



La pudeur

et les relations



On rougit de ce qu'on fait sous les yeux des autres, et au grand jour ; d'où vient le proverbe : « La pudeur est dans les yeux. »

Aristote

Pudeur: définitions et généralités

La définition du terme pudeur est difficile en raison des liens de ce terme avec l'environnement culturel, et son influence sur l'image du soit l'image de corps.

La pudeur est une propension à se retenir ou à cacher certaines parties de son corps, voire des pensées. Elle permet de ne pas blesser ou de paraître indécent. Contrairement à l'exhibitionniste, le pudique cache sa sexualité, son désir, ou son corps, pour des raisons morales, culturelles ou religieuses par exemple.

L'évolution de la pudeur à notre époque est liée au changement de notre regard sur le corps et la nudité et sur la nature de la rencontre sexuelle. La relation sexuelle ne suscite plus remords ou de regrets, ne pose plus de questions sur la responsabilité ou sur l'engagement. La relation sexuelle n'est plus liée à l'amour, ni au mariage, devient une occasion de plaisir.

La pudeur comportait une part du blâme social associé aux comportements considérés comme déviés. La honte sanctionnait les comportements inappropriés, la pudeur les évite.

A notre époque, la responsabilité de la relation sexuelle n'est plus évaluée selon ses conséquences sociales ou morales mais selon les moyens d'éviter les complications comme les maladies et la grossesse non désirée.

La psychologie moderne encourage l'auto réalisation, la satisfaction de ses désirs et la lutte contre les émotions négatives comme la honte.

En dépit des changements profonds de la société, la pudeur existe toujours dans les relations et durant les rencontres sexuelles. La participation du corps à la relation amoureuse provoque un sentiment de

confusion et de malaise, une réaction de honte devant le corps qui devient capable de désirer et objet d'un désir pour l'autre, pour son corps et mais aussi désir de jouissance.

Cette honte devant le désir de l'autre constitue un aspect de la pudeur. Le mouvement de pudeur tend à dissimuler le corps, à éviter d'exposer au regard de son partenaire des parties jugées intimes du corps.

La pudeur est une crainte du dévoilement de l'intime : le corps, les pensées et les émotions.

La pudeur est plus présente à l'adolescence, à l'âge où la prise de conscience du corps, au moment du développement des caractères sexuels de la personne.

Dans la relation amoureuse qui comprend l'intimité physique des personnes, le corps, participe activement, certains organes sont exposés, sollicités et touchés.

Le corps rend possible le désir et son accomplissement; il permet la relation sexuelle, il permet l'intimité de la rencontre amoureuse. La nudité totale ou partielle devient incontournable, et pour accéder à l'intimité de l'autre, il est indispensable de partager une partie de son intimité.

La pudeur et l'intimité

L'intimité reste une notion complexe qui se construit comme un espace intérieur en rapport avec des normes sociales. Pour Winnicott, l'identité se construit dans un double mouvement, à la fois d'identification aux autres et de distinction par rapport à eux

Certains n'ont aucun problème avec la nudité, mais n'aiment pas dévoiler leurs sentiments ; d'autres racontent les détails de leur vie intime, mais ne montrent jamais un centimètre de peau.

Il s'agit d'une gestion personnelle de l'intimité et de ses gardiens la honte et la pudeur

La pudeur consiste à protéger « l'intime » des regards. Chaque personne dépose dans cette zone intime ses secrets : émotions, pensées, opinions, sentiments, souvenirs ou des parties de corps. La pudeur est un choix, et non pas une obligation gouvernée par la peur ou l'anxiété.

L'intimité est gouvernée par des besoins personnels de protection et par les normes sociales.

L'intimité corporelle se construit, elle est liée à la capacité de chaque individu à investir son corps comme le sien, un corps différencié, individualisé, séparé du corps de l'autre.

L'intimité englobe plusieurs parties :

L'intimité avec soi

L'intimité du corps

L'intimité des lieux

L'intimité du couple

L'intimité de la relation

L'intimité relationnelle

L'intimité sexuelle

L'hierarchie de ces parties varie d'une personne à une autre.

La pudeur et de la honte montrent que l'intime comporte une dimension relationnelle : nul n'est pudique ou honteux tout seul.

