

LA SEXUALITÉ DES GENS HEUREUX

Le bonheur avec ou sans sexe ?

Les gens heureux n'ont pas d'histoire, dit-on. Mais ont-ils une sexualité épanouie ? Pas nécessairement, répond Pascal de Sutter, ce qui surprend nos idées préconçues... et la norme largement diffusée par les médias.

FLORENCE LOOS

Dans son livre « *La sexualité des gens heureux* » (1), Pascal de Sutter, chercheur dans le domaine si mystérieux de la sexualité humaine, choisit de souffler sur les braises pour mettre en valeur ce qui mène les couples heureux à l'épanouissement. Si faire l'amour est bon pour la santé tant physique que morale – de nombreuses études contemporaines en attestent – l'accès au bonheur n'en est pas si dépendant qu'on pourrait l'imaginer. « *La sexualité, c'est comme le vin*, affirme Pascal de Sutter, professeur à l'Institut des Sciences de la Famille et de la Sexualité de l'UCL. *En quantité modérée et de bonne qualité, il semble augmenter l'espérance de vie, mais est-ce pour autant que tout le monde doit se mettre à en boire ?* » On peut très bien vivre ou ne pas vivre une sexualité sans avoir à se justifier, c'est un choix.

Le sexologue Iv Psalti (2) décrit quant à lui différentes façons de considérer le sexe, qui divisent les individus. Ainsi selon lui, on dénombre les sexophiles qui adorent la sexualité et en ont grand besoin au quotidien, les sexophobes qui préfèrent vraiment s'en passer et les intermittents du sexe, entre ces deux extrêmes. Relevons qu'en consultations de sexologie ce sont ces derniers qui sont les plus nombreux : des personnes friandes des plaisirs de la chair par vagues ou par cycles.

C'est en outre très féminin comme attitude. La femme est naturellement soumise à son cycle hormonal et à ses fluctuations

d'humeur ; son désir sexuel subit de grandes variations qui sont aussi liées aux différentes périodes de sa vie et à la qualité de relation qu'elle développe. Ainsi pour elle, explique Pascal de Sutter, l'orgasme ne serait pas indispensable au bonheur et surtout pas une fin en soi. La qualité des préliminaires et la complicité avec le partenaire œuvrent bien plus dans le sentiment d'être heureuse. Une femme détendue et bien dans sa peau y arrivera sans doute plus facilement, ou ne trouvera pas grave de rester vissée au sol quand son partenaire prend son envol. Du côté masculin, c'est plus complexe ; si c'est lui qui souffre de défaillance, le bonheur conjugal risque plus franchement d'en être affecté. Comme le souligne le Dr Esther Hirsch, sexologue à l'hôpital Erasme : « *Un homme a plus besoin de l'agir sexuel pour consolider sa masculinité, tandis que pour la femme, se sentir désirée peut suffire à renforcer sa féminité ; donc elle supporte mieux l'abstinence.* »

Des conditions favorables

Pourtant, les femmes des années 2000 qui ne parviennent pas à l'orgasme ou qui n'apprécient guère de faire l'amour en éprouvent honte et culpabilité. Le contraire de leurs grands-mères qui, elles, n'avaient encore aucun droit au plaisir. Le « *jouissez sans entrave* » des années 60-70 marquées par la libération sexuelle, est remplacé de nos jours par le « *vous devez jouir* » !

Pascal de Sutter précise qu'il est utile en ce sens de savoir que la sexualité féminine est très variée et que, sans en faire un must, l'orgasme, déclenché par stimulation

clitoridienne ou vaginale, dépendrait de cinq conditions favorables. Tout d'abord, le **lâcher-prise** : de nombreuses femmes sont envahies par des idées non sexuelles pendant qu'elles s'ébattent. Etre préoccupée par la liste de courses ou les examens des enfants ne favorise nullement la montée du désir ou le maintien de l'excitation. Ensuite, l'**extase**, c'est-à-dire la capacité de s'abandonner au plaisir plutôt que contrôler, en laissant les peurs, la honte ou la culpabilité à la salle de bain.. Il y a aussi les **mouvements corporels** : ni trop relâchés, ni trop contractés, accompagnés par une respiration ventrale accentuant les sensations. Une bonne « **décharge physiologique** » est aussi nécessaire ; en d'autres mots, une capacité du corps à entrer en tension puis à se relâcher dans l'orgasme. Les femmes ne seraient pas toutes égales sur ce plan et certaines seraient prédisposées génétiquement, mais à de rares exceptions près, toutes pourraient améliorer leur potentiel comme on le fait pour un sport ou un art. Enfin, la **compétence du partenaire** intervient également : si celui-ci se montre maladroit ou brusque, trop pressé ou souffrant lui-même de dysfonction ou d'un grand manque d'éducation sexuelle, il n'aidera pas sa compagne à monter les échelons du plaisir comme elle pourrait y parvenir avec quelqu'un qui aurait acquis les clés.





