

Frédou Braun¹

Le désir des femmes à l'épreuve du couple

Dans notre étude 2019², nous avons évoqué le désir qui habite les femmes en amont du consentement. Depuis la vague #MeToo, le concept est en effet (re)mis en lumière et pose question : le désir féminin serait avant tout une réaction au désir de l'autre, renvoyant les femmes au stéréotype de la passivité. Comment les femmes vivent-elles le désir comme moteur d'action lié à l'énergie vitale ?

Dans cette analyse, nous entendons parler de femmes et de couples hétérosexuels dans la longue traversée du quotidien dans lequel s'imisce des rapports de domination inévitables.

Encore aujourd'hui, les femmes font face à une injonction contradictoire : elles se doivent d'être garantes de la sécurité, autrement dit de la contraception et de la moralité, c'est-à-dire du désir des hommes. Comment dès lors percevoir, montrer, nourrir et investir leur propre désir ?

Dans les ateliers Self-Help que nous organisons entre femmes, lorsqu'il est question de désir, celles-ci témoignent parfois de cette difficulté à prendre la responsabilité de leur propre désir, avant même qu'il ne soit en relation avec le désir du partenaire. Certaines soulignent leur besoin de fantasmes, nécessaires pour faire naître leur désir, d'autres se demandent comment garder un équilibre après la lune de miel d'un début de relation ?

Un manque de désir ?

Quand on parle du désir des femmes, on entend souvent le manque de désir, capricieux et hypo-actif. Les « dysfonctionnements » sont autant liés au système hormonal et gynécologique, aux représentations mentales et autres perturbations émotionnelles qu'à des dysfonctionnements sociaux et collectifs. La plupart des recettes, livresques ou médiatisées, tentent de donner des conseils pour pimenter la vie sexuelle, mais surtout des ingrédients pour faire (re)vivre le désir dans un couple à long terme. Comme si le désir ne dépendait que du couple ... et ne pouvait se vivre qu'à travers la sexualité ! Comme si après des années de couple, on avait fait le tour de la question ! Comme si d'autres enjeux n'entraient pas en ligne de compte ! Comme si seules les femmes manquaient de désir ...

Esther Perel³ tente de comprendre pourquoi le désir ne se maintient que rarement dans la relation conjugale. Il faudrait déjà pouvoir concilier le besoin de sécurité, de fiabilité et de stabilité avec le besoin d'aventure, de mystère et de surprise. Deux besoins en parfaite contradiction ?

¹ Chargée de projets chez Corps écrits

² ZEILINGER Irène, LALMAN Lara, *Désir et consentement, même combat ?*, Corps écrits, étude 2019 - <https://www.corps-ecrits.be/desir-et-consentement-meme-combat/>

³ PEREL Esther, *L'intelligence érotique*, Robert Laffont, Paris, 2007 (2006)

Entre insatisfaction et imagination

La crise du désir est, selon Esther Perel, une crise de l'imagination. Où réside le mystère de l'érotisme ? À travers les pays, les cultures, les religions, elle a posé une question phare aux femmes comme aux hommes : « Quand votre partenaire vous attire le plus ? ». Les réponses sont évocatrices : quand on peut enraciner l'imagination dans l'absence et la convoitise ; quand on regarde son ou sa partenaire rayonnant-e et autosuffisant-e, c'est-à-dire qu'il y a une distance entre soi et l'autre qui engendre un élan érotique, un décalage de perception ; quand l'autre nous dévoile des parties de son être ...

L'imagination est donc une intelligence érotique à cultiver qui permet de se sentir encore plus vivant-e. Toutefois le désir s'accompagne aussi de sentiments, d'émotions, de non-dits, tels que la jalousie, le pouvoir, la domination ... qui peuvent étouffer ce même désir. Cependant, les mêmes ingrédients qui nous encombrant la journée peuvent nous exciter le soir. Esther Perel et Elisa Brune⁴ sont d'accord sur ce point : la pensée érotique n'est pas politiquement correcte ... pour autant que les partenaires aient conscience des enjeux liés à la domination et ne les reproduisent pas en dehors de la couette ! Il faut au désir une certaine dose d'égoïsme qui donne la capacité de rester connecté-e à soi-même, en présence de son ou sa partenaire. C'est comme traverser un pont vers lui ou elle. La sexualité n'est alors pas quelque chose que l'on fait, c'est un lieu où l'on va. La sexualité est un langage relationnel – ni médical, ni grossier, ni infantilisant – à inventer à chaque rencontre sexuelle, pas seulement un comportement ou une pratique.