Dans certains cas, la pudeur peut avoir des connotations négatives qui peuvent poser problème au quotidien, lors des relations avec les autres, des relations intimes ou de couple par exemple : honte, manque de

confiance en soi, conséquences sur la sexualité, repli sur soi, tristesse, dépression.

La coquetterie n'est la pudeur, la femme coquette est celle qui fait semblant d'être pudique, qui joue la pudeur pour attirer le désir. Elle fait mine d'être gênée par son corps pour mieux attirer l'attention sur lui, elle montre en cachant et ne cache que pour montrer plus subtilement. La coquetterie, est un semblant érotique de la pudeur.

Pudeur et décence

La définition française de la pudeur est en lien avec décence, délicatesse, nudité et intimité.

La pudeur est une sorte de retenue qui empêche de dire, de faire, ou de se comporter d'une façon qui peut blesser la décence ou de gêner moralement ou choquer la délicatesse des autres.

Dans ce cas, la définition de la pudeur devient vaste incluant la parole, les gestes, et le comportement.

La décence est un terme ambigu dont la définition est culturelle, variant selon les époques et selon les cultures ambiantes. La décence a été utilisée aussi pour réprimer, pour inférioriser les femmes. Dans ce sens, la décence a été critiquée comme un moyen de répression utilisée par la société.

Dans de nombreuses cultures, on associe également pudeur et décence et à la honte de la nudité, ou du comportement.

Il est possible de qualifier quelqu'un d'indécemment comme synonyme d'impudique, ou de quelqu'un qui n'a pas honte. On note déjà utilisation de la culpabilité et de l'évaluation sociale et culturelle dans l'utilisation de ce concept de pudeur.

On associe également la pudeur à la honte et à l'intime.

L'intime devrait dissimuler la honte des corps.

Pudeur et nudité

Une autre définition associe la pudeur à la nudité. La pudeur devient un sentiment de gêne qu'éprouve une personne à se montrer nue.

Cette définition est également culturelle, car la nudité est un concept culturel. Les sociétés ne reconnaissent pas les mêmes limites de la nudité, et n'acceptent pas les mêmes formes de nudité.

La honte devient un lien entre l'évaluation de la société, évaluation individuelle de son corps et son comportement. La honte, telle que nous la définissons aujourd'hui, est une conception très récente dont l'origine est à rechercher dans le puritanisme du XIXe siècle.

La pudeur est un sentiment qui protège l'intime des autres, qui partage cet intime avec les rares personnes qui le méritent.

L'intime englobe le corps, les émotions, et l'identité de la personne ; se dévoiler corps et âme est un geste qui dépasse la pudeur pour partager l'intime, cela devient naturel dans les relations amoureuses et sexuelles.

Selon cette approche, la pudeur devient un sentiment naturel, dont le but est de protéger l'intimité, physique et émotionnelle.

Cette définition est plus valable à notre époque car l'individu, en Occident, se soucie peu de l'opinion collective ou du point de vue de la société dans sa vie privée.

Dans ce sens, nous croyons que la définition de la pudeur comme un sentiment dont le but est de protéger l'intimité, physique et émotionnelle est toujours valable dans notre société.

La pudeur n'est pas la honte

Il y a un siècle, il est impensable qu'une femme se mette nue devant son mari.

L'éducation et la socialisation de l'époque ont dévalorisé le corps pour donner plus d'importance à l'âme et aux émotions. Cette dévalorisation du corps était accompagnée par une dévalorisation de nudité. Les idéologies religieuses ont dévalorisé le corps dans l'approche de la sexualité.

Ainsi, dans l'inconscient collectif, se montrer nu devant l'autre est démoniaque, coupable, et indécent. De nombreux couples faisaient l'amour dans le noir. Dans les pratiques sexuelles, il était conseillé d'éviter de regarder la nudité et surtout la nudité sexuelle (nudité des organes sexuels).

Après les années 60-70, la nudité était revendiquée comme une liberté, on abandonne les notions sophistiquées de nudité artistique, la nudité crue devient naturelle, la pudeur se transforme en pudibonderie.

