

Le plaisir féminin en (r)évolution²

Les animatrices et les jeunes femmes de Vie féminine Namur se sont plongées au cœur d'un sujet, sans doute encore bien tabou dans notre société : le plaisir des femmes. A travers différentes activités et ateliers, elles ont exploré, touché, senti et pensé à ce sujet délicat. Elles ont dès lors voulu nous faire partager leurs réflexions lors d'une soirée³ dédiée au plaisir, ses clichés et ses entraves, pour prendre conscience de l'enjeu politique majeur qu'il représente.

En travaillant sur différents éclairages de la question, ces jeunes femmes ne se retrouvent pas dans les messages renvoyés par les médias et ont réalisé que dans les comportements sexuels codifiés, imposés, il n'y a pas de place pour leur plaisir à elles ! Selon elles, notre sexualité en 2014 est toujours basée sur le référent masculin et n'échappe pas, aussi surprenant que cela puisse paraître, au patriarcat, tel un système auquel nous sommes toutes et tous soumis.e.s, et donc pas non plus aux discriminations, aux clichés, aux non-dits. Pour tenter de résister et de les déconstruire, cette soirée d'aboutissement mixte a permis de développer une lecture transversale pour, on l'espère, un meilleur épanouissement sexuel.

Invitée d'honneur de la soirée et auteure de plusieurs livres⁴, Elisa Brune nous explique qu'elle est partie, pour son travail de recherche, du constat de l'ampleur des dégâts au niveau des ressentis des femmes et de leurs péripéties à l'accès au plaisir sexuel. A travers ses enquêtes, elle a cherché à faire un bilan systématique des connaissances scientifiques sur la question, un panorama détaillé de l'histoire orgasmique des femmes en interrogeant des professionnel.le.s, des chercheur.e.s, des thérapeutes, des éducateurs/rices, ainsi qu'en récoltant des témoignages de femmes de tous horizons sur la façon de vivre le plaisir ... et le désir, car si le plaisir bloque dans certains parcours féminins, le désir est aussi un ingrédient indispensable qui pose parfois problème dans la libido féminine.

Dans son intervention, Elisa Brune met en exergue et en perspective certains clichés sur la sexualité que nous retraçons ci-dessous. Avec un préalable d'abord : l'idée que les femmes n'aiment pas le sexe, qu'elles ne sont pas demandeuses, est un cliché courant. Si les femmes se plaignent souvent d'avoir trop de sexe qui ne leur convient pas, elles se plaignent tout autant de ne pas avoir assez de sexe qui leur conviendrait, donc elles sont demandeuses, mais d'une sexualité différente. Laquelle ? Elles ne savent pas la définir elles-mêmes, n'ayant pas eu l'occasion de la découvrir, de la mettre en place, parce qu'elles sont le plus souvent enfermées dans une sexualité qui leur est imposée.

¹ Chargée de projets au CEFA asbl

² Merci à Bruno Lionnet pour sa relecture perspicace

³ « Plaisir des femmes : libérons-nous des clichés ! », Namur, le 29 avril 2014

⁴ *Alors heureuse... croient-ils! La vie sexuelle des femmes normales*, Paris, Le Rocher, 2008 ; *Le secret des femmes, Voyage au cœur du plaisir et de la jouissance*, avec Yves Ferroul, Paris, Odile Jacob, 2010 ; *La révolution du plaisir féminin - Sexualité et orgasme*, Paris, Odile Jacob, 2012 ; *Le Salon des confidences - Le désir des femmes et le corps de l'homme*, Paris, Odile Jacob, 2013

La sexualité, naturelle dites-vous ?

Premier cliché tellement présent qu'il ne semble même plus être un cliché : la sexualité ne serait que naturelle, elle n'aurait pas besoin de s'apprendre. Cliché faux bien sûr. La pulsion sexuelle est naturelle, par contre la sexualité humaine est influencée par des codes culturels prégnants, et est vécue de manière très différente d'une culture à l'autre. Un certain apprentissage, qui passe par l'expérimentation, est nécessaire. S'instruire, se former, s'exercer, s'investir : ce sont les premières clés pour une vie sexuelle épanouie.

