

La Libre

## L "Sommes-nous tous bisexuels ?"

Cette question renvoie à la notion d'orientation sexuelle. Alors, qu'est-ce que la bisexualité et comment est-elle généralement évaluée ?



Contribution externe

Publié le 25-01-2024 à 16h34 Mis à jour le 25-01-2024 à 16h56

Enregistré



Photo illustrant la bisexualité ©Photo : Shutterstock / Vignette : Raphaël Batista

94  
Partages



**Une chronique de Françoise Adam, docteure en psychologie et sexologue, chargée de cours en psychologie de la sexualité à l'université de Liège (ULiège), chargée de recherche et co-responsable du certificat en sexologie clinique (UCLouvain) et rédactrice en chef adjointe de la revue "Sexologies"**

De nombreuses personnes se demandent si elles sont bisexuelles. Cette question des lecteurs et lectrices, particulièrement intéressante et complexe, renvoie à la notion d'orientation sexuelle. Alors, qu'est-ce que la bisexualité et comment est-elle généralement évaluée ?

**Un continuum d'orientations sexuelles**

L'orientation sexuelle fait généralement référence à l'attirance sexuelle qui s'illustre par un continuum allant de "pas d'attirance" à "beaucoup d'attirance". Il est possible de ressentir de l'attirance sexuelle envers un sexe, les deux, ou encore de ne pas en ressentir du tout. Les individus peuvent avoir des orientations sexuelles différentes, telles que l'hétérosexualité, l'homosexualité, la bisexualité, l'asexualité,... L'objet de désir peut être très varié et peut parfois fluctuer au cours de la vie. L'orientation sexuelle semble donc "malléable".

Cependant, l'évaluation de l'orientation sexuelle repose encore trop souvent sur la binarité des sexes biologiques (masculin et féminin) et considère l'hétérosexualité et l'homosexualité comme deux extrémités opposées. Cela laisse sous-entendre que l'orientation sexuelle est une expérience bidimensionnelle en établissant une limite "nette" entre homosexualité et hétérosexualité. En réalité, il n'existe pas de délimitation si précise, mais bien une variété d'orientations sexuelles et d'expériences sexuelles qui évoluent au cours du temps.

< <https://news.google.com/publications/CAAIECy4MMUaMjy9-JMnYV-vqIEqFAGKlhAsuDDFGjl8vfiTJ2F1r0iB/#:~:text=suivre> >  
 Suivez-nous sur Google Actualité

Dans ce sens, l'échelle d'orientation sexuelle de Kinsey met en exergue qu'il existe des situations intermédiaires. Il est possible d'avoir une orientation hétérosexuelle principale avec des comportements sexuels homosexuels épisodiques ou, inversement, avoir une orientation homosexuelle principale avec des comportements sexuels hétérosexuels épisodiques. La bisexualité est donc perçue par cet auteur comme une orientation sexuelle spécifique.

## Un concept multidimensionnel

En réalité, l'orientation sexuelle est un concept multidimensionnel qui nécessite une évaluation de plusieurs dimensions : 1) l'attirance sexuelle, mais aussi 2) les comportements sexuels et 3) l'identité sexuelle, c'est-à-dire comment la personne perçoit et définit son orientation sexuelle.

Si une personne a une attirance et des comportements sexuels avec quelqu'un du même sexe et qu'elle définit son identité sexuelle comme homosexuelle, elle pourrait ressentir une certaine concordance entre ces trois dimensions. Cependant, ressentir une discordance entre ces dimensions n'a rien de pathologique mais cela peut parfois générer de la détresse psychologique et une remise en question de l'identité sexuelle. Suis-je vraiment hétérosexuel ? Suis-je homosexuel ? Suis-je bisexuel ? De nombreux individus se demandent si c'est normal d'avoir par exemple recours à des fantasmes envers une personne du même sexe lors des activités sexuelles en solitaire (masturbation) alors qu'ils entretiennent des activités sexuelles avec une personne d'un autre sexe. Il est important de rappeler que les "*pensées ne sont pas des faits*". Il est par exemple possible d'entretenir des pensées sexuelles envers les hommes et d'avoir des comportements sexuels uniquement avec des femmes ou inversement. Dans cette situation, certaines personnes pourraient remettre en question leur identité sexuelle et se demander si elles sont homosexuelles tandis que d'autres ne le feront pas. Tout cela est donc très personnel et mérite beaucoup de bienveillance et de non-jugement.