Pourquoi y a-t-il autant d'outils sado-maso sur le marché et si peu de créativité en matière de caresse, d'effleurements ? Notre culture sexuelle est focalisée sur la domination ... et la pénétration associée à ladite domination. Maia Mazaurette⁵ propose d'arrêter de faire l'amour à des corps découpés en morceaux, à des orifices ou à des terminaisons nerveuses. Et de prendre le temps. Les femmes devraient exiger d'être choyées, plutôt que constamment blessées, par des rapports de domination ou des violences subies.

Un couple de longue durée pourrait-il se servir du calendrier pour mettre son désir sous pression ? Appliquer sa capacité d'action là où elle pourrait être efficace ? Cependant, personne non plus ne devrait maintenir une façade d'activité sexuelle, ou pire faire l'amour sans envie, ou par politesse ou obligation.

Les espaces « érotiques », tels que le libertinage, le polyamour, les orgies... se révèlent parfois être des soupapes. Que ce soit via le net, les clubs ou autres espaces de rencontres (cafés poly par exemple), les rencontres et les pratiques hors normes semblent essentielles aux personnes qui s'y frottent. Selon certains témoignages récoltés auprès de femmes, Elisa

⁴ Lire notre analyse CEFA 2014 : *Le plaisir féminin en (r)évolution* - <https://www.corps-ecrits.be/le-plaisir-feminin-en-revolution/>

⁵ Lire les chroniques de Maia Mazaurette dans Le Monde : <https://www.lemonde.fr/signataires/maia-mazaurette/>

Brune⁶ montre en effet que les femmes désinhibent leur sexualité, en s'autorisant l'aventure, en se surprenant elles-mêmes, tout en cherchant à combler un besoin d'amour, sans pour autant tomber dans les clichés. Une recherche d'équilibre entre sécurité et aventure.

Du désintérêt à l'épuisement

Les raisons d'un désintérêt, passager ou plus permanent, sont multiples. Il est parfaitement légitime que la libido trinque s'il y a une insatisfaction sexuelle, souvent accompagnée d'un couple qui n'est pas en état de prendre soin de la relation et d'une communication suffisamment authentique. L'épuisement physique et émotionnel des femmes atteint aussi sans surprise leur désir. Effectuer les tâches du prendre soin, tant dans le foyer qu'à l'extérieur, demande du temps et de l'énergie : un rôle que les femmes endossent, socialement et historiquement, de manière invisible et gratuite. Elles s'épuisent à donner sans réelle réciprocité. Leurs besoins affectifs ne sont pas remplis, leur envie de faire des projets est oubliée. La répartition inégale des tâches, et la non reconnaissance de celles-ci, engendre des frustrations chez les femmes, qui se voient endosser un autre rôle, celui de l'emmerdeuse... ou de la sorcière !

Plusieurs auteures féministes englobent le sexe dans le travail domestique des femmes depuis les années 70. « Le couple passerait-il avant le désir ? Loyauté, durabilité, soin affectif de l'autre sont autant d'enjeux qui interfèrent avec le désir sexuel des femmes et sont des raisons à part entière de répondre au désir de l'autre avant d'interroger le sien »⁷.

Une question purement biologique ?

Chez les femmes, les mesures objectives de l'état d'excitation et l'impression subjective du désir sont à mille lieues de distance. L'excitation mentale et physiologique seraient plus étroitement liées chez les hommes. La probabilité de la masturbation spontanée est plus grande chez les garçons, l'érection visible ouvre en effet la curiosité. L'érection invisible du clitoris provoque plusieurs ressentis, de l'excitation, de la gêne aussi, parfois un malaise et une incompréhension, puisque rien n'a été jusqu'à présent expliqué aux petites filles. Les femmes sont parfois excitées sans même le savoir⁸ !