A titre d'exemples : dans certaines cultures, ou à certaines époques, l'homosexualité est préconisée entre jeunes garçons, et parfois même imposée lors de certains rites d'initiation⁵. La masturbation est également encouragée dans certaines cultures, et même enseignée aux enfants. Ailleurs encore, des jeunes hommes sont formés, initiés par des femmes plus âgées, et elles leur « enseignent » à donner plusieurs orgasmes à une femme avant de se laisser jouir eux-mêmes⁶. Et inversement, il y a des pays où les discriminations sont énormes pour ceux et celles qui pratiquent une « autre » sexualité, où les persécutions sont fréquentes ...

L'orgasme ... animal ou humain ?

Un deuxième cliché ramène l'orgasme à un état exclusivement animal. De nombreuses femmes expriment de fait leurs inquiétudes face à un comportement incontrôlé, voire bestial. Pour déconstruire ce cliché, Elisa Brune fait appel à la science⁷, à ce qui se passe à l'instant de l'orgasme dans le cerveau, les organes génitaux n'étant que des outils pour activer ce dernier. Certaines zones de celui-ci baissent en activité : l'état de vigilance et la peur, ainsi que le cortex moteur volontaire et conscient. Etre aux aguets, se sentir en insécurité, semble donc incompatible avec l'orgasme. Par contre, les zones du cerveau en hausse d'activité sont celles en lien avec le physique, l'émotionnel ... et le cognitif ! Le phénomène de l'orgasme peut être considéré comme hautement psychique et complexe, impliquant toutes les dimensions de la personne. L'orgasme pourrait aussi être occasionnellement déclenché de manière spontanée, pendant le sommeil par exemple, ou par un exploit de la volonté, dans un état méditatif par exemple⁸. Loin donc de nous rendre animal.e, l'orgasme nous rend pleinement humain.e. Elisa Brune le considère même comme un accomplissement de l'évolution au même titre que la musique ou les mathématiques.

L'accès au plaisir vient tout seul, vous croyez ?

Un troisième cliché : accéder à l'orgasme est censé venir tout seul ... Même si c'est parfois le cas, il est plus souvent nécessaire, pour s'initier au plaisir, d'explorer ses potentialités, dans un chemin qui ne peut être que personnel, à travers l'expérimentation, mais aussi par le

⁵ Pour aller plus loin : Bernard Sergent, *L'homosexualité initiatique dans l'Europe ancienne*, Payot, 1986 – www.altersexualite.com

⁶ Pour avoir une idée de la question : se référer au chapitre 3 in Elisa Brune, *Le secret des femmes, Voyage au cœur du plaisir et de la jouissance*, avec Yves Ferroul, Paris, Odile Jacob, 2010

⁷ Les différentes recherches sont détaillées dans son livre : *Le secret des femmes, Voyage au cœur du plaisir et de la jouissance*, avec Yves Ferroul, Paris, Odile Jacob, 2010

⁸ Voir par exemple : Mantak Chia, *Le Tao de l'Amour retrouvé, L'énergie sexuelle féminine*, Guy Trédaniel, 1990

biais des exemples. Chez la plupart des animaux, la transmission passe par l'exemple direct. Chez les êtres humains, l'apprentissage par l'exemple prend une forme plus détournée par l'interaction verbale, par ce que l'on entend, par les images dans les livres, les médias, les films. A travers cette masse d'informations, les expériences vécues et les échanges ; on tâtonne ; on retire des outils, des comportements, des manières d'être et de faire. Chacun.e puise alors à sa guise dans son répertoire, évolutif, pour trouver une procédure qui marche et qui procure un soulagement.

Avec un changement de partenaire, un ajustement est obligatoire, les gestes qui marchaient avec l'un.e ne marchent plus avec l'autre, et après un nouveau tâtonnement, lorsqu'un protocole est mis en place, on le reproduit souvent de manière assez répétitive. Le répertoire est-il aussi réduit que le souligne Elisa Brune, limité à une procédure, parfois même à une seule position ? Un couple n'est pas l'autre, mais cela peut donner une impression rassurante. En matière de comportement sexuel ou autre, le conditionnement semble néanmoins important. Qu'est-ce qui a été « imprimé » chez moi durant mon enfance, durant mon adolescence, dans mes comportements et dont je ne sais plus me passer ? Pourquoi se limiter à une sexualité conventionnelle ? Sortir d'un scénario réducteur pour préparer le voyage sur une terre inconnue, voilà qui peut varier les plaisirs !