La pudeur dans le couple

L'évolution de la pudeur à notre époque est liée au changement de notre regard sur le corps et la nudité et sur la nature de la rencontre sexuelle.

La relation sexuelle ne suscite plus remords ou de regrets, ne pose plus de questions sur la responsabilité ou sur l'engagement. La relation sexuelle n'est plus liée à l'amour, ni au mariage, devient une occasion de plaisir.

La pudeur comportait une part du blâme social associé aux comportements considérés comme déviés. La honte sanctionnait les comportements inappropriés, la pudeur les évite.

A notre époque, la responsabilité de la relation sexuelle n'est plus évaluée selon ses conséquences sociales ou morales mais selon les moyens d'éviter les complications comme les maladies et la grossesse non désirée.

La psychologie moderne encourage l'autoréalisation, la satisfaction de ses désirs et la lutte contre les émotions négatives comme la honte.

En dépit des changements profonds de la société, la pudeur existe toujours dans les relations et durant les rencontres sexuelles.

La participation du corps à la relation amoureuse provoque un sentiment de confusion et de malaise, une réaction de honte devant le corps qui devient capable de désirer et objet d'un désir pour l'autre, pour son corps et mais aussi désir de jouissance. Cette honte devant le désir de l'autre constitue un aspect de la pudeur. Le mouvement de pudeur tend à dissimuler le corps, à éviter d'exposer au regard de son partenaire des parties jugées intimes du corps.

La pudeur est une crainte du dévoilement de l'intime : le corps, les pensées et les émotions.

La pudeur est plus présente à l'adolescence, à l'âge où la prise de conscience du corps, au moment du développement des caractères sexuels de la personne.

Dans la relation amoureuse qui comprend l'intimité physique des personnes, le corps, participe activement, certains organes sont exposés, sollicités et touchés.

Le corps rend possible le désir et son accomplissement; il permet la relation sexuelle, il permet l'intimité de la rencontre amoureuse.

La nudité totale ou partielle devient incontournable, et pour accéder à l'intimité de l'autre, il est indispensable de partager une partie de son intimité.



Trop de pudeur est
sans doute un défaut

Alfred de Musset

Manifestations de la pudeur

La pudeur est le sentiment qui protège l'intime des autres, qui partage cet intime avec les rares personnes qui le méritent. L'intime englobe le corps, les émotions, l'identité de la personne, se dévoiler corps et âme est un geste qui dépasse la pudeur pour partager l'intime, cela devient naturel dans les relations amoureuses et sexuelles.

Les manifestations de la pudeur sont modulées par la culture ambiante, par la socialisation, et par les habitudes personnelles.

Cependant, la pudeur provoque des manifestations physiologiques et organiques bien définies par le corps médical, ces manifestations sont prises en compte dans le milieu soignant afin d'assurer aux patients la meilleure prise en charge.

Dans la vie sexuelle et intime du couple, ces manifestations de pudeur sont visibles à chaque fois qu'un événement déclenche la pudeur de la personne : une première nudité, première rencontre, première relation sexuelle, pratiques sexuelles nouvelles, etc. Ces manifestations se modifient avec le temps, avec l'approfondissement de la relation et de la proximité.

Les manifestations physiologiques et organiques de la pudeur :

- * - rougissement,
- * - accélération du rythme cardiaque et respiratoire,
- * - attitude de fuite : comme baisser le regard ou détourner la tête,
- * - avec une gêne ou un stress associés.
- * - érythème pudique (bien connue en dermatologie : le cou et la poitrine sont tâchés de rougeurs).

Il est utile de :

- * - Comprendre ces manifestations, ses origines, et ses facteurs déclencheurs et d'assurer leur bonne gestion dans la relation du couple afin d'éviter stress et l'anxiété. Par exemple, éteindre la lumière si l'homme ou la femme commence à rougir à manifester une gêne ou un stress.
- * - Considérer ces manifestations physiques comme témoins des limites de chacun, et de ne pas dépasser ces limites
- * - Ne pas railler ou prendre ces signes de pudeur à la légère
- * - Comprendre le lien entre ces manifestations et l'intime de la personne
- * - Adapter le comportement sexuel selon ces limites sachant que ces limites peuvent varier avec le temps et avec l'évolution de la relation.