La vasocongestion réflexe pourrait être, selon Elisa Brune, le résultat d'une adaptation évolutive qui rend la femelle apte au coït plus rapidement, indistinctement, pour se protéger des blessures en cas de pénétration brutale. Les vagins peuvent être parfois lubrifiés après un viol, ce qui ne signifie évidemment pas qu'il y ait eu consentement, désir ou plaisir !

La production du sperme est permanente. Traduirait-elle alors la permanence du désir chez les hommes ? Non, puisqu'ils peuvent aussi être en panne de désir, et ne pas s'en trouver mal... À l'inverse de l'excitation physique ignorée, les femmes se plaignent parfois d'être

⁶ BRUNE Elisa, *La révolution du plaisir féminin*, Odile Jacob, Paris, 2012

⁷ ZEILINGER Irène, LALMAN Lara, *Désir et consentement, même combat ?*, op.cit.

⁸ BRUNE Elisa & FERROUL Yves, *Le secret des femmes*, Odile Jacob, Paris, 2010

prêtes à faire l'amour, sans que leur corps ne suive le mouvement. L'excitation est alors mentale et pas physiologique. Pourquoi est-ce problématique chez les femmes ?

En quête d'un traitement

La recherche patriarcale est en quête d'un traitement qui stimulerait le désir. Une voie de recherche fut longtemps la même que pour les hommes : les érectogènes, tels le viagra, des substances qui appellent et retiennent le flux sanguin dans les parties génitales. Cependant, les femmes ne sentent aucune différence avec ce genre de produits. La recherche s'est par conséquent dirigée directement sur le cerveau.

Une bribe d'espoir pour les industries pharmaceutiques : la flibansérine, molécule développée comme antidépresseur et qui a vu augmenter l'appétit sexuel. On peut aussi mentionner l'importance d'un bon fonctionnement du foie, de la thyroïde et des surrénales, glandes affectées par le stress, et conseiller la prise éventuelle de plantes et de produits homéopathiques. Dans ses livres, Rina Nissim⁹ ne mentionne pas de plantes aphrodisiaques, expressément, même s'il en existe (gingembre, maca, berce, céleri, romarin, certaines huiles essentielles) qui soignent plutôt l'asthénie et qui renforcent l'énergie vitale, l'effet aphrodisiaque étant collatéral, car il lui semble que tout et n'importe quoi peut aviver le désir chez les êtres humains.

Mais alors faut-il nécessairement augmenter le désir chez les femmes ? Ne serait-ce pas là une injonction de la société patriarcale d'aligner le désir féminin sur le désir masculin et, encore une fois donc, de faire répondre le désir des femmes au désir des hommes ?

La meilleure recette ne serait-elle pas d'être capable d'aimer son corps, de le connaître et de le comprendre ? Aligner le corps et l'esprit est une démarche consciente, empreinte de désir, et qui ne peut se réaliser que par la réappropriation de son corps, de sa santé et de sa sexualité. Exprimer son désir... et avoir l'impression de pouvoir agir en conséquence. « Connaître son corps permet de négocier une relation, de mettre ses limites, de mieux savoir ce que l'on veut ou pas, puisqu'on est plus alerte aux signaux donnés. C'est là que l'auto santé rejoint sensiblement l'autodéfense. Revenir à soi, à son ressenti, montrer qu'on existe et déconstruire la tendance féminine à s'effacer pour l'autre. »¹⁰

La connaissance de son corps passe pour les femmes par une connaissance de leur anatomie et de leur cycle menstruel, lié au cycle lunaire. Le jeu des hormones modifie la libido au cours du cycle, hors prise de contraceptif hormonal : le désir augmentant à l'approche de l'ovulation (reproduction des êtres humains oblige !) et diminuant ensuite, bien que dans certains cas, le stress de tomber enceinte peut tout autant inhiber le désir. Il peut y avoir alors un pic de désir juste avant l'arrivée des menstruations. Ce n'est évidemment pas aussi simple : la libido peut être mentale et pas physique, et inversement. Le désir est parfois lié aux phases du cycle,

⁹ Editions Mamamélis

¹⁰ ZEILINGER Irène, LALMAN Lara, *Désir et consentement, même combat?*, op.cit., p.57

parfois pas. Le désir peut être lié à la situation présente du couple, ou pas. Une dispute, en pleine ovulation, peut le faire disparaître, tout comme le provoquer pour se réconcilier sur l'oreiller. Alors qu'un couple peut s'entendre très bien et ne pas avoir de désir, ou au contraire partager un désir puissant, et ce dans une période infertile.

