

Sexualité :

« Il faut accepter de ne pas savoir »

Plus de liberté, plus de spontanéité, plus d'émoi... Tels sont les éléments nécessaires à des échanges sexuels plus intenses. Ils naissent d'une plus grande écoute de soi... et de l'autre. Sophie Cadalen, psychanalyste, nous parle de cet art des vraies rencontres.

Isabelle Yuhel

Psychologies : Reproduire des gestes décrits dans des manuels d'éducation sexuelle aide-t-il à progresser sexuellement ?

Sophie Cadalen : Il est tentant de penser que pour bien faire l'amour, il y aurait une technique à acquérir. Or, je crois que ce qu'il faut apprendre, au contraire, c'est une forme d'ignorance. Se laisser envahir par des pseudo-savoirs du type « les hommes aiment les fellations, les femmes aiment être prises debout... » enlève toute chance de se rencontrer soi-même, et de rencontrer l'autre. Mieux vaut oublier tout ça, le plaisir n'est jamais là où les lieux communs l'attendent.

La sexualité est le lieu, pour chacun, de ses inventions, de ses peurs, le lieu où il est le plus unique, où il ne ressemble à aucun autre. Il s'agit donc d'admettre que, décidément, on ne sait pas ce qu'il faut faire, on ne sait pas ce qu'il faut dire, on ne sait pas de quoi on a l'air, on ne sait pas vers quoi on va, ni s'il est bien raisonnable d'y aller. Même si personne ne s'affranchit jamais tout à fait de ses appréhensions, être à l'écoute de cette voix singulière qui nous constitue est le seul but à atteindre.

Pourquoi est-ce si difficile de se laisser aller à écouter cette voix ?

Parce que nous craignons que cette voix soit sulfureuse, qu'elle nous dévoile des choses pas très agréables sur nous-mêmes, un peu dégoûtantes, qu'elle nous métamorphose en animaux obsédés, se léchant et se pénétrant bestialement. Ou qu'elle nous fasse prononcer des obscénités qui sortiraient de notre bouche comme les crapauds s'échappent de la bouche des méchants dans les contes. Nous avons peur de découvrir que notre désir est infidèle aux normes, à ce que nous croyons être et à ce que nous voudrions être. Et, toujours au nom de cette peur, beaucoup refoulent leurs fantasmes : ils pensent que s'ils laissent parler ces images, elles les entraîneront vers la pire débauche. Mais apprendre à faire l'amour suppose justement d'accueillir ces rêveries, car les fantasmes portent nos désirs inconscients, qu'ils dissimulent à notre conscience pour ne pas nous « déranger ».

Lorsqu'une femme imagine être prise successivement par plusieurs hommes ou bien qu'un homme rêve de soumettre sa partenaire à d'autres, il ne s'agit pas d'interpréter ces fantasmes au pied de la lettre. Fantasmer un viol n'est pas désirer être violée, c'est plutôt aspirer intensément à la pénétration, à la violence d'un corps à corps amoureux que l'on n'ose pas s'avouer. Fantasmer des scènes violentes ou immorales est un moyen de ne pas affronter de plein fouet la crudité de sa pulsion sexuelle, tout en en laissant passer certains éléments.

Comment dépasser cette peur, si elle est inconsciente ?

Le premier pas consiste déjà à reconnaître que l'on n'ose pas, à se permettre d'écouter ses peurs et à les identifier. La sexualité est le seul endroit où il est impossible de tricher avec soi-même. Me raconter que je jouis quand je ne jouis pas, ça ne sert à rien. Si mon corps est fermé, j'aurai beau me répéter qu'il est agréable de faire l'amour et que mes organes sont naturellement innervés, cela ne changera rien. Il nous faut parvenir à lâcher la toute-puissance de l'esprit. Et nos fantasmes sont là pour nous y aider puisque les laisser venir entraîne notre corps à se dilater, à être troublé, peu à peu envahi par les émois, par le désir.

Finalement, notre corps, si nous nous mettons à l'écoute de tous les infimes mouvements qui le traversent, nous guide autant que nous le guidons.

Quel est le rôle du partenaire dans le fait d'arriver, ou pas, à faire l'amour ?