L'inconvénient de la pudeur, c'est qu'elle jette sans cesse dans le mensonge.

Stendhal

Pudeur et image corporelle

La pudeur est en lien avec l'image corporelle (un jugement que l'on porte sur son propre corps, sur son apparence, sur la manière dont on montre son corps aux yeux des autres. Ainsi il est plus difficile pour une femme obèse de montrer son corps à son partenaire, sa pudeur pourrait traduire ce lien difficile avec son corps.

La pudeur influence l'image corporelle

La pudeur comme protection contre le dévoilement d'une image corporelle jugée dévalorisante est une constante fréquente dans la vie du couple. La pudeur devient une protection contre une souffrance.

Ainsi une fille obèse serait pudique, préférerait de limiter l'accès du regard son corps dans le couple.

La gestion de la nudité devient donc différente des autres couples, la fille peut éviter de dormir nue, de prendre ses bains avec son partenaire, de faire l'amour dans un environnement éclairé préférant le noir.

Elle peut aussi éviter certaines pratiques sexuelles où la stimulation visuelle est indispensable comme les massages érotiques, la masturbation mutuelle, où la masturbation exhibée (le partenaire qui se masturbe devant l'autre).

Le choix des positions sexuelles par exemple est influencé par la pudeur.

De nombreuses femmes préfèrent éviter certaines positions sexuelles pour protéger leur nudité, elles évitent les positions sexuelles impudiques offrant au regard masculin un accès à leur vulve ou à leur anus, ou d'être filmées ou photographiées nues ou pendant leurs relations sexuelles

Nous pouvons trouver les mêmes relations complexes entre la pudeur, le couple, et l'image corporelle dans les cas de mutilations corporelles comme après l'ablation d'un sein pour un cancer, après un accident, ou après une maladie affectant l'image corporelle.

Cette pudeur liée à l'image corporelle est un élément important à prendre en compte dans de nombreux domaines sociaux loin du couple et de la sexualité. La gestion de la pudeur liée à l'image corporelle est indispensable dans les milieux scolaires (difficultés de nudité pendant les cours d'éducation physique par exemple), et dans les milieux hospitaliers.

Il ne s'agit pas de pudeur liée aux normes sociales mais d'une pudeur qui répond de besoins aux besoins personnels de sécurité et d'intimité



Il n'y a que le premier obstacle qui coûte à vaincre, la pudeur ; on avale après la honte.

Jacques-Bénigne Bossuet

Pudeur et besoins de sécurité

Dans la relation du couple, surtout au début de la relation, la gestion de la sécurité est un élément important.

Le partage de la nudité met chaque personne en face son image corporelle, en face du regard de l'autre, de ses évaluations et parfois de ces critiques.

Au début de la relation, le sentiment d'insécurité est présent vis-à-vis de soi-même et vis-à-vis de son partenaire.

On peut comprendre facilement le sentiment d'insécurité une femme qui sort depuis peu de temps avec un homme, ou qui s'apprête à faire l'amour avec lui.

La nudité peut augmenter ce sentiment d'insécurité, la pudeur sera une réaction défensive à ce sentiment d'insécurité. La pudeur est le sentiment qui protège l'intime des autres, qui partage cet intime avec les rares personnes qui le méritent.

L'intime englobe le corps, les émotions l'identité de la personne, se dévoiler corps et âme est un geste qui dépasse la pudeur pour partager l'intime, cela devient naturel dans les relations amoureuses et sexuelles.

Selon cette approche, la pudeur devient un sentiment naturel, dont le but est de protéger l'intimité, physique et émotionnelle.

Le sentiment d'insécurité peut être exacerbé par un excès de nudité, ou par l'exposition à la nudité sexuelle ou pornographique.

C'est le cas chez les adolescents, surtout les filles, la vue du pénis en érection (nudité de type pornographique) peut engendrer un sentiment de peur et d'insécurité.

Chez les adultes, la pudeur comme défense aux sentiments d'insécurité est une donnée constante dans les relations, et dans les rencontres sexuelles.

Commenter le décolleté d'une femme pendant la première rencontre peut déclencher un sentiment d'insécurité chez cette femme : c'est une atteinte à l'image corporelle d'une part, d'autre part, la femme peut se sentir insécure étant traitée d'objet de désir.

