

## De quelques entraves à la « pleine jouissance » ?<sup>2</sup>

Dans notre société, on peut remarquer à travers la publicité, les médias et les lectures, une recherche de plaisir immédiat et spontané, une performance exacerbée, un fantasme de l'épanouissement sexuel. En faisant suite à l'analyse « *La sexualité en construction* », nous reprenons le chemin de la réflexion de Susann Wolff<sup>3</sup>, invitée<sup>4</sup> dans le cadre de la Love Week<sup>5</sup>, à émettre également ses questionnements et ses hypothèses autour de la notion de plaisir sexuel. Certaines entraves à une sexualité épanouie – liées le plus souvent à des pressions sociales et à des mythes – furent soulevées au cours de la conférence et dans les ateliers qui ont suivi. De là à atteindre la pleine jouissance, il y a un pas de géant et Susann Wolff avoue ne pas l'avoir franchi ! La conférencière, se basant sur la démarche psychanalytique, ajoute que la vie sexuelle n'est malheureusement pas à la hauteur de la vie fantasmatique... Le titre prometteur de la conférence<sup>6</sup> est donc bien ironique, et même frustrant pour ceux et celles qui s'attendaient à une grande révélation.

### A la recherche de l'orgasme

La relation sexuelle où il y a forcément pénétration vaginale et orgasme des deux partenaires est un mythe, un fantasme, que Susann Wolff dit exagérément répandu et qu'elle souhaite lever<sup>7</sup>. A l'époque de Freud, l'orgasme est généralement associé à la pénétration. Chez les hommes plus sûrement<sup>8</sup> que chez les femmes. Actuellement, nous savons tou.te.s que l'orgasme n'est évidemment pas uniquement lié à la pénétration. Les femmes en général aiment la pénétration même si elle n'aboutit pas chez elles nécessairement à l'orgasme. Selon Elisa Brune<sup>9</sup> et des enquêtes récentes, 90 à 95% des hommes parviennent presque toujours à l'orgasme lors des rapports sexuels, alors que chez les femmes un tiers répond « souvent ou toujours », un tiers « environ une fois sur deux » et un tiers « rarement ou jamais ». Frustration chez elle ou chez lui ? Il ne s'agit en tout cas pas toujours, comme on le croyait à une certaine époque, d'un trouble psychique chez la femme ou d'un manque de performance chez l'homme.

---

<sup>1</sup> Chargée de projets au CEFA asbl

<sup>2</sup> Merci à Bruno Lionnet, à Danièle Hallet et à Nathalie Geuquet pour leur relecture pertinente

<sup>3</sup> Psychanalyste et psychologue, professeure de Psychologie Clinique à l'Université Catholique de Louvain-la-Neuve

<sup>4</sup> Lors d'une conférence suivie d'ateliers le 1<sup>er</sup> avril 2014

<sup>5</sup> La « Love Week » est une semaine d'actions autour de la vie affective et sexuelle sur le campus de Louvain-la-Neuve, née à l'initiative d'Univers-Santé, et organisée en partenariat avec le Service d'aide aux étudiants de l'UCL, Infor santé de la Mutualité chrétienne, le CEFA asbl, le Planning familial, le Centre de guidance et le Kap-Hot et le CHELLN de Louvain-la-Neuve.

<sup>6</sup> Qui est le même que celui de l'analyse

<sup>7</sup> La pièce de théâtre « *Je mens, tu mens* » de Susann Wolff aborde largement et avec humour le sujet

<sup>8</sup> Pour le partenaire masculin, l'orgasme accompagne souvent l'éjaculation, même si ce n'est pas toujours le cas. La complexité des phénomènes, tant cognitifs que physiologiques, ainsi que leur étude expérimentale, ne permet pas encore de dire objectivement si un orgasme peut se produire sans éjaculation. Il y a donc une distinction à faire entre un événement physiologique et un événement ressenti subjectivement.