équilibrevous offre

Equilibre et les éditions
Les Arènes vous offrent
5 exemplaires du livre de
**Pascal de Sutter, La sexualité
des gens heureux.**

Envoyez-nous un mail à
equilibre@roularta.be ou
un courrier postal à Equilibre,
50 rue de la Fusée bte 14,
à 1130 Bruxelles. Le tirage au sort
aura lieu le mardi 1^{er} décembre et
les gagnants recevront l'ouvrage
par la poste.



« Toutefois, nuance Pascal de Sutter, si sexualité il y a, il est préférable qu'elle soit bonne, car si elle s'avère frustrante – et surtout pour les femmes, précise-t-il – la qualité de vie s'en ressent inmanquablement. » Ce qui ne veut pas dire qu'elle doive être extraordinaire ou particulièrement libérée, que l'on doive s'aventurer dans les salons érotiques, essayer les derniers sex-toys et connaître les clubs échangistes mais tout simplement vivre des échanges sensuels ou sexuels qui épanouissent, rendent heureux....

De quoi ai-je envie ?

« Ai-je de l'appétit ou est-ce que je fais l'amour par contrainte, pour garder mon compagnon ? » Pour l'auteur du livre qui analyse la sexualité des gens heureux, si la sexualité d'un couple est frustrante ou décevante, certains optent pour l'abstinence et les consultations confirment qu'il existe des couples heureux qui ne font pas l'amour. Bien sûr si l'un des deux est plus demandeur, ce qui est souvent le cas, il faut chercher des solutions et lui permettre par exemple une certaine liberté en acceptant l'asymétrie des besoins.

L'autre voie est de chercher à clarifier, pour soi-même d'abord, et au sein de la relation, ce que l'on a envie de vivre. Pascal de Sutter invite les couples à se questionner

sur ce qu'ils ont véritablement envie de créer comme relation. Une fois cette mise au point faite, il s'agit alors d'y consacrer le temps et l'énergie nécessaire. « Il n'y a pas de miracle, ajoute-t-il. Toute passion demande une attention, une recherche, donc un certain investissement. » On peut vouloir plus de préliminaires, d'inventivité, de romantisme... « Puis-je imaginer que je crée cette situation dans mon couple ? » Ensuite, il faut apprendre à communiquer avec son partenaire et oser lui dire ses aspirations, au risque de passer sa vie à effleurer les vrais désirs par manque d'audace. Sans pour autant tout révéler de son univers intérieur – d'ailleurs tout n'est pas audible – il est cependant riche et porteur d'en ouvrir certaines pièces et de s'aventurer à surprendre l'autre et à se laisser sur-

prendre sans a priori. « Mieux vaut choisir son moment pour communiquer l'intime, insiste-t-il. On sera mieux reçu si on en parle autour d'un verre ou au détour d'une promenade bucolique qu'immédiatement après un acte décevant par exemple. 'Que penses-tu de notre vie sexuelle, et comment voudrais-tu l'améliorer ?' est une bonne entrée en matière : c'est l'idée de la page blanche, du livre ouvert à écrire ensemble. » Dans ce domaine délicat, il faut éviter que l'autre ne se ferme sous l'effet de critiques, reproches, revendications excessives... En tendant une perche, on se permet de parler à cœur ouvert et de se livrer plus intimement, sans complexe, et en reculant les frontières de l'impossible. De là, en se fixant des objectifs réalistes et réalisables, peuvent se dessiner des pistes rêvées vers la rencontre érotique souhaitée tout en se laissant étonner par la magie de l'instant, de l'inattendu. Certains couples décident ensemble d'aller choisir des vêtements sexy, d'autres mettent au point des explorations inhabituelles (« La prochaine fois, nous n'irons pas jusqu'à la pénétration ») ou encore se promettent de trouver des plages de temps précises arrachées aux agendas surchargés, - à défaut de plages de sable fin - où l'on case les enfants et on laisse le boulot au portemanteau, le temps d'un cœur à corps.

Freud est d'accord

Les résultats des études sur lesquelles s'appuie Pascal de Sutter corroborent finalement les idées freudiennes sur ce point. Le père de la psychanalyse décrivait la libido comme l'énergie pulsionnelle dont une partie variable pour chacun peut être sublimée dans des activités et passions différentes de l'activité sexuelle proprement dite. N'est-ce d'ailleurs pas contraire aux principes mêmes du plaisir que de s'en faire une obligation ? La norme actuelle de deux à trois fois par semaine, largement relayée par la presse féminine, peut aller se coucher toute seule ! Ce qui compte, c'est de trouver son équilibre et son épanouissement dans un rythme de vie motivé par ses valeurs personnelles et ses besoins qui tiennent compte de divers registres individuels. ■

Références :

1. La sexualité des gens heureux, Pascal de Sutter, Editions Les Arènes, 2009
2. Migraine ou gros câlins, Iv Psalti, Editions Anne Carrière, 2007