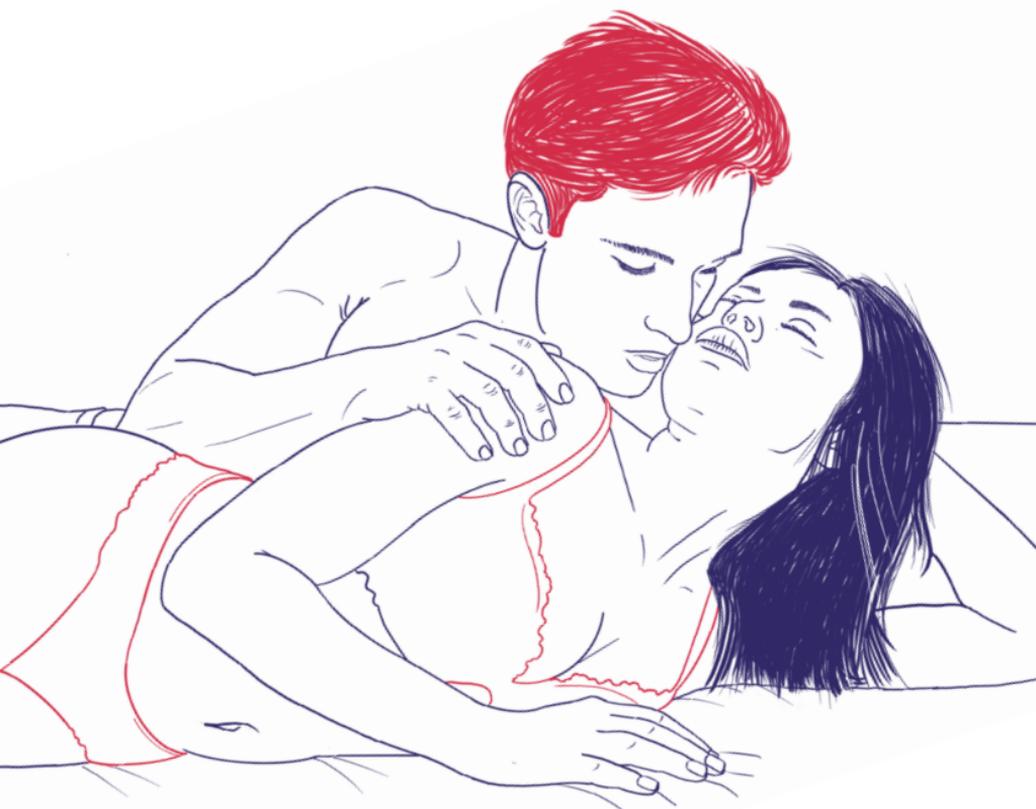


Dr Gérard Leleu

L'art de bien faire l'amour

**Le guide des jeunes amoureux
et de ceux qui veulent rester
jeunes et amoureux**



LEDUC 
poche

L'art de bien faire l'amour

Partant de questions de lycéens sur la sexualité et de questions d'auditeurs lors d'émissions de radio, le docteur Gérard Leleu vous emmène à la découverte du corps de votre partenaire pour vous apprendre à le toucher, le caresser, lui donner du plaisir et l'aimer.

Véritable guide érotique à l'usage des jeunes et des moins jeunes, ce livre est aussi un voyage à la rencontre de votre propre sensualité, pour mieux comprendre vos envies, vos besoins et mieux appréhender votre corps.

Sans tabou ni vulgarité, cet ouvrage révèle l'art de l'amour et des caresses exquises, et vous donne les clés pour trouver le plaisir et en donner.



RAYON SEXUALITÉ

8,90€ PRIX TTC FRANCE
ISBN : 979-10-285-2456-2



editionsleduc.com
LEDUC
poche

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC

Les secrets de la jouissance au féminin, 2011, 2022 (nouvelle édition).

Comment le rendre fou de vous, 2010, 2022 (nouvelle édition).

L'art de la fellation et du cunnilingus, 2010, 2022 (nouvelle édition).

Les secrets du plaisir féminin, 2020.

L'art de lui faire l'amour... à lui/à elle, 2017.

Ode au clitoris, 2016.

Confidences d'un sexologue, 2015.

Amour toujours !, 2014.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture et illustration : François Lamidon

Maquette : Patrick Leleux PAO

© 2022 Leduc Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2456-2

ISSN : 2427-7150

Dr Gérard Leleu

**L'art
de bien faire
l'amour**

Sommaire

Avant-propos	7
Introduction	10

Partie 1 La naissance de la sexualité ou le printemps de l'amour

Chapitre 1. Plus qu'un printemps, c'est un passage initiatique.....	12
Chapitre 2. La sexualité en Occident aujourd'hui ...	20
Chapitre 3. Libérez la liberté.....	26
Chapitre 4. Le plaisir dans tous ses états	35
Chapitre 5. Le plaisir suprême : l'orgasme.....	39
Chapitre 6. Le plaisir avec soi : la masturbation côté garçon	54
Chapitre 7. Le plaisir avec soi : la masturbation côté fille	61
Chapitre 8. Le plaisir avec l'autre : la première fois.....	83

Partie 2 L'épanouissement de la sexualité ou le triomphe d'Éros

Chapitre 9. La peau : un champ illimité de caresses.....	103
Chapitre 10. Le clitoris : subtiles seront les mains	113
Chapitre 11. Le clitoris : gourmande sera la bouche.....	123

Chapitre 12.	Les splendeurs vaginales.....	137
Chapitre 13.	Les plaisirs vaginaux.....	151
Chapitre 14.	Rendez-vous au point G.....	161
Chapitre 15.	Les plaisirs péniens.....	169
Chapitre 16.	Une volupté sans pareille : la fellation.....	178
Chapitre 17.	Les joies du périnée et de la prostate.....	194
Chapitre 18.	L'union sublime.....	202
Chapitre 19.	L'érotisme anal.....	223
Chapitre 20.	Les jouets érotiques.....	242

Partie 3 Pannes et dépannages

Chapitre 21.	Panne chez l'homme : érection quand tu nous lâches.....	248
Chapitre 22.	Panne chez l'homme : éjaculation quand tu nous échappes.....	262
Chapitre 23.	Panne chez la femme : orgasme es-tu là ?.....	269
Chapitre 24.	Panne chez la femme : mettez toutes les chances de votre côté.....	284

Partie 4 Quelles limites ? Quel sens ?

Chapitre 25.	Des fantasmes de toutes les couleurs.....	298
Chapitre 26.	Vous avez dit « perversions » ?.....	317
Chapitre 27.	À quoi ça sert de faire l'amour ?.....	328

Annexes

Questions d'ados de terminales :	
17 à 18 ans	336
Questions d'une série	
d'émissions radiophoniques : 18 à 25 ans	352
Schémas.....	357
Remerciements	358

AVANT-PROPOS

AYANT ÉCRIT un certain nombre de traités