<sup>9</sup> Elisa Brune et Yves Ferroul, *Le secret des femmes, voyage au cœur du plaisir et de la jouissance*, Odile Jacob, 2010

Dans la société actuelle, le fantasme de la pénétration reste encore bien prédominant ; cette société qui prône, plus que jamais, une forme de sexualité dominée par le plaisir, voire une tyrannie du plaisir. Il est possible toutefois de vivre une sexualité satisfaisante sans sexualité « génitale », même en couple. Par contre, nous avons pour la plupart des fantasmes sexuels, certes à double tranchant parfois, lesquels peuvent à la fois nous enrichir et nous entraver. Mais quelle place alors tiennent-ils dans la sexualité ? Ils sont en tout cas à distinguer des fantaisies érotiques. Les fantasmes peuvent trouver leurs sources entre autres dans la pornographie et nourrir l'imaginaire, alors que les fantaisies érotiques peuvent (r)éveiller le désir et casser la routine. La fantaisie érotique se partage, cela reste plus difficile pour le fantasme.

Selon Freud<sup>10</sup>, les femmes « normales », après avoir expérimenté l'orgasme clitoridien, devraient devenir matures et connaître le plaisir sexuel maximal au cours de la pénétration vaginale par le pénis. Le seul orgasme clitoridien témoignerait d'un blocage à un stade infantile post-pubertaire. Ainsi, la plupart des femmes ont grandi, consciemment ou non, avec cette croyance, ou cette fausse croyance, et peuvent dès lors être considérées comme « esclaves » d'une vision – pouvant être lue d'un point de vue actuel comme masculine normative - qui a mis en place durant des siècles une nouvelle façon d'enfermer les femmes. On revient ainsi au fantasme de la pénétration, alors qu'il existe différents plaisirs et de multiples formes de complicité. La relation sexuelle peut être satisfaisante, même sans orgasme à la clé. Un tel souffle de liberté peut aider justement les femmes à lâcher-prise, car il faut bien le reconnaître, comme le souligne Elisa Brune<sup>11</sup> : « *la sexualité féminine est loin d'être épanouie – et par conséquent celle des hommes aussi, même s'ils ignorent souvent ce qu'ils pourraient avoir à gagner à cultiver le plaisir des femmes* ».

Cependant, et bien que la physiologie du rapport sexuel et ses différentes phases soient bien connus<sup>12</sup>, il semble néanmoins qu'une femme peut plus facilement atteindre un plaisir multi orgasmique (plusieurs phases à la suite) au-delà de 40 ans, alors qu'un homme a besoin de phases de repos, phase qui s'allonge avec l'âge<sup>13</sup>. La forme réelle, comme un oiseau, du clitoris (qui possède jusqu'à 8000 terminaisons nerveuses) et sa place autour du vagin (qui n'en possède aucune) remet en question la distinction du plaisir clitoridien et vaginal<sup>14</sup>. Ils sont bien plus liés que l'on ne le croit, ou qu'on nous le fait croire ! De plus, au fond du vagin, aux abords du col de l'utérus, d'autres zones érogènes semblent chez certaines personnes s'ouvrir aux états multi orgasmiques.

### **Question d'attachement ...**

Dans le film « *Amour*<sup>15</sup> », il y a beaucoup d'amour, de plaisir et pas de sexualité, même si l'histoire dit qu'il y en a eu. Selon l'approche psychanalytique, notre lien affectif aux autres

---

<sup>10</sup> Cf. « Les zones directrices chez l'homme et chez la femme » in Sigmund Freud, *Trois essais sur la théorie sexuelle*, Editions Gallimard, Paris, 1987 (Traduction française de Philippe Koeppel)

<sup>11</sup> Elisa Brune, op.cit.

<sup>12</sup> Dominique Maïza, « Physiologie du rapport sexuel » in Patrice Lopès, François-Xavier Poudat, *Manuel de sexologie*, Elsevier Masson, 2007

<sup>13</sup> Reinier-Jacques Opsomer, Armand Lequeux, *Aspects bio-médicaux de la sexualité et de la reproduction*, Notes de cours SEXM2155, UCL, 2009 – Non publié

<sup>14</sup> Cf. « La revanche du clitoris » in Pascal de Sutter, *La sexualité des gens heureux*, Les Arènes, Paris, 2009 – pp.93-96

<sup>15</sup> Réalisé par Michael Haneke, 2012

se compose globalement de sensualité et d'attachement. L'enfant est dépendant de l'autre ; il vit entièrement dans l'attachement. L'adulte par contre peut vivre de manière autonome mais l'attachement est indispensable à sa survie psychique. Ainsi peut-on comprendre la souffrance issue de l'angoisse d'abandon ainsi que des ruptures amoureuses qui corrompent le lien sur le plan de l'attachement. Cette souffrance fait subir à la personne un sentiment de dévalorisation, voire un état dépressif.

