

COUPLE

Sexe spirituel: faut-il en rire?

Tantra, sexualité alchimique, méditation orgasmique...
Les propositions de stages alliant sexe et spiritualité
sont en pleine expansion. Pourquoi un tel succès ?

PAR BERNADETTE COSTA-PRADES | ILLUSTRATIONS DELIGNE / ICONOVOX POUR FEMME MAJUSCULE

A l'heure où les sex toys peuvent être pilotés à distance, voilà que nos parties de jambes en l'air se drapent dans un discours censé nous apporter une élévation... de l'esprit, bien entendu ! Face à un trop-plein de pornographie, éprouvons-nous soudain le besoin de sacraliser nos galipettes ? Voici ce que répond la sexologue et psychanalyste Catherine Blanc⁽¹⁾ : « Je ne juge jamais ce qui permet aux humains que nous sommes d'aller vers la sexualité. Ce qui nous conduit à nous unir se niche dans une foule de fantasmes qui sont à l'origine de nos désirs et de nos peurs. Que chacun cherche sa voie comme il l'entend relève de sa liberté. »

Pour autant, s'il est entendu que nous faisons ce que nous voulons dans le secret des alcôves, c'est l'expansion de ces pratiques qui interroge. Et la spécialiste poursuit : « Effectivement, le seul problème que j'y vois est que nous éprouvons toujours le besoin d'édicter une loi valable pour tous, dans l'espoir de nous rassurer sur le bien-fondé de nos pratiques. La tendance actuelle laisse à penser qu'il faudrait en passer par là pour avoir une sexualité épanouie et je constate que, sous prétexte d'ouverture du

cœur et de sexe sublimé et sublime, le discours prend parfois une forme très autoritaire, voire sectaire ! » C'est comme ça qu'il faut jouir et pas autrement, même si j'ai envie d'une sexualité plus hard ou d'une absence de préliminaires, ou que sais-je encore. Violetta, curieuse et gourmande de toutes les pistes qui peuvent enrichir sa sexualité, a testé le

tantra : « Je voulais savoir en quoi cela consistait. J'avoue que le discours autour de l'idée d'un sperme à ne pas gaspiller, cette valorisation permanente de la lenteur m'a un peu agacée : en fait, c'est surtout une façon de faire l'amour très codée, très encadrée, qui n'est pas trop ma tasse de thé ! »

Qui dit « stage » dit forcément « groupe »... « Peut-être les adeptes ont-ils besoin de perdre la responsabilité de l'acte sexuel, besoin de s'en remettre à un gourou de l'orgasme bien compris, qui, sous couvert de recherche de spiritualité, les dédouane de leur culpabilité ? » s'interroge la sexologue. Elle va



même plus loin, voyant dans le tantra et l'échangisme les deux faces d'une même médaille. Quoi, tantra et échangisme, même combat ? Expliquez-nous ça : « Dans le fond, dans ces deux pratiques, les hommes et les femmes ont besoin du groupe pour jouir. Ceux qui vont vers le sexe spirituel ont l'impression d'avoir une sexualité "propre", débarrassée de ses perversités, et regardent l'échangisme comme une sexualité déviante et "sale". Mais c'est quand même tous ensemble qu'ils se donnent du cœur à l'ouvrage : s'ils ne voulaient pas de sexe, ils se contenteraient de faire leur jardin », sourit Catherine Blanc.

Ajoutons qu'il existe dans toutes ces approches une volonté affichée d'éradiquer l'agressivité, ou tout du moins de la contrôler. « Le contexte social explique cette tendance : nous vivons dans un monde rude, qui nous renvoie en miroir notre propre violence. Effrayés, nous éprouvons le besoin d'aller chercher de la douceur, y compris dans la sexualité », constate la sexologue. Si l'éveil de mes pulsions

me panique, je cherche un cadre rassurant pour border ce trop-plein, le gentil groupe devenant le garant de mes éventuels débordements. Mais c'est peine perdue ! La sexualité repose sur des fantasmes de domination et de soumission, nous ne pouvons pas y échapper. Je veux posséder l'autre, d'une manière ou d'une autre, je veux qu'il soit soumis à ma jouissance, qu'il réponde à mes besoins. Les massages, respirations profondes et autres discours ne font en fait que retarder le moment où l'on sent se déchaîner en soi une force indomptable appelée jouissance ! « Dans l'orgasme, quelque chose de soi se dissout, fort, impérieux. À ce moment précis, l'autre m'échappe, son visage n'est plus tout à fait reconnaissable, et nous ne nous faisons jamais tout à fait à cette soudaine et inquiétante étrangeté. On ne peut nier ni la teneur agressive de l'acte sexuel, ni son aspect égoïste, car l'on pourrait être prêt à mordre si nous n'avons pas d'orgasme quand la

me panique, je cherche un cadre rassurant pour border ce trop-plein, le gentil groupe devenant le garant de mes éventuels débordements. Mais c'est peine perdue ! La sexualité repose sur des fantasmes de domination et de soumission, nous ne pouvons pas y

La méditation clitoridienne, quésaco ?