Pour certaines femmes, par exemple, il semble qu'un accès à l'orgasme soit plus facile par des pratiques solitaires que par des pratiques en couple. Cela tient souvent à des procédures qu'elles ont appris à maîtriser, mais qu'elles ne peuvent (ou ne s'autorisent) pas à reproduire en couple. Il est nécessaire parfois de passer par des phases d'apprentissages progressifs et d'exercices, tout simplement.

Le vagin ne sert à rien, et à quoi d'autre ?

Ce qui amène au cliché suivant : le vagin ne servirait à rien ! Face à une culture du « pénétrocentrisme » dont la sexualité est calibrée pour provoquer la sensation utile à l'orgasme masculin, les luttes féministes pour une prise en compte de la sexualité féminine et de ses particularités ont libéré les femmes du poids de leur vagin. Se concentrer sur le clitoris est plus efficace et plus jouissif, puisque c'est l'organe central physiologiquement du déclenchement du plaisir, le vagin étant très peu innervé et ne pouvant donc procurer les mêmes sensations. Le vagin n'en reste pas moins un mode potentiel de communication avec l'autre, et ce même s'il est moins la source du déclenchement du plaisir. A travers les époques, certaines femmes ont complètement désinvesti cette zone, le vagin restant une terre mal connue, comme si la sensibilité de cette zone n'existait pas.

Cela dit, la vulgarisation des connaissances en physiologie a un peu modifié la donne, maintenant que l'on connaît mieux l'anatomie exacte du clitoris et que l'on médiatise lentement l'information. Ce n'est pas juste une petite excroissance extérieure, mais un organe complexe avec des ramifications (comme des jambes, des bulbes), en somme quatre appendices qui entourent l'orifice vaginal⁹. Les femmes sont souvent ignorantes de ce qu'elles portent comme appareil. Des échographies du clitoris en activité lors d'une relation sexuelle, ont montré que l'érection du clitoris, couplé à la pénétration, provoque une

⁹ Cf. *Le clitoris, nouveau développement* in Elisa Brune, *Le secret des femmes, Voyage au cœur du plaisir et de la jouissance*, avec Yves Ferroul, Paris, Odile Jacob, 2010, pp.79-82.

bascule du bassin qui permet au clitoris d'être comprimé sur la paroi vaginale, installé comme un cavalier à l'entrée du vagin. La pression s'intensifie alors à l'endroit, considéré comme le point G, celui qui a fait couler tellement d'encre. Ce n'est en fait pas un organe isolable, mais une forme de symbiose entre le plafond vaginal, l'urètre, et le clitoris. Elisa Brune¹⁰ mentionne le « complexe clito-urètro-vaginal », qui serait cette zone composée des trois types de tissus différents, point de contact possible du clitoris par l'intermédiaire du vagin. Cette stimulation clitoridienne interne (ou indirecte) est obtenue d'autant plus facilement qu'il y a une stimulation dirigée vers cette zone, ce qui n'est pas systématiquement le cas dans le coït « classique ». Avec un peu de pratique et d'exercices, on peut intensifier cette stimulation sous certains angles de pénétration, avec certains mouvements bien dirigés. Les femmes peuvent par ailleurs travailler à développer ces stimulations, éventuellement avec un sextoys, de préférence incurvé, ou même avec les doigts, pour mieux atteindre cette zone du plafond vaginal. Sans oublier que certaines femmes découvrent aussi d'autres zones érogènes qui s'éveillent au fond du vagin, aux abords du col de l'utérus.

En interrogeant celles qui ont une sensibilité vaginale, Elisa Brune a compris que ce sont celles qui, inspirées, ont pratiqué la masturbation, y compris vaginale, très tôt dans l'enfance, en développant ainsi un câblage nerveux plus fin que d'autres femmes. Impossible d'obtenir auprès des femmes un consensus autour du point G de toute façon ! Alors soyons curieuses, allons voir, découvrir, développer, mettre en route des sensations de plus en plus fines et jouissives ! Si le vagin redevient source de plaisir, ou complément de plaisir, la pénétration redevient agréable et satisfaisante.

Le sexe de l'homme est moche, vraiment ?