## Qu'est-ce que la bisexualité ?

La bisexualité se caractérise par une attirance romantique et/ou sexuelle tant pour des personnes

de son propre sexe que pour des personnes d'un autre sexe. Cependant, la bisexualité ne signifie pas forcément que la personne expérimente une attirance égale envers tous les sexes. Le comportement bisexuel peut être temporaire ou circonstanciel, en fonction de certains contextes ou persister sur le long terme. Par ailleurs, la bisexualité existe activement notamment chez les bonobos qui ont recours aux activités sexuelles sans distinction de sexe !

Rappelons que le mot bisexualité est composé du préfixe "bi" qui signifie deux. Sa terminologie est donc construite sur un cloisonnement bidimensionnel de l'orientation sexuelle. Cette conception ne permet malheureusement pas de représenter la diversité des orientations sexuelles.

Une récente enquête menée en Belgique par un hebdomadaire rapporte que 88 % des Belges se définissent comme hétérosexuels, 4 % comme homosexuels, 5 % comme bisexuels, 1 % autre et 2 % préfère ne pas répondre. Seuls les adolescents et jeunes adultes se déclarent plus "bisexuels" avec 7,6 % chez 16-24 ans et 8,6 % chez les 25-34 ans.

D'après cette enquête, non, nous ne sommes pas tous bisexuels ! Cependant, il est probable que ces chiffres soient sous-estimés. Tout d'abord, très peu d'études évaluent les identités sexuelles multiples en offrant la possibilité aux participants de choisir, par exemple, plusieurs options de réponse concernant leur orientation sexuelle. Ensuite, il est possible que notre vision bidimensionnelle de l'orientation sexuelle incite les répondants à se positionner dans un des extrêmes du continuum socialement plus "acceptable". Dans cette perspective, les termes "pansexuel" (*attirance sexuelle sans considération du sexe de la personne*) et "démisexuel" (*attirance sexuelle qui survient après avoir formé un lien émotionnel fort avec une personne*) sont basés sur une compréhension élargie du soi et tentent de sortir d'une définition binaire de l'identité sexuelle. Cela devrait nous donner matière à réflexion !

## Suis-je bisexuel ?

Si vous vous interrogez sur votre éventuelle bisexualité, souvenez-vous que l'orientation sexuelle ne se résume pas uniquement à l'attirance sexuelle et qu'il est indispensable aussi de tenir compte des comportements et de l'identité sexuelle. En effet, si une personne éprouve une attirance bisexuelle, cela ne signifie pas automatiquement qu'elle souhaite s'engager dans des activités sexuelles bisexuelles et qu'elle se perçoit comme bisexuelle. Cela peut arriver évidemment mais c'est important de rappeler aussi que ce n'est pas toujours le cas. Chacun a le droit à son intimité et à pouvoir se sentir libre d'aller à son propre rythme. Il est donc possible de cheminer vers un changement d'identité sexuelle comme il peut être possible de ne pas le souhaiter. Il n'y a pas de règle à suivre !

Le changement d'identité sexuelle est souvent un processus lent. La prise de conscience de nouvelles attirances sexuelles semble être toujours la première étape suivie le plus souvent par la remise en question de l'orientation sexuelle et le début des activités sexuelles et/ou amoureuses avec un autre sexe.

Gardons à l'esprit qu'il est essentiel de respecter et d'accepter la diversité des orientations sexuelles et de reconnaître que chacun a son parcours et ses propres expériences en termes d'attirance romantique et sexuelle.





*Françoise Adam ©Françoise Adam*

### **La "chronique sexo" de La Libre**

Deux jeudis par mois, *La Libre* propose, sur son site, un rendez-vous "sexo". Trois sexologues praticiens et/ou académiques se relayeront pour répondre avec science et sérieux à des questions variées sur la sexualité, la manière dont nous vivons nos relations affectives et relationnelles. Cette semaine, la spécialiste est Françoise Adam. Docteure en psychologie et sexologue, elle est aussi chargée de cours en psychologie de la sexualité à l'Université de Liège (ULiège), chargée de recherche et co-responsable du certificat en sexologie clinique (UCLouvain), et rédactrice en chef adjointe de la revue *Sexologies*.

Vous souhaitez leur soumettre une question ? N'hésitez pas à l'envoyer à l'adresse  
[llb.debats@lalibre.be](mailto:llb.debats@lalibre.be) < <https://mailto:llb.debats@lalibre.be/> >



*Le logo de la chronique sexo Raphaël Batista ©Raphaël Batista*

Copyright © La Libre.be 1996-2024 lpm sa - IPM | Ce site est protégé par le droit d'auteur / Rue des Francs 79, 1040 Bruxelles | Tel +32 (0)2 744 44 44 | N° d'entreprise BE 0403.508.716