Durant la rencontre sexuelle, le sentiment d'insécurité peut être présent, dissimulé parfois par la pudeur, ainsi la femme peut privilégier des positions sexuelles où elle peut garder le contrôle, ou éviter des pratiques sexuelles pouvant déclencher ce sentiment d'insécurité : sexe en public, sexualité de groupe, pratiques sexuelles avec bondage, etc.



Il s'en est allé, le respect des serments.
La pudeur n'est plus.

Euripide

Pudeur et couple

Après des siècles d'interventions religieuses conseillant les couples à éviter le désir sexuel comme fondement de leurs liens, d'éviter la nudité, de privilégier des positions sexuelles comme la position du missionnaire pour éviter de voir la nudité sexuelle (nudité des organes sexuels), le couple se libérait progressivement suivant d'autres courants culturels comme libéralisme sexuel ou naturisme.

Le couple et la pudeur

Actuellement, le couple assure la gestion de la pudeur selon les besoins des deux personnes et rarement selon les conseils des courants culturels ou religieux.

La question de la pudeur dans le couple se pose dès les premiers moments de cohabitation, dès la première nudité, et dès les premiers moments de partage d'intimité. Cette question de pudeur dans le couple dépasse largement la question de la nudité ou de la décence.

Il existe des couples qui partagent tout, il existe des couples qui partagent peu. Certains couples laissent la porte de la salle de bains ouverte, la toilette intime n'est pas protégée du regard de l'autre, ces couples ne discutent pas l'intérêt d'éviter d'être vu sur la cuvette de toilette.

Cette impudeur devient habituelle et naturelle dans certains couples, une sorte de partage de l'intime. S'épiler ou se doucher, porte grande ouverte.

L'avantage de cette gestion est sans doute sa simplicité et son efficacité. Cependant, une telle gestion exige une relation saine avec son image de corps et une gestion intelligente de l'intime.

Les désavantages sont liés à une éventuelle transformation de la relation du couple, et à la perte de la capacité érotique du corps.

Ces risques sont théoriques, varient selon la gestion de la pudeur et de la nudité, car parfois une certaine dose d'impudeur fait partie de la vie sexuelle du couple.

Le processus d'érotisation (considérer un organe comme érotique) ou de sexualisation (intégrer un organe dans l'activité sexuelle) peut changer profondément la nature de la pudeur et de l'impudeur dans la vie du couple.

D'autres hommes peuvent sexualiser la menstruation, ainsi l'arrivée des règles ou la gestion hygiénique de menstruation devient une activité érotisée.

Certains couples pratiquent la masturbation exhibée (se masturber devant son partenaire) comme une pratique sexuelle, d'autres couples pensent que la mise à nue totale de soi est à tempérer afin de garder dans la relation du couple la possibilité d'intégrer le jeu, le mystère, et la nouveauté.

Dans d'autres couples, la gestion de la pudeur est plus stricte, l'impudeur est réservée à l'activité sexuelle selon une dose négociée entre les deux partenaires. La nudité est minutieusement négociée dans ce genre de couple, pour des raisons culturelles, personnelles, et parfois hygiéniques.



N'oubliez pas que la pudeur est un bouclier contre le regard des impurs.

Khalil Gibran

Pudeur et pudibonderie

La pudibonderie est un terme qui a changé de sens durant des siècles, c'était un terme familier qui ne se dit guère que par plaisanterie pour désigner un excès de pudeur. La rougeur pudibonde est une rougeur du visage produite par la timidité et, par la pudeur.

Pudeur et pudibonderie

Actuellement, ce terme n'est plus utilisé dans ce sens, bien qu'il soit fréquent de trouver la pudibonderie citée comme synonyme de pudeur.

La culture française a utilisé progressivement ce terme pour stigmatiser une pudeur mal placée, en qualifiant cette pudeur selon la culture dominante du moment : ridicule par les personnes favorables à la libération sexuelle, pudeur bourgeoise par les personnes qui n'aiment pas la bourgeoisie, par une pudibonderie chrétienne par les personnes qui n'apprécient pas les réserves formulées par l'église chrétienne concernant la sexualité libre.

