

Porno, sodomie, échangisme. Et nous ?

Pris dans la vague “porno”, les couples d’aujourd’hui revisitent leur sexualité. Plus inhibée, plus créative, ou simplement soumise à de nouvelles normes ? Réponses des sexologues.

Invité par une grande radio nationale, le thérapeute de couple Gérard Leleu se souvient avec étonnement des recommandations de l’animateur : « Surtout, ne pas s’appesantir sur la fidélité et la tendresse. » Les thèmes avaient été soigneusement sélectionnés : piercing du sexe, usage du fouet, sadomasochisme...Publicités « porno chic », explosion des sites Internet pour exhibitionnistes et voyeurs, diffusion de reportages sur l’industrie du X aux heures de grande écoute, sacralisation de la parole des hardeurs et hardeuses dans les magazines, jamais notre environnement n’a été aussi agressivement sexualisé.

Libération sexuelle, avancent les laudateurs d’un Michel Houellebecq ou d’une Catherine Millet ; banalisation contestable et dangereuse de la culture porno, ripostent la plupart des sexologues. Si l’on commence aujourd’hui à prendre conscience de l’influence des films X sur la sexualité des adolescents, on ignore en revanche l’impact de cette déferlante sur la vie sexuelle des couples adultes.

Les diverses incitations, expresses ou tacites, à varier les plaisirs et les partenaires, à expérimenter des pratiques rangées, hier encore, du côté des perversions, font-elles sauter les derniers tabous ou imposent-elles, sous couvert de libération, une nouvelle norme ?

Du fantasme à la réalité...

Pour Catherine Solano, sexologue, l’un des risques majeurs de la banalisation croissante de la culture porno est l’incitation à combler le fossé qui sépare le fantasme du passage à l’acte. « J’ai reçu en consultation une jeune femme d’une vingtaine d’années qui n’arrivait pas à se remettre d’un rapport sexuel à trois, avec son compagnon et un autre homme. Il lui a fallu un an de thérapie sous hypnose pour s’en sortir. »

Jacques Waynberg, président de l’Institut français de sexologie, confie qu’il « ramasse à la petite cuillère » des couples démolis après avoir tenté l’expérience échangiste. « Très souvent, cette pratique est initiée par l’un des partenaires, l’homme dans la plupart des cas, et adoptée par le conjoint “pour faire plaisir”. » Une expérience que Nathalie, 38 ans, n’est pas prête d’oublier. Après trois ans de vie commune, son compagnon la convainc d’aller dans un club « pour faire l’amour avec d’autres personnes sans être infidèle ». Nathalie finit par accepter et le cauchemar commence. Une atmosphère sordide, « des corps moches et suants » et le choc de voir son partenaire transformé, « bestial et indifférent à mon malaise ». Le couple ne résiste pas à l’expérience, et l’équilibre de Nathalie est ébranlé. Elle a mis deux ans avant de pouvoir accepter qu’un homme la touche.

Les sexologues constatent actuellement que ce sont les scènes de sodomie, de plus en plus répandues dans le X, qui influencent la sexualité des couples. La sodomie, dernier must sexuel ? C’est en tout cas ainsi qu’elle est perçue. « Je reçois de plus en plus de courrier de femmes, parfois d’adolescentes, qui s’inquiètent de ne pas être normales parce que ça leur fait mal ! », s’alarme Catherine Solano. Il ne s’agit pas, pour les sexologues, de diaboliser certaines pratiques, mais de pointer les dangers de la mise en place d’un nouveau code « sexuellement correct » qui valorise une sexualité fragmentée et mécanique.

« Si la pratique de la sodomie constitue un tabou pour certains couples et qu’ils ont envie de le faire tomber, pourquoi pas ? », commente Jacques Waynberg. Mais la sodomie dans les films pornos n’exprime que la domination violente de l’homme sur la femme, et non une pratique désirée par les deux partenaires dans un climat de respect.

Le poids du sexuellement correct

« Aujourd'hui, en matière de culture sexuelle, l'unique modèle, c'est le porno », s'insurge Philippe Brenot, anthropologue, psychiatre et directeur d'enseignement en sexologie à l'université de Bordeaux-II. « Or, le porno est le plus mauvais modèle qui soit : corps morcelés, gros plans sur les organes génitaux, cadences accélérées, violence des gestes et des mots, rythme soutenu sur une longue durée... Tout cela génère des complexes, de la honte et de la dévalorisation de soi. »

Sans parler des idées aberrantes qu'il véhicule sur la sexualité en donnant à voir des femmes offertes à d'infatigables étalons... « Qu'un film X serve de temps en temps au jeu amoureux, pourquoi pas ? nuance Philippe Brenot. Mais lorsqu'il devient l'ingrédient indispensable de la sexualité du couple, il faut tirer la sonnette d'alarme. » En réalité, le vrai danger de cette déferlante tout-sexe est qu'elle renforce la croyance d'une normalité en matière de sexualité et l'idée qu'il existerait un mode d'emploi à trouver à l'extérieur de son couple. « Combien de fois par semaine ou par mois doit-on faire l'amour pour être normal ? », s'entendent demander sexologues et thérapeutes de couple. La multiplication des sondages sur les pratiques sexuelles et la fréquence des rapports, au lieu d'apaiser les questionnements anxiogènes, les attisent.