Le sexe de l'homme est moche ! Selon Elisa Brune, cette image est extrêmement répandue chez les femmes, lesquelles ont vraiment du mal à le trouver attrayant, attirant, excitant. Il est facile d'érotiser d'autres parties du corps masculin comme le dos, le torse, les jambes, les mains, mais le sexe, c'est une autre histoire ! Qu'il réponde à des critères de beauté ou de laideur, le problème ne se situe pas là bien sûr, ce qui pose question, c'est qu'on a appris aux femmes à le trouver laid, à ne surtout pas le regarder, à ne pas le désirer. A d'autres époques ou dans d'autres sociétés « traditionnelles » (grecques, africaines, asiatiques, latinos), il est représenté partout, sous différents angles, il fait donc partie de l'imaginaire des femmes. Alors que dans notre société « phallogratique », nous ne pouvons pas voir le phallus... sauf dans le cinéma porno, petit coin où on l'a relégué, refoulé !

En cherchant bien, il en fait présent symboliquement chez nous – plus qu'on ne le pense – dans une série de représentations actuelles, picturales, architecturales, décoratives, culinaires, environnementales¹¹. Mais cela ne suffit pas à l'intégrer positivement dans nos imaginaires.

¹⁰ Pour les détails, voir *Le secret des femmes, Voyage au cœur du plaisir et de la jouissance*, avec Yves Ferroul, Paris, Odile Jacob, 2010

¹¹ Dans le film « *La domination masculine* » de Patrick Jean, un mur est entièrement recouvert de photos de « phallus » en tous genres au sein de l'espace public.

La pornographie à remettre en perspective

Un pas plus loin pour Elisa Brune est de remettre en question la pornographie, en cela qu'il est possible d'argumenter l'idée que la pornographie n'existe pas, qu'elle serait le fruit d'une culture décrétant qu'on ne pouvait pas voir de représentation explicite de l'acte sexuel. Or des images de relations sexuelles se retrouvent sur tous les vases grecs, les poteries amérindiennes, les statuettes africaines. Et ce n'est pas de la pornographie, puisque cela fait partie de l'environnement culturel. Il n'y a que chez nous que sortir la représentation de l'acte sexuel de l'intimité devient de la pornographie, pourquoi ? Les scènes de violence et les assassinats sont servis quotidiennement à la télévision et de manière très explicite. Ce qui est également montré à profusion dans tous les films, c'est l'amour romantique, et cela forge une idée déséquilibrée de la relation de couple. Le sentimental est exacerbé, et le physique, la sensualité, l'échange sexuel est extrêmement minimisé.

Elisa Brune prône dès lors une remise en perspective : ne manquons-nous pas cruellement de pornographie dans notre vie sexuelle ? La pornographie est le lieu où se réfugie cette énergie, ce chaos, ce désordre inhérent à la sexualité, et qui risque de se pervertir et de donner lieu à différentes sortes de pathologies si on la contient, et à force de la contenir, on la réduit à être de la pornographie malsaine et violente, surtout si l'on pense aux rôles joués par les acteurs et actrices. Même si ceux/celles-ci sont censés être libres, consentant.e.s et indépendant.e.s, ne subissent-ils/elles pas dans leur chair la même violence ? De fait, les films sont des outils pour d'autres, pour déclencher le désir, voire une sensation de plaisir, de ceux et celles qui les regardent. Cela pose justement problème lorsque l'outil est utilisé par des jeunes qui en saisissent mal l'intérêt.

Il est nécessaire également de souligner le processus normatif de ces images. Une personne du public donne l'exemple que des très jeunes filles expriment déjà, avant même une rencontre amoureuse et sexuelle, le souhait de se raser¹². Interpellant. Comment les adolescent.e.s peuvent-ils/elles faire la différence entre la construction, la norme et ce qui leur appartient ?

L'apparition d'Internet a permis une évolution, elle a fait d'une part monter l'audience féminine sur les films porno¹³ et d'autre part, fait exploser les catégories du porno : on y trouve maintenant des genres différents pour tous les goûts, et même de la pornographie réalisée par des femmes. Comme les « *Dirty Diaries* », 12 courts-métrages faits par des femmes, qui montrent que l'on peut repenser la pornographie, changer le regard jusqu'à en devenir artistique. Elisa Brune affirme qu'à partir du moment où le film est scénarisé, cela devient du cinéma d'auteur, plus du porno en tant que tel. Et le cinéma dès lors n'est pas source d'abus, ni d'addiction. Maintenant, comment intégrer la pornographie dans notre quotidien sans qu'elle en devienne malsaine ? La frontière reste fragile.