Parfois, l'utilisation du terme pudibonderie stigmatise un comportement sans se soucier de comprendre ou de nuancer, la pudeur excessive d'une jeune fille est jugée saine, acceptable, alors que la même pudeur chez une femme de 40 ans peut être considérée comme pudibonderie.

La pudeur devient mal placée en raison de l'âge ! Cette stigmatisation est sans fondement, si nous considérons la pudeur comme réponse aux besoins psychologiques de chaque personne.

Les médias français utilisent ce terme pour décrire un excès de pudeur mal placée, les lois réglant la sexualité ou la nudité aux États-Unis sont parfois considérés comme une pudibonderie (pudeur excessive et mal placée).

Certains médias prétendent que notre culture en France est une culture sexuellement libre, d'une pudeur mesurée, n'acceptant pas les lois qui peuvent limiter la liberté au nom d'une pudeur ou de la décence.

Malheureusement, notre réalité est différente, la France comme les autres pays possède dans son arsenal juridique de nombreuses lois organisant la nudité et les échanges sexuels, en vérité, notre culture actuelle se voit pudique et juge l'excès de pudeur chez les autres comme pudibonderie.

Sur le plan psychologique, on peut distinguer la pudibonderie de la pudeur, elle cache le corps et ne le montre qu'avec honte et réticence alors que la pudeur se dévoile volontiers en certaines circonstances : la confiance ou l'amour.

Cette définition reprend certains fondements de la culture française actuelle comme l'amour qui justifie, ou la confiance qui justifie.

Dans d'autres cultures, la nudité n'est jamais justifiée sauf en privée, et la société dans son ensemble ne tolère pas la nudité ni le dévoilement de la sexualité.



La pudeur qu'on prête aux femmes pimente la moindre liberté de leurs gestes.

Maurice Chapelan

Pudeur : Evolution actuelle

En sexualité, la pudeur est liée à la nudité, au corps, aux comportements, aux réactions de ce corps pendant le contact ou la rencontre sexuelle. L'expression française " se mettre à nu " résume les difficultés de la nudité, il y a dans cette expression la notion de difficultés, des preuves, et de confiance.

La pudeur à notre époque

Nous allons définir la pudeur comme le sentiment qui protège l'intime des autres, qui partage cet intime avec les rares personnes qui le méritent. L'intime englobe le corps, les émotions l'identité de la personne, se dévoiler corps et âme est un geste qui dépasse la pudeur pour partager l'intime, cela devient naturel dans les relations amoureuses et sexuelles.

Selon cette approche, la pudeur devient un sentiment naturel, dont le but est de protéger l'intimité, physique et émotionnelle. Cette définition est plus valable à notre époque car l'individu, en Occident, se soucie peu de l'opinion des autres ou du point de vue de la société dans sa vie privée.

La pudeur a changé du visage depuis les années 70 en Occident. Après avoir confondu pudeur et pudibonderie, certains ont voulu libérer l'intime. Ne pas avoir honte de son corps et de son désir est un slogan culturel présumé libertaire. Cette tendance n'a pas réussi à extraire la pudeur de société, mais à faciliter le partage de l'intime.

Une autre étape a été décisive, la médiatisation de la sexualité puis la séparation entre le sexuel et l'intime. L'acte sexuel devient un acte débarrassé de la pudeur, de l'intime et de la honte. L'utilisation actuelle de la sexualité exhibée dans le cinéma, la télévision, le web cam, Internet, peut donner l'impression que la

pudeur a quitté définitivement la société occidentale. Cette impression peut être encouragée par le dévoilement de l'intime que nous voyons dans les médias.

En réalité, la pudeur existe toujours dans le comportement individuel, dans les relations de famille et du couple, l'affichage de la sexualité ne signifie pas la fin la pudeur.

La sexualité réelle, celle pratiquée par les personnes de société est très éloignée de l'image médiatique de la sexualité.

Le lien de l'amour romantique à la sexualité n'a jamais été aussi puissant qu'en ce moment, les jeunes adolescents qui parlent de la sexualité d'une façon influencée par le voyeurisme des médias, pratiquent une sexualité plutôt romantique, imprégnée d'intime et d'émotion.