Initiée en 2001 par Nicole Daedone, l'une des papesses du *slow sex*, la pratique nous vient des États-Unis. De quoi s'agit-il ? « D'une grande séance de touche-pipi collective », ricanent les uns, « d'une façon de découvrir les potentiels orgasmiques de son sexe et d'enrichir son existence », répondent ses défenseurs. Concrètement ? Les femmes s'allongent, enlèvent leur petite culotte et se font masser le clitoris par un homme – ou une femme – qui reste habillé. Le « masseur » est équipé d'un gant de latex – hygiène, quand tu nous tiens – et caresse le sexe de madame pendant quinze

minutes montre en main. Le but ? Apprendre à avoir un plaisir sexuel plus intense, tout en se reconnectant à soi-même, car l'orgasme est censé ici aussi apporter sa touche spirituelle. Quant à l'homme, sur le moment, il profite des bonnes ondes dégagées par ces dames et apprend au passage à caresser plus efficacement sa compagne. L'avis d'Alain Héril, psychanalyste et sexologue, et auteur de *Femme épanouie* (éd. Payot) : « C'est le courant féministe, et notamment Eve Ensler, l'auteur de la célèbre pièce *Les Monologues du vagin*, qui a encouragé cette pratique. En France, la méditation orgasmique commence à émerger, sous le manteau, si j'ose dire. A priori, cela part d'une bonne intention : aider les femmes à mieux connaître les possibilités

de jouissance de leur clitoris. Cela ne me gênerait pas si cela ne sous-entendait pas que jouir n'est qu'affaire de mécanique : il suffit d'y aller à la force du poignet, suivez le guide et tout ira bien ! Que se passe-t-il si la femme n'y arrive pas alors qu'elle a été bonne élève ? C'est la double peine puisque la tentative s'accompagne du sentiment d'être nulle. Cette approche fait totalement l'impasse sur la singularité de chacun, de chacune. Plus ennuyeux encore, elle évacue totalement la relation. Où est la surprise de la rencontre ? Le terme de "méditation" est ici totalement usurpé. Personnellement, j'y vois surtout, sous prétexte de mieux connaître son sexe, une grande entreprise de masturbation collective, une manière de vivre un certain libertinage sans oser se l'avouer. »



jouissance est proche. Admettre cette face peu gracieuse est si dérangeant que nous sommes prêts à la recouvrir élégamment du masque subtil de la spiritualité ! » ajoute la psychanalyste Sophie Cadalen. Sans compter, dans toutes ces approches, une valorisation suspecte de la sexualité féminine... « La femme aurait compris depuis longtemps qu'il faut prendre son temps, valoriser l'amour, la relation. Nous voilà à nouveau dans le vieux schéma où elle ne serait que douceur, cantonnée à sa dimension maternelle et rassurante – mais pas très excitante – tandis que l'homme se retrouve une fois de plus coincé dans la case du guerrier mené par le désir d'assouvir sa pulsion de façon animale et qu'il faut bien cadrer un peu ! », soupire Catherine Blanc. Et c'est bien là que le bât blesse car, pour qu'il se passe quelque chose d'intéressant sous la

couette, il est important justement d'aller vers des zones où nous ne sommes plus du tout maîtres de la situation... « Certes, la sexualité n'est pas une pure mécanique des corps, pour autant elle ne relève pas du seul intellect non plus, c'est une troisième voie, à mi-chemin des deux, qu'il nous faut explorer sans boussole ni mode d'emploi », ajoute Sophie Cadalen.

Il ne s'agit pas de pointer du doigt ceux qui ont trouvé ainsi le moyen de mieux vivre leur sexualité ou de mettre un paravent à leurs peurs, à condition qu'ils ne s'avisent pas de nous faire la leçon. Tout est possible, tant que nous ne cédon pas à un effet de mode ou à une pression qui nous éloigne de nous-mêmes et nous empêche de nous approprier notre propre sexualité. Tout est permis, tant que nous explorons des pistes avec curiosité, pour notre propre compte, que ce soit le tantra ou l'échangisme. ♦

1. Auteure de *La Sexualité décomplexée*, éd. Flammarion.