ouvrir le débat sur ces choses si fondamentales et importantes dans notre vie que sont l'amour et la sexualité.

Conclusion

J'espère que ce livre vous a fait voyager et découvrir un univers nouveau. Ou qu'il amusera celles et ceux qui fréquentent nos Cafés Sexologiques et s'y reconnaîtront peut-être ? Je remercie tous les participants à cette aventure mensuelle qui a commencé en automne 2009. Vos témoignages m'ont permis de découvrir la diversité de la vie sexuelle de Monsieur et Madame tout le monde et de sortir des quatre murs de mon cabinet médical pour aller à la rencontre de la population générale. Vos témoignages ont enrichi ma vision de sexologue et nous ont ouvert l'esprit à tous. Merci aussi à celles et ceux qui suivent ces rencontres en silence, car ils témoignent par leur simple présence de l'intérêt qu'ils ont pour cette partie très intime de leur vie. La fréquentation régulière de nos Cafés Sexologiques confirme l'importance qu'a la sexualité dans la vie de chacun de nous. C'est un véritable plaisir que de pouvoir offrir ces espaces de rencontres à tous les gens qui se posent des questions sur les multiples aspects de l'amour et de la sexualité. Nous sommes encore loin d'avoir épuisé tous les thèmes que nous pourrions vous proposer et nous en avons encore beaucoup en réserve. Mais vu le nombre de sujets déjà traités, j'avais vraiment envie d'en faire un livre pour que toutes celles et ceux que cela intéresse puissent s'informer et se cultiver.

Les Cafés Sexologiques se sont révélés être un lieu idéal pour communiquer et améliorer la compréhension entre hommes et femmes. Nombreux sont les hommes qui ont soutenu notre initiative et nous ont encouragées à la poursuivre, en nous rappelant régulièrement combien c'était précieux pour eux d'avoir un lieu où ils pouvaient enfin parler de leurs expériences sexuelles de manière authentique, sans devoir mentir ou fanfaronner. Nous avons découvert que le fait d'être deux animatrices de sexe féminin ne les dérangeait pas du tout, car les hommes semblent se sentir plus à l'aise pour parler de ça avec des femmes qu'entre hommes. Et pourtant, cela les soulage tellement de découvrir qu'ils ne sont pas seuls à souffrir de tel ou tel problème sexuel ! Comme de pou-

voir échanger entre eux leurs essais ou leurs réussites pour y remédier. Nous avons appris de nombreux trucs et astuces qui permettent de mieux vivre sa sexualité, seul ou en couple.

Ces rencontres permettent de poser des questions, de parler de ses appréhensions et difficultés avec d'autres et de reprendre confiance en soi en trouvant des moyens pour apprivoiser et surmonter ses craintes face à la sexualité, sans devoir nécessairement consulter. Elles offrent la possibilité de se libérer de ses tabous sexuels en parlant de sexe ouvertement en groupe, de pouvoir prendre de la distance avec ses problèmes et en rire avec d'autres, de se regarder avec plus de bienveillance, de vivre les rapports amoureux de façon plus épanouie. Elles permettent aussi de prendre conscience que chacun a en soi une polarité masculine et féminine et qu'il est important de concilier les deux pour trouver l'harmonie avec soi-même et dans son couple. L'homme doit apprendre à exprimer ses émotions et ses sentiments, à laisser parler son cœur. La femme doit apprendre à laisser monter la puissance de son désir sexuel pour développer son aptitude au plaisir sexuel et à la jouissance. « C'est l'homme qui fait la femme ; c'est la femme qui fait l'homme. » Paule Salomon parle d'homme lunaire et de femme solaire. Les clichés « homme actif/ femme passive » sont un peu éculés : nous ferions mieux de développer l'alternance et la complémentarité au sein de nos relations intimes. Ce qui fait le liant d'une vie de couple, ce sont les caresses, les mots d'amour, les attentions, la bienveillance et la reconnaissance mutuelle. Trop souvent un problème sexuel fait qu'on n'ose plus se toucher et qu'on reste à distance l'un de l'autre.

Ces Cafés Sexos m'ont confirmé que les hommes sont bien différents des femmes. Ils ont l'esprit chasseur. Ils ont le sens de la compétition. Ils aiment s'approprier et gagner. Être admirés et respectés pour leurs prouesses légendaires. Ils détestent qu'on leur dise non ou qu'on les remette en question ! Les femmes apprennent très tôt qu'elles sont du côté du gibier. Qu'elles doivent plaire et devenir maîtresses dans l'art de la séduction. Savoir les admirer et se soumettre. Surtout ne jamais les contester ou les confronter à leurs faiblesses. Accepter et les servir. Ne pas mettre en doute leurs performances. En matière d'amour, elles sont capables de déployer des trésors d'ingéniosité et de persévérance pour trouver leur prince charmant. Celui qui sera leur mari idéal. Et le père de leurs enfants. L'homme qui saura les protéger. Elles n'ont pas peur d'aimer. Eux si. Elles adorent tomber amoureuses. Eux pas. Elles

sont souvent plus sentimentales que sexuelles. Eux l'inverse. Dans ces circonstances, comment faire pour se rencontrer ? Comment faire pour gérer toutes ces embûches et malentendus inévitables qui se mettent en travers de notre route ? Ces différences font le sel et l'intérêt de notre vie de couple, mais compliquent nos relations entre hommes et femmes et peuvent nous conduire à des impasses.

J'ai eu la chance de grandir dans une famille où l'on parlait ouvertement de la sexualité à table, sans aucune gêne ni crainte de choquer les jeunes oreilles dont je faisais partie. Ces débats forts animés étaient égayés de plaisirs évidents et ponctués de grands éclats de rires. Jamais je n'ai vu rire autant ma grand-mère maternelle que j'adorais, et ceci en dépit du fait qu'elle était handicapée depuis longtemps des suites d'une hémiplégie. Tout son visage s'illuminait, ses yeux pétillaient de joie, c'était pour moi un spectacle magnifique que de contempler la transformation de son paysage intérieur. Comment ne pas penser que la sexualité est une chose merveilleuse quand on est témoin enfant de cette animation soudaine et fébrile qui s'empare de tous les adultes qui vous entourent ? Jamais je n'ai été choquée par leurs mots qui dévoilaient des parts de leur intimité. J'ai compris les choses petit à petit, en grandissant, à ma manière. J'ai surtout retenu que c'était le terrain de jeu favori des adultes et je me réjouissais d'être un jour assez grande pour y participer à mon tour. Et avoir enfin le droit d'aller au fabuleux « bal des matelas » où se rendaient mes parents le soir après nous avoir couchés ! Aujourd'hui, quand je participe à un Café Sexo animé, je retrouve ces sentiments de mon enfance, cette joie intense qui habite mon cœur et mon corps, ces émotions intimes et ces sensations fortes, ce plaisir de savoir que la vie me réserve encore tant de belles et bonnes choses à vivre.

J'espère que ce livre encouragera d'autres gens à se lancer dans l'aventure des Cafés Sexologiques. Tant des collègues sexologues que des personnes qui aimeraient nous inviter à animer un café dans leur région ou dans leur lieu préféré. C'est avec grand plaisir que nous accepterons leur invitation, en échange d'une modeste contribution.