Dans ce sens, nous croyons que la définition de la pudeur comme un sentiment dont le but est de protéger l'intimité, physique et émotionnelle est toujours valable dans notre société.



La pudeur, n'est rien, elle n'est qu'une invention des lois sociales pour mettre à couvert les droits des pères et des époux et maintenir quelque ordre dans les familles.

Jean-Jacques Rousseau

Pudeur et honte sexuelle

Notre culture actuelle est permissive. Nous sommes même devenus sensibles aux problèmes associés au manque de pudeur autour du sexe .

Cependant, la pudeur en matière de sexualité peut être problématique et provoque une souffrance mentale par fois intense générée par la gêne face à nos désirs et notre corps, par un sentiment de ne pas être physiquement acceptable et par un dégoût de soi et par la crainte que nos pensées sexuelles soient découvertes et jugées.

Notre capacité à exprimer notre être sexuel avec confiance et joie, notre capacité à dire ce que nous voulons, à le demander sans gêne et à quitter rapidement des situations où nous sommes insatisfaits ou humiliés, tout cela est une nécessité pour une bonne santé mentale.

Pour être un adulte sexuellement sain, il faut que les autres nous envoient le sentiment d'être acceptable par nous-mêmes, le sentiment que notre corps et ses fonctions sont des choses naturelles et raffinées, que nous ne sommes pas coupables pour avoir exprimé notre curiosité.

Nous avons besoin d'avoir un corps accepté, et un désir sexuel validé.

Pudeur et honte sexuelle

Le désir sexuel est une chose personnelle, sensible et vulnérable, qui nous expose à des degrés importants de critique et de stigmatisation, la pudeur et sa variante la honte à propos du corps peuvent avoir un retentissement néfaste sur le désir sexuel et sur la capacité de la personne à nouer des relations avec les autres.

Certains problèmes sexuels sont accompagnés par la pudeur excessive et par la honte comme impuissance, vaginisme, et manque de désir.

La honte et la pudeur excessive peuvent faire taire la personne. Tellement embarrassée, elle préfère ne pas parler, n'ose pas exprimer ses sentiments et ses besoins.

Nous captions la honte sexuelle du monde qui nous entoure, en commençant par les messages que nous recevons en tant qu'enfants de nos parents, par la société et par la culture. On souffre d'une pudeur excessive, et certains d'une honte sexuelle

Certains nous ont intériorisé la honte simplement en grandissant dans une culture qui croit profondément que le sexe, le corps et les organes sexuels sont mauvais.

La honte sexuelle, la honte de ses désirs, ou la crainte d'exprimer ses besoins se traduisent parfois par une pudeur mal placée ou excessive invalidante sur le plan relationnel ou sexuel

Manifestation de la pudeur excessive et de la honte sexuelle

1. *Insécurité avec soi*

La honte sexuelle se manifeste souvent par une déconnexion avec son être, ou une déconnexion comme disent la psychanalyse. L'élément clé de la honte sexuelle est une rupture avec corps et les émotions. Une femme qui n'est pas à l'aise avec l'apparence de leurs organes génitaux utilisera la pudeur pour éviter un sentiment de honte engendré par un auto-jugement intense. Son corps devient un problème, son corps ne la rassure pas. Elle souffre de sentiment d'insécurité corporelle pendant les rapports sexuels.

2. *Moins d'expression physique et sexuelle*

La honte sexuelle peut se manifester dans la façon dont nous nous comportons. La personne évite de s'exprimer, ou de s'imposer physiquement, et même de maintenir un contact visuel avec ses partenaires. La voix peut également être affectée par une inhibition générale empêchant d'émettre un bruit pendant l'acte sexuel.

3. *Dysfonctionnement sexuel et insatisfaction*

La réponse sexuelle reflète généralement l'excitation et sa progression.

Lorsque la honte est présente, elle bloque la progression de l'excitation sexuelle vers l'orgasme et vers la satisfaction. La honte peut rendre difficile la communication avec les partenaires sexuels, ce qui peut, à son tour, rendre le sexe moins agréable.