Quelle est la différence entre l'attachement, l'amour et l'attirance ? Se sentir hétérosexuel, ou homosexuel, est-ce aimer une autre personne, est-ce être attiré par elle, ou est-ce avoir des relations sexuelles avec celle-ci ? La réflexion est restée ouverte dans l'atelier, nul consensus ne s'est détaché de la discussion. Le plus souvent, les choses semblent entrelacées, même si ce n'est pas toujours le cas. Effectivement, deux personnes peuvent avoir une relation sexuelle sans être amoureuses l'une de l'autre, et par ailleurs en parallèle « faire l'amour » peut conduire à un attachement réciproque, parfois dans la durée.

En effet, les débuts d'un jeune couple sont généralement marqués par l'état amoureux, la sensualité et la sexualité. Avec le temps, la relation évolue souvent vers une forme plus tendre, caractérisée par l'attachement. Les couples « mûrs » sont plus souvent confrontés à une baisse de l'activité sexuelle. Comment alors trouver l'équilibre entre l'attachement et la sexualité ? Les observations montrent que la présence de l'un ne signifie pas forcément la concomitance de l'autre. Un couple peut-il être épanoui si les deux pôles ne participent pas à la relation ? Pour que le couple puisse durer, il semble que le défi soit de maintenir l'équilibre entre tendresse et sensualité, et donc plaisir – pas nécessairement sexuel – partagé. Et il s'agit bien là d'un défi. Comment le relever ? Le bien-être fait partie des besoins fondamentaux, et les contacts et échanges physiques y contribuent. Peut-être que les relations sexuelles sont utiles pour être en bonne santé, mais c'est surtout la relation à l'Autre qui nous maintient en santé, qui nous construit. Le contrat d'un couple peut bien évidemment évoluer dans le temps, avec des périodes d'exclusivité sexuelle et éventuellement des périodes d'ouverture. Au-delà du couple d'ailleurs, on assiste aujourd'hui à un foisonnement de situations différentes, du célibat assumé au polyamour, tout cela décliné sous des formes multiples.

« Faire l'amour » ou « baiser », faire l'amour « à » ou « avec » : quelles différences d'expression ou de signification contiennent-elles ? Qu'est-ce qui relève de l'amour, de la domination ou du plaisir ? « À » peut vouloir dire lui donner du bon, de l'amour, du plaisir. « Avec » met les partenaires sur pied d'égalité. Il y a une distinction dans la relation à l'autre entre « j'ai fait », « on a fait », « elle m'a fait » l'amour ... En ce sens, les « coups d'un soir<sup>16</sup> » peuvent être source de jouissance, mais il semble que la manière dont ils sont vécus est différente pour les hommes et les femmes : parfois recherchés et plus facilement vécus chez les hommes ? Les femmes auraient-elles peur du jugement, mais aussi de ne peut-être pas trouver le plaisir recherché ? Restent-elles plus attachées à l'idée de l'amour ? Ne vaut-il pas mieux se connaître mutuellement pour accéder aux marches du plaisir ? Ou au contraire, l'attirance de l'inconnu permet-elle de lâcher prise et de jouir sans entraves ? La relation sexuelle peut créer du lien malgré soi, pour les deux mais parfois pour l'un des deux, et créer ainsi une déception, une souffrance, si l'autre ne partage pas cette émergence du lien.

---

<sup>16</sup> Pour une analyse sur le sujet, voir Anne Gautier, *Les coups d'un soir : le sexe comme distraction ?*, CEFA, 2012

### ... et de communication

La contrainte de l'initiative revenant aux hommes peut être lourde de conséquences tant pour l'homme qui subit une pression, dans un grand souci de performance, que pour la femme qui devra, afin de ne pas se faire taxer de « fille facile », conserver une attitude de retrait vis-à-vis de son désir sexuel, et donc des hommes qui l'abordent ou qu'elle voudrait accoster. Se détacher de l'idée que la sexualité doit être consommée et pratiquée d'une manière socialement reconnue devrait déjà permettre aux hommes et aux femmes de se sentir plus libéré.e.s, plus authentiques. La « consommation » sexuelle est peut-être plus facile à notre époque, mais elle en devient une tyrannie lorsque la vie sexuelle colle à la performance et devient une obligation.