« Je vis avec ma compagne depuis huit ans, témoigne Sam, 34 ans. Je suis tombé sur un sondage expliquant qu'en France, les couples faisaient l'amour en moyenne trois fois par semaine. J'ai pris une sacrée gifle, parce que je suis en dessous de la barre. J'en ai parlé avec des copains de mon âge, qui vivent en couple également, et ils sont dans le même cas que moi. » Faut-il répéter que la sexualité n'est pas réductible à des recettes, à des techniques ou à des pratiques censées enrayer d'un coup de baguette magique la routine dans le couple ?

Inventer un couple plus érotique

« Le vrai problème, c'est que ces accessoires (films X, échangisme, cybersexe...) sont utilisés par des couples qui recherchent nouveautés et excitations de plus en plus fortes, parce que les partenaires ont cessé d'être inventifs », analyse Philippe Brenot.

Dans la sexualité, nous mettons ce que nous sommes : culture, sensibilité, inconscient, imagination. Lorsque le couple cesse d'être un creuset de créativité, un vrai lieu d'intimité, c'est-à-dire de connaissance de soi et de l'autre, de communication authentique, la tentation est grande d'aller chercher ailleurs de quoi combler son propre vide. « Le vrai défi, c'est d'inventer un couple plus érotique, ce que la multiplication de pseudo-recettes empêche de faire. »

Pour Philippe Brenot, l'érotisme, ce grand absent de notre culture, constitue la dimension humaine de la sexualité. Le réinventer dans le couple, c'est partir de son désir, reconnaître celui de l'autre et faire fructifier ce capital à deux. « Ensemble, nous lisons des livres érotiques, confie Sophie, 32 ans, en couple depuis quatre ans. Ça nous a aidés à atténuer les rigidités d'une éducation catholique culpabilisante sur le sexe. On connaît nos goûts et nos sensibilités respectives, on avance ensemble. »

Les sexologues sont unanimes, l'érotisme le plus riche et le plus subtil est celui qui s'élabore au sein d'un couple qui se connaît bien, émotionnellement et physiquement. « J'ai beaucoup "vécu" avant de rencontrer Lucie, raconte Simon, 41 ans. J'ai essayé pas mal de choses. Avec une partenaire branchée sur la même fréquence, je m'éclate mille fois plus qu'avant. On sait comment se donner du plaisir et entretenir une ambiance "sexe", parce que l'on adore ça tous les deux, et de la même façon ! » Le couple, nouveau berceau de l'érotisme ? Oui, à condition d'en faire un espace de liberté et de créativité sans céder à la tentation de la norme.

Traiter les accros du porno

Enfermés dans l'angoisse et la honte, les accros au porno, des hommes majoritairement, consultent pour sortir de l'enfer du sexe virtuel. Pour Violaine-Patricia Galbert, thérapeute de couple, « leurs raisons de s'y adonner sont diverses : alimenter leurs fantasmes, vivre par procuration ce qui leur semblerait "sale" dans la réalité, consommer une femme toujours disponible et soumise, pallier un mal-être profond ». Son traitement privilégie quatre axes : cerner les émotions qui surgissent en même temps que l'envie de consommer ; restaurer

l'estime de soi ; retisser des liens avec les autres, les femmes notamment ; et, enfin, réintégrer progressivement la vie sexuelle réelle.

Faire évoluer la sexualité du couple

Que faire lorsque l'on a le sentiment que la sexualité dans le couple « plafonne » et que l'on aimerait la faire évoluer ? En parler à l'autre bien sûr, préconise Claire Gelman, sexologue, psychanalyste et vice-présidente de l'École française de sexologie, mais en prenant quelques précautions.

Comment aborder avec son partenaire la question de la routine sexuelle ?

Claire Gelman : La première chose à éviter, c'est de parler de son insatisfaction. La façon la plus positive et dynamique de faire évoluer la relation est d'exprimer une demande, un désir, une envie sans remettre l'autre en question dans ses limites ou ses compétences. Mieux vaut prendre conscience du danger qu'il y aurait à se laisser bercer par la routine, et mettre en avant les bénéfices communs qu'auraient les deux partenaires à introduire plus de fantaisie dans leur relation.

Oser introduire de nouvelles pratiques n'est pas sans risque pour la relation...

Claire Gelman : La proposition de nouveauté peut éveiller la méfiance de l'autre – « Pourquoi a-t-il (elle) besoin de ça alors que tout allait bien ? » – ou des questions angoissées sur son « incompétence ». Il est essentiel que cela se fasse dans un climat de confiance et de respect. Mieux vaut faire évoluer la relation sexuelle par étape. Attention aux demandes cachées ! J'ai des patients qui accusent leur partenaire d'être « coincé », alors qu'ils cherchent à faire accepter à l'autre des pratiques comme le triolisme ou l'échangisme.

Juillet 2002