4. Problèmes d'intimité et de relations

La honte s'exprime par l'évitement ou par le fait d'être fermé et inhibé. Chacune de ces réponses est une forme de distanciation par rapport à l'action ou à l'activité sexuelle. La honte peut amener la personne à élever des murs, des limites et des frontières qui peuvent rendre les relations moins sûres et moins intimes. La pudeur excessive comme l'évitement, sont des moyens de se protéger.

5. Considérer le sexe comme « mauvais »

Certains ressentent de profonds sentiments de regret et de honte immédiatement après la relation sexuelle ou après un geste intime.

La honte de son corps, de ses désirs est préjudiciable, la sexualité et le plaisir sexuel deviennent honteux.

6. Difficile de parler de sexe

Certaines personnes se sentent nerveuses ou profondément embarrassées lorsque le sujet du sexe est abordé. Elles sont pudiques quand ces discussions se déroulent en dehors de l'intimité. Si elles sont embarrassées lorsque le sujet du sexe est abordé dans l'intime, il s'agit d'un signe de honte sexuelle.

Affronter la honte sexuelle commence par l'admettre et de la surmonter. Les avantages peuvent donner plus de confiance et d'estime de soi, une communication plus efficace avec les partenaires, et meilleures relations sexuelles en solo ou en couple.

Référence :

- Vern L. (1994) Bullough, Bonnie Bullough : Human Sexuality: An Encyclopedia, 1994
- Karl Grammer (2004): Disco clothing, female sexual motivation, and relationship status: is she dressed to impress? *Journal of Sex Research*: Feb, 2004
- Aron, L. (1995). The internalized primal scene. *Psychoanalytic Dialogues* 5:195–237.
- Bader, M. (2002). *Arousal: The Secret Logic of Sexual Fantasies*. New York: St. Martin's Press.
- Balsam R. (2003). The vanished pregnant body. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 51:1153–1179.
- Davies J. (2004). The times we sizzle and the times we sigh: The multiple erotics of arousal, anticipation, and pleasure. Paper presented at the National Institute for the Psychotherapies Annual Conference. New York.
- Long, K. (2005). Panel report: The changing language of female development. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 53:1161–1176.
- Archer, S. (2009). Review of sensuality and sexuality across the divide of shame, and shame and sexuality—Psychoanalysis and visual culture. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 23(4), 348 – 355.
- Bearman, P. S., & Brückner, H. (2015). Promising the future: Virginity pledges and first intercourse. *American Journal of Sociology*.
- Black, R. S. A., Curran, D., & Dyer, K. F. W. (2013). The impact of shame on the therapeutic alliance and intimate relationships. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 646 – 654.
- Yard, M. A. (2014). The changing faces of shame: Theoretical underpinnings and clinical management. *Issues in Psychoanalytic Psychology* 36, 42 – 54.

Livres et essais

- Pudeurs féminines: Voilées, dévoilées, révélées (UNIVERS HISTORI), Jean Claude Bologne, 2013
- Histoire de la pudeur, France Loisirs, Jean Claude Bologne, 2013
- La Pudeur, le désir et l'amour, Ed des Beatitudes, Ines Pélissié du Rausas, 2000

Table des matières

Pudeur: définitions et généralités	2
La pudeur et l'intimité	3
Pudeur et décence	4
Pudeur et nudité	4
La pudeur n'est pas la honte	5
La pudeur dans le couple	5
Manifestations de la pudeur	7
Les manifestations physiologiques et organiques de la pudeur :	8
Il est utile de :	8
Pudeur et image corporelle	9
La pudeur influence l'image corporelle	9
Pudeur et besoins de sécurité	11
Pudeur et couple	13
Le couple et la pudeur	13
Pudeur et pudibonderie	15
Pudeur et pudibonderie	15
Pudeur : évolution actuelle	17
La pudeur à notre époque	17
Pudeur et honte sexuelle	19
Pudeur et honte sexuelle	20
Manifestation de la pudeur excessive et de la honte sexuelle	20
1. Insécurité avec soi	20
2. Moins d'expression physique et sexuelle	20
3. Dysfonctionnement sexuel et insatisfaction	20
4. Problèmes d'intimité et de relations	21
5. Considérer le sexe comme « mauvais »	21
6. Difficile de parler de sexe	21