Démystifier les mythes

Pour peu que les deux partenaires soient d'accord, la sexualité peut se ranger facilement au rayon « oublié » de la bibliothèque pour différentes raisons jusqu'à une prochaine rencontre qui ravivera peut-être la flamme. Une parfaite symétrie de l'indifférence est cependant rare, et la répétition du refus de l'un-e se révèle, sans surprise, extrêmement difficile à avaler pour l'autre – surtout quand on se désinvestit aussi de la tendresse. Le manque de complicité et le rythme effréné du quotidien peuvent générer de la procrastination sexuelle. Le risque alors est de faire place dans le couple à la jalousie, voire au harcèlement sexuel, lorsque surfer sur le net, lire un roman, terminer un boulot, et même avoir des insomnies, passent avant les relations sexuelles... Comment se fait-il d'ailleurs que le sexe passe souvent systématiquement avant tout le reste lors d'un début de relation... et après tout le reste lorsqu'il y a stabilité conjugale?¹¹

Le fait d'oublier de prendre soin de la relation sexuelle conjugale est lié à différents enjeux individuels et sociétaux, notamment aux rapports de domination plus ou moins invisibles qui masquent parfois la sécurité nécessaire pour partager cette intimité et pour en profiter pleinement.

Selon Esther Perel et bien d'autres thérapeutes, les couples « érotiques » gardent et respectent leurs propres intimités érotiques. Ce qu'on nomme injustement les préliminaires, car ils font partie intégrante de la sexualité, ne se font pas cinq minutes avant l'acte sexuel, mais recommencent juste après le précédent orgasme. Ils comprennent aussi que la passion a ses hauts et ses bas, telles des éclipses intermittentes, et savent comment la ressusciter, en démystifiant un grand mythe, celui de la spontanéité. La sexualité avec un-e partenaire durable est une sexualité préméditée, qui demande focalisation et présence.

Vers le slow sex

Une approche sacrée peut aider également à se réapproprier son corps et ses énergies sexuelles : le tantra, le tao, le yoga kundalini, la danse de l'utérus¹² ou la danse de la lune¹³. Ces pratiques relient le corps et l'esprit et donnent, depuis des millénaires, l'expression physique d'une force spirituelle, la possibilité d'apprendre à faire circuler leur énergie vitale. Le ou la partenaire n'est plus le centre ou l'objet, mais le miroir qui incite à partager une

¹¹ *Désir sexuel, sortir de l'hibernation*, chronique de Maia Mazaurette, 11 février 2018

¹² Mona Hébert - <http://www.lamedecinedesfemmes.com/services.html>

¹³ La danse préconisée par Monica dans le film « Moon Inside You »

profonde intimité, une intense découverte, à savoir que tout le corps est capable de sensations orgasmiques. L'acte sexuel devient alors une grande célébration.

Dans la même vague est né le slow sex, nouvelle mode dans le même registre que la slow food... comme si elle était nouvelle ! Cependant, on ne peut que s'en réjouir. L'apathie sexuelle est renforcée par le mythe du désir qui préexiste à toute interaction sexuelle, alors même que l'expérience commune démontre que l'enclenchement de la mécanique peut prendre des formes multiples. Faire l'amour plus lentement, avec conscience de toutes les sensations, dans la douceur, sans obligation d'érection, d'éjaculation ou d'orgasme. Les clés ? Les couples témoignent d'une intimité partagée retrouvée, d'un corps à corps, d'un cœur à cœur, où il n'est pas question de performance. La motivation peut donc dépasser la simple réponse aux envies de l'un·e ou de l'autre. L'excitation est une composante facultative : les bienfaits retirés de l'interaction sexuelle sont suffisants pour se mettre au lit. Il suffirait de les anticiper. Une recette pour faire durer un couple, pour cultiver le désir ?