¹² Cf. Mélissa Detierre & Bruno Lionnet, *Genre et sexualité, Les hommes et les femmes sont-ils égaux face à la sexualité ?*, Travail en Genre et Sociétés - SPED 1215, ESFA – UCL, Juin 2010 (non publié) qui fera l'objet d'une future analyse.

¹³ Idem.

Quand on aime, on n'a pas besoin de fantasmes ?

En consultations sexologiques, les femmes disent généralement que l'affection seule provoque leur désir sexuel. Cliché encore que pointe Elisa Brune, fabriqué par une forme de barrage autoritaire sur nos imaginaires sexuels et érotiques, intégrés surtout chez les femmes depuis la petite enfance, au vu des différents aspects dans notre personnalité : le cognitif, l'émotionnel et l'érotique. Ce dernier est l'instance en nous excitable, mais très rarement acceptée, bien souvent refoulée chez les femmes surtout, pour ne pas céder le contrôle à cette chose qu'on ne connaît pas, disqualifiée comme étant malsaine, dangereuse et animale, difficile à vivre. Et pourtant, les fantasmes sont bien présents chez la plupart d'entre nous pour nourrir l'imaginaire et préparer le terrain !

Ensuite, ce sont les fantaisies érotiques qui entrent en jeu dans l'interaction sexuelle au sein du couple. Mais Elisa Brune montre comme il est parfois difficile de s'autoriser, même si ça fait plaisir, des « enfantillages ». Pourquoi ces peurs ? Peur de la violence, mais aussi peur de la stupidité. Il ne faut pas minimiser la censure de l'intelligence. Pourquoi ne pas se régaler des récréations ? Ce qui excite les femmes sur le plan érotique n'est pas forcément ce qu'elles veulent sur le plan cognitif. En prendre conscience permet un lâcher-prise. Quant aux hommes « féministes » qui ont bien évolué par rapport aux hommes des générations précédentes, ne craignent-ils pas de jouer le dominant, ou même le dominé ? Dans notre psychisme profond, selon Elisa Brune, nous aurions tous et toutes besoin d'être nourri par une bonne récréation. Mais y aurait-il récréation saine et malsaine, comme une collation, bonne ou moins bonne pour la santé ? Est-ce possible de faire du bien à sa santé affective et sexuelle, en mettant un couvercle sur sa santé mentale ? En tout cas, vivre l'instant présent avec humour ne peut pas faire de mal ! Ensuite, c'est à chacun.e de sentir ce qui lui fait (vraiment) du bien !

La sexualité est un terrain propice à la poésie

Pour terminer sur une note positive et créative, la proposition d'Elisa Brune est de mettre en parallèle la sexualité et la poésie, dans son sens premier, celui de défossiliser le langage, de le bousculer, de l'utiliser comme si c'était la première fois, de retrouver sa fraîcheur. Car la sexualité dans l'intimité, comme l'affirme Elisa Brune, est l'un des seuls domaines de notre vie qui nous appartient, où nous pourrions être tout à fait libres, en dehors de la criminalité et du respect de certaines limites bien sûr. Mais c'est sans compter qu'elle fut infiniment étouffée, trop longtemps contrainte. Et que nous sommes encore empreint.e.s de nombreuses croyances !

Les avantages de la nouvelle norme en matière sexuelle, c'est que ce qui se fait, c'est ce qui nous fait du bien, et ce qui ne se fait pas, c'est ce qui ne nous fait pas de bien. L'orgasme est multiforme, varié et variable : un véritable continent à découvrir, une aventure qui donne des frissons et des vertiges, une manière de rencontrer l'autre de mille façons¹⁴. Alors soyons créatif/ve.s, inventif/ve.s, osons nous réveiller et nous lancer dans une œuvre artistique, simplement pour la beauté du geste, éphémère !

¹⁴ Pour lire des témoignages de professionnel.le.s et des parcours de femmes : Elisa Brune, *La révolution du plaisir féminin - Sexualité et orgasme*, Paris, Odile Jacob, 2012