Tout d'abord, il faut arrêter d'attendre de l'autre. Les hommes se plaignent : « Elle ne me désire pas. » Les femmes se lamentent : « Il ne sait pas s'y prendre. » Prononcer ce genre de phrases, c'est ne parler de personne, ni de soi, ni de l'autre. Il faut en finir avec cette passivité qui commande au partenaire de se débrouiller comme il peut avec nous. Dire « J'aimerais qu'il... » reflète la peur de dire « Je veux ». Dans la sexualité, il y a un élan égoïste, très intime, une voix, très basse, qui dit « Je veux », « J'aime » ou « Je n'aime pas », qui dit « Viens maintenant » ou « Pas comme cela » ; une voix qui n'est comparable à aucune autre. C'est bien pour cela qu'aucun apprentissage n'est possible.

Avec certains partenaires, nous avons d'emblée l'impression que tout est là, qu'il n'y a rien à apprendre. Pourquoi ?

Lorsque nous parvenons à nous écouter, à travers chaque nouveau partenaire, il s'agit d'une nouvelle rencontre avec nous-même. Chaque relation nous prend en défaut par rapport à ce que nous croyions savoir de nous. Et c'est ainsi que, alors que nous refusions jusque-là la sodomie ou telle caresse, elle devient évidente avec ce partenaire. La sexualité nous ramène toujours à l'improvisation. Il faut accepter de ne pas savoir, d'être surpris.

Hommes et femmes rencontrent-ils des problèmes spécifiques liés à leur sexe ?

Non. Ce qui crée la différence entre l'autre et soi dépasse les signes physiques et culturels définissant le masculin et le féminin, puisqu'il s'agit de notre inconscient qui s'est modelé à partir du modèle parental. La façon qu'ont eue nos parents de vivre leur sexualité a eu un impact sur la nôtre. Par exemple, à l'encontre du discours actuel selon lequel la sexualité des femmes serait totalement libérée, celles-ci portent encore les inhibitions de leurs mères, avec des interdits de jouissance qui peuvent être très forts, légués d'inconscient à inconscient, et inexplicables, si ce n'est par l'histoire parentale.

C'est pour cela que tout inconscient est singulier et qu'il échappe à un quelconque classement par sexe et par âge. Je le vérifie en clinique. Chaque patient, à un moment de son analyse, va dire : « Je ne suis pas une femme (ou un homme) comme les autres. » C'est un moment clé où, évacuant peu à peu les poncifs qui traînent dans sa tête, il commence à s'accepter comme unique.

Quand une femme a compris comment atteindre la jouissance, n'a-t-elle pas tendance à reproduire le même scénario sexuel ?

C'est une tendance inhérente à la sexualité, pour les hommes comme pour les femmes. Celle-ci est un tel océan d'ignorance que lorsque nous trouvons quelque chose qui fonctionne, nous nous y tenons. Cela dit, nos rencontres sexuelles n'ont pas besoin d'être des créations originales à chaque fois. Si les deux partenaires sont satisfaits, tout va bien. En revanche, si cela devient sclérosant, il faut tenter de repérer

ces protections afin de s'en libérer. Il suffit parfois d'un décalage impalpable pour que quelque chose de nouveau se passe, et que soit relancé le désir de la découverte.

Psy et auteur de livres érotiques

En parallèle à son métier de psychanalyste, Sophie Cadalen écrit des livres érotiques. A ceux qui pourraient en être choqués, elle rétorque : « Mon rôle de psychanalyste vise à aider chacun à conquérir sa liberté. Pas question donc d'en rabattre sur la mienne ! » La lecture de textes érotiques est, selon elle, « prétexte à des émois qui peuvent nous aider à nouer avec une sensualité parfois profondément enfouie en nous ». Ils peuvent aussi être l'objet d'une lecture à deux... Une invitation à échanger sur l'amour fait ensemble ?

juillet 2010

A lire

- *Le Divan et Tu meurs*

Le Cercle Poche, 2001 et 2003.

- *Hommes, Femmes : ni Mars, ni Vénus*

Se raccrocher à des certitudes sur notre identité sexuelle d'homme ou de femme nous empêche d'être disponible à nos vrais désirs et à ce qui fait le sel de la rencontre amoureuse. Démonstration (Leduc.s Editions, 2006).