

Intimité

Et si l'on apprenait à (mieux) faire l'amour?

Qu'est-ce qu'une «bonne» relation sexuelle? Dans *Apprendre à faire l'amour* (Allary Editions, 2022), le philosophe français Alexandre Lacroix nous incite à réfléchir aux gestes que nous accomplissons presque mécaniquement dans l'étreinte. Une façon de proposer aux lecteurs de tout âge d'envisager leur intimité sous un nouveau jour, tout en humour et en finesse. Rencontre.

Pourquoi avoir écrit ce livre?

En écho à une tradition très ancienne que j'aime beaucoup et qui remonte à Ovide avec *L'Art d'aimer*, au I^{er} siècle après J.-C., j'ai souhaité écrire un art érotique moderne, proposer une autre vision de la sexualité. Dans l'Antiquité, les philosophes cherchaient à définir ce qu'était «une vie bonne»; j'ai voulu reprendre avec humour cet objectif, essayer de définir ce qui fait une «bonne relation sexuelle», celle qui mérite vraiment d'être entreprise.

Je m'attache à plusieurs aspects: le rythme du va-et-vient, les zones érogènes, les paroles échangées pendant l'amour, la nudité, les caresses... Cette méthode rationnelle appliquée à un objet sensuel peut sembler paradoxale, mais je l'assume car je pense que réfléchir aux choses les rend plus belles: analyser ce qui se joue dans l'érotisme peut rendre l'expérience encore plus exaltante.

Faire l'amour, ce n'est pas aussi spontané qu'on l'imagine?

On pense souvent que l'acte sexuel est instinctif, naturel, indépendant des conventions qui régissent d'ordinaire la vie sociale. En réalité, il est très codifié, constitué d'une suite de dons et de contre-dons: si un homme enlève le haut d'une femme, il s'attend à ce qu'elle fasse de même; s'il la gratifie d'un cunnilingus, il anticipe que, peu de temps après, elle procédera à une fellation... Dans les années 1970, deux sociologues américains, John Gagnon et William Simon, ont montré que, lorsque nous faisons l'amour, nous nous conformons à des «scripts sexuels», des scénarios précis dans lesquels certains gestes sont attendus et d'autres déconseillés.

Orgasme obligatoire, gestes écrits d'avance, domination de l'homme sur la femme... Dans son dernier essai, le philosophe Alexandre Lacroix questionne nos pratiques pour faire exploser les carcans

Ségolène Barbé

Dans nos sociétés occidentales, le script sexuel dominant – que j'appelle «freudporn» – provient de la vision exposée par Freud dans ses *Trois essais sur la théorie sexuelle*, parus en 1905, et repris par la plupart des sites pornos. Selon lui, une relation sexuelle accomplie se résume à trois phases: des préliminaires, des pénétrations de plus en plus rapides puis une éjaculation de l'homme à l'intérieur de la femme.

Comment se libérer de cette vision réductrice de la sexualité?

Prendre conscience de ce scénario culturel qui nous enferme dans une routine, c'est se donner la possibilité de le réécrire, d'en devenir l'auteur, puis de le réécrire à chaque fois pour éviter la monotonie. Je propose par exemple de remplacer la notion de préliminaires par celle d'intermèdes, en les disséminant au cours de l'acte sexuel. Le «freudporn» nous met sur une sorte de rail... Je pense au contraire qu'il peut être bénéfique d'in-

troduire des ruptures de rythme, d'envisager le moment sexuel comme quelque chose de discontinu, où l'on prend le temps de s'arrêter, de discuter, de boire un verre de vin, de ne pas toujours être dans la performance. Nous avons tendance à reproduire dans notre sexualité les rythmes très mécaniques qui nous sont imposés au travail, alors qu'on pourrait y introduire du swing, ce qui ouvrirait la porte à l'imprévu, à une plus grande écoute de l'autre.

Comment envisager dès lors les orgasmes?

Il y a un impératif d'efficacité dans le «freudporn», une obligation de résultat: il faut que les deux partenaires aient un orgasme et si possible simultanément. Tout cela met la pression, bride la créativité. Pourquoi l'orgasme devrait-il forcément être le but de tout rapport sexuel? Cela favorise aussi une culture de l'évaluation: à la fin d'un rapport sexuel, on est toujours un peu inquiet, on essaye de savoir si l'autre a joui. La finalité de l'acte sexuel, cela de-

vrait être surtout de passer un bon moment ensemble, ce qui n'implique pas de s'évaluer à la fin.

Vous suggérez aussi de redéfinir les rôles de l'homme et de la femme?

Dans le «freudporn», l'homme a le rôle actif et la femme le rôle passif. Dans le porno, on voit beaucoup de femmes possédées avec force et brutalité. C'est une représentation problématique: dans l'acte sexuel, les hommes ont parfois tendance à confirmer la domination qu'ils exercent déjà dans le monde économique, social ou politique avec tout un tas de petites attitudes (paroles rabaisantes, gestes d'infériorisation...). La domination rend sans doute l'acte sexuel plus excitant, mais pourquoi devrait-elle être à sens unique? Je propose une circulation du pouvoir: l'homme et la femme peuvent mener la danse à tour de rôle, ce qui rend la relation sexuelle plus égalitaire mais aussi plus intéressante.

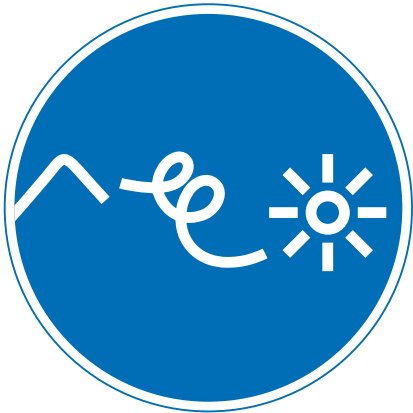
Vous évoquez aussi la «décision de naïveté». De quoi s'agit-il et en quoi peut-elle réenchanter notre vie sexuelle?

Comme la plupart des gens n'aiment pas être dupes, ils s'efforcent d'avoir une vision désabusée de leurs relations, un peu comme l'écrivain Michel Houellebecq lorsqu'il décrit un rapport sexuel à la manière d'un entomologiste. Je pense que ce regard cru sur les corps diminue le plaisir. Je propose une autre attitude: la décision de naïveté. On peut ainsi décider d'y croire, de garder son enthousiasme, accepter d'être transformé par un acte sexuel, de l'envisager comme une aventure, dont la base est hormonale, certes, mais la fin inconnue... C'est un peu comme au cinéma: si vous restez toujours en situation de vigilance, il ne va rien se passer, vous ne vous laisserez jamais embarquer par l'histoire.

Il y a beaucoup de magie dans la sexualité mais ce sont nos représentations qui sont de l'ordre du rabaissement, du désenchantement, peut-être à cause de notre héritage judéo-chrétien qui place le sexe du côté de la souillure. Nous pouvons désapprendre ces représentations et réapprendre à faire l'amour autrement, d'une manière plus aventureuse et plus ouverte. ■

PUBLICITÉ

PARTENAIRE MÉDIA



PALP FESTIVAL

24.09 – Saint Cep, Conthey
 Une promenade viticole revisitée à travers les Coteaux du Soleil où vous profiterez de concerts, vins du cru et mets du terroir.
www.palpfestival.ch



#Tshegüe
 #TechnoBrass
 #Ayo Wa #Hawaii
 Ho'okanaka Jukebox
 #Yapagnoloch