Il s'agit donc de se libérer des pressions et des ruminations. Un jeune homme l'avouait en atelier, ce qui pose problème dans une « panne » sexuelle, ce n'est pas tant la « panne » en elle-même que les « ruminations » qu'elle provoque. Le plus souvent, l'événement minime vécu comme un échec va en entraîner d'autres par crainte et même par anticipation de la reproduction du phénomène. Et le risque est de garder cette peur pour soi, de culpabiliser, d'en faire un tabou.

C'est ainsi qu'une solution semble être la communication. Les uns soulignent l'importance de dire les choses à l'autre, de partager les craintes et les envies, d'oser exprimer ce qui ne va pas et ce qui marche ! D'autres rappellent l'importance de l'espace de mystère et de liberté, le jardin secret, nécessaire à l'épanouissement personnel et interrelationnel. En couple, mentir et se mentir sont des tendances répandues afin d'éviter les doutes, de maintenir la confiance en soi et de l'autre. De plus, outre discuter de sexualité ouvertement avec son/sa partenaire, il est également possible, utile, voire nécessaire, d'amener nos préoccupations en matière de sexualité dans nos cercles d'amis, parfois dans des groupes mixtes, parfois uniquement entre femmes ou entre hommes. Toutefois, même si la parole se libère et que le sexe se banalise dans la mesure où il s'affiche partout<sup>17</sup>, il est encore difficile et gênant d'échanger profondément sur le sujet et de dévoiler nos plaisirs, nos envies, nos questionnements, nos difficultés, car nous sommes empreints d'une éducation où ces choses-là, relevant de la sphère intime, ne se partagent pas.

Lorsqu'une question se pose, consulter un.e sexologue peut être une piste dans l'exploration, mais peut également paraître dramatique, en tout cas pour certain.e.s personnes, en proie au regard des autres. Pourtant, selon le témoignage d'un sexologue présent à l'atelier, croire que la sexologie n'est liée qu'à la pathologie est une « erreur culturelle ». Le ou la sexologue a une fonction d'accompagnement, de questionnant et/ou de répondant. Cela permet de parler de l'intime en dehors du milieu familial et social. Le but du/de la sexologue est aussi de rassurer les gens et de leur redonner confiance en eux, même quand il n'y a pas un problème particulier ou un rouage pouvant tout simplement se bloquer ou être perçu comme tel.

---

<sup>17</sup> À noter que l'on peut également s'interroger sur la pertinence de cette affirmation dans notre société actuelle... En 2014, est-il si évident que ça que le sexe s'affiche plus, ou dans plus d'endroits que dans les décennies antérieures ?

À se focaliser sur un standard en matière de sexualité, les hommes concentrés sur le fait d'avoir une érection, de ne pas jouir trop vite, de satisfaire leur partenaire, etc. et les femmes attentives à être vues sous leur meilleur jour, à ne pas avoir l'air d'une « salope », on en oublie l'essentiel : se réapproprier sa sexualité en s'affranchissant des codes édictés à son insu. La jouissance sexuelle n'en sera que meilleure. Renoncer à quelque chose pour acquérir autre chose. Puisque la pleine jouissance est un mythe, il s'agirait simplement d'être bien dans son corps, dans son esprit. L'orgasme ne serait pas alors uniquement physique ou mécanique, mais lié à la conscience de la jouissance, et surtout propre à la créativité de chacun.e. Par ailleurs, les perceptions de la jouissance sont intimement rattachées aux impressions et interprétations qui sont forcément différentes chez chacun de nous. Ne devrions-nous pas nous exercer à comprendre les impressions et interprétations de nos partenaires ? Pour en arriver à une jouissance partagée : semons les graines du désir, cultivons les champs de la tendresse et récoltons les fleurs du plaisir !