

Introduction

Depuis vingt-cinq ans que j'exerce la médecine et enseigne la sexologie, j'ai constaté qu'il y a toujours plus de demandes de consultations sexologiques que de sexologues disponibles et compétents. C'est pourquoi je vous propose un recueil de questions innocentes et d'histoires croustillantes évoquant les difficultés les plus fréquemment rencontrées au fil des différents âges de la vie. Je suis partie des histoires d'hommes et de femmes, coincés dans leur vie sexuelle, qui se sont confiés à moi et épanchés dans l'intimité de mon cabinet médical ou par le biais de questions de lecteurs. Vous sont dévoilés leurs problèmes les plus intimes, mais les détails permettant de les identifier ne sont que des pièges cherchant à préserver leur identité et l'énorme confiance qu'ils m'ont témoignée en me confiant des secrets souvent douloureux.

Vous trouverez dans ce livre des conseils précis sur la façon dont on traite les multiples nuances des dysfonctions sexuelles que nous pouvons rencontrer sur le chemin de la découverte de la sexualité. J'ai choisi de les présenter par tranches d'âges de dix ans, en suivant les étapes successives du développement psychosexuel humain. J'espère que vous allez vous retrouver dans ce guide et savoir si vous êtes comme la majorité de

vos contemporains. Car, à tout moment de notre vie, que l'on soit célibataire ou en couple, nous nous demandons si nous sommes normaux ou pas dans notre intimité.

Mon expérience clinique accumulée en vingt-cinq ans de pratique de la sexologie correspond à un sondage public constitué par l'addition d'opinions privées et de subjectivités individuelles. Vous allez découvrir à travers ces nombreux exemples comment raisonne une médecin psychiatre dans sa consultation quotidienne, quelles sont mes hypothèses de travail ainsi que les interprétations qui me guident et m'orientent dans le choix des différentes approches thérapeutiques possibles. Il s'agit de dénouer l'écheveau emmêlé et touffu, tissé par notre éducation morale et socioculturelle et par notre vécu, qui s'inscrivent et imprègnent nos corps, nos émotions, nos cœurs et nos sentiments. En sexologie, il faut tenir compte de tout ce qui peut influencer nos goûts personnels, y compris les contextes ethnique, politique et religieux, qui conditionnent nos opinions et nos valeurs de référence, soit le cadre idéologique dans lequel nous évoluons. Personne n'échappe à l'influence de l'opinion publique, qui véhicule ses nombreuses croyances, convictions et rumeurs en tout genre.

Je pense qu'aucun sujet n'est tabou et que, pour parvenir à s'épanouir sexuellement, il est essentiel d'oser exprimer ses envies comme ses craintes, braver le silence, les fausses idées et les préjugés. Suivant les traces de sexologues pionniers comme mon célèbre maître le Dr Willy Pasini et la fameuse Dr Ruth, j'ai cultivé mon goût pour l'enseignement interactif en m'engageant dans une communication publique via les différents médias existants et, en particulier, la presse écrite. Depuis 1999, j'écris ce que j'ai surnommé « mes confidences

Introduction

de cabinet» dans différents journaux. Soucieuse de préserver l'anonymat de mes patients, j'écrivais d'abord sous un pseudonyme. La commission de déontologie de l'Association genevoise des médecins m'avait à l'œil, car nos patients se confient à nous sous le sceau du secret professionnel et il est très important de le respecter! Un collègue psychiatre et thérapeute de famille renommé, qui se livrait à ce genre d'exercice médiatique, m'avait conseillé de changer un ou deux détails clés de l'histoire du patient pour qu'il ne soit pas identifiable. Il m'a aussi confié la fierté de ses patients lorsqu'ils retrouvaient leur histoire écrite dans le journal et leur curiosité à découvrir ce que lui, psychiatre, pensait d'eux, alors que nous sommes connus pour être avares en paroles et commentaires dans notre spécialité!

J'aime cet exercice qui me permet de prendre du recul sur ma pratique courante et d'analyser les situations cliniques avec un autre regard, concis et pertinent. Les lectrices et lecteurs apprécient mes articles et me le font souvent savoir. Les sondages effectués montrent que ma page est une des plus lues, ce qui est fort stimulant et encourageant. En répondant aux questions des lectrices et lecteurs, j'ai découvert l'incroyable diversité et richesse de leurs préoccupations. Car celles et ceux qui font la démarche de prendre rendez-vous avec moi pour me demander de l'aide ne sont pas tout à fait les mêmes qui m'interrogent par l'intermédiaire des médias. Cela dépend surtout de leur degré de souffrance personnelle et relationnelle.

Les retours très positifs venant de nombreux collègues médecins de différentes spécialités m'ont sensibilisée à leur manque de formation et de connaissances dans le domaine de la sexologie. Et à l'impuissance à laquelle ils ou elles sont

confrontés lorsque des patients confient leurs problèmes sexuels, au manque d'outils qu'ils ont à disposition pour les conseiller et les aider. Nous n'avons que quelques heures d'enseignement en sexologie au cours de nos six années d'études médicales, et encore cela dépend des périodes et des facultés... J'ai moi-même passé par cette étape et dois reconnaître que lorsque jeune médecin-psychiatre, mes patients se plaignaient des effets secondaires des médicaments psychotropes sur leur sphère sexuelle, j'éluais poliment le sujet. Tout d'abord, j'étais gênée et n'osais pas leur poser des questions plus précises sur ces aspects de leur vie si intime, qui m'auraient permis d'approfondir l'anamnèse pour tenter de comprendre d'où venait le problème. Ensuite, je n'avais aucune idée du traitement à leur proposer pour améliorer leur situation. J'ai appris cela en travaillant dans la belle Unité de gynécologie-obstétrique psychosomatique et de sexologie créée par le Professeur Willy Pasini à Genève, ce dont je lui serai toujours reconnaissante. C'est grâce à son approche intelligente et éclectique et aux élucubrations magistrales et innovantes du Dr Georges Abraham que je suis devenue sexologue à mon tour.

En 2004 et 2005, j'ai poursuivi l'exercice de donner des conseils sexologiques dans les pages de la *Tribune de Genève*. Depuis 2011, je suis la *Chère Juliette* du *Genève Home Information* et du *Lausanne Cités* et la sexologue référente du *Magazine Femina* et de son site internet *femina.ch*. C'est à partir de cette somme d'histoires et d'expériences sexuelles humaines que j'ai écrit ce livre. Car depuis ma petite enfance, j'adore les livres de toutes sortes. J'aime me plonger dans les histoires des autres, dans un autre univers, dans une autre psyché. Ce goût de la lecture m'a sans doute prédestinée à mon métier de psychiatre

Introduction

et psychothérapeute. Chaque nouvelle patiente ou nouveau patient est pour moi comme un nouveau livre qui s'ouvre et dans lequel j'entre avec une curiosité toujours renouvelée.

J'ai découvert les joies de l'écriture à l'école française primaire de Zurich, où j'ai grandi dans un monde de Français vivant à l'étranger, de gens qui voyageaient, qui venaient de loin, puis repartaient aux quatre coins du monde. Cela me faisait envie et rêver. Très tôt, j'ai eu le goût de la dissertation, de l'argumentation écrite, du développement sur le papier. Mes parents, tous deux lettrés et cultivés, m'ont appris à organiser et à structurer ma pensée : introduction, thèse, antithèse, conclusion. J'adorais ce processus, je l'élaborais avec passion et j'avais de bonnes notes à l'école. Je pouvais imaginer que, plus tard j'écrirais, mais quoi ? Ma vie ne me paraissait pas assez amusante ni intéressante... c'est donc celle des autres que je transcris !

Au cours de mes études médicales très scientifiques, j'ai oublié la littérature. Il s'agissait d'apprendre beaucoup de choses par cœur. Nous découvrons toutes les subtilités du corps humain, avec de plus en plus de détails. Nous apprenions les mille et une maladies que la nature a inventées et les différents remèdes que les hommes tentent de leur opposer. Une fois mes études terminées, j'ai entrepris ma formation médicale post-graduée : médecine interne, gériatrie, gynécologie-obstétrique, chirurgie, anesthésie, psychologie médicale, psychiatrie. Tout m'intéressait !

C'est sur le divan de mon psychanalyste que j'ai découvert les méandres de l'inconscient, les liens ténus et subtils qu'il tisse entre nos fantasmes, nos rêves, notre réalité, soit la partie émergée de notre esprit. Et notre mémoire phénoménale qui

accumule les moindres détails de notre existence en mots, en sons, en sensations, en odeurs, en touchers... un réservoir extraordinaire et inépuisable qui est très précieux et important en sexologie! J'ai adoré explorer mon univers, puis celui de mes patients, et je crois que je ne m'en lasserai jamais.

En quête de nouveaux apprentissages, j'ai entrepris des études en santé communautaire. J'avais envie de prendre du recul, d'analyser la médecine de façon plus globale, de connaître ses différents enjeux politiques et sociaux. Au cours des trois ans du diplôme en santé publique, il y avait un module consacré à l'écriture. Un bon acteur de santé publique doit savoir non seulement penser communauté, mais aussi parler ou rédiger pour le grand public. Nous devions écrire un article qui serait accepté et publié dans un journal. La curiosité des enseignants et de mes collègues étudiants pour mon activité sexologique m'a encouragée à partager sur cet aspect de ma pratique clinique. C'est ce module fatidique qui m'a mis le pied à l'étrier en me faisant retrouver mon goût inné de l'écriture et qui m'a entraînée à devenir une véritable sexologue et journaliste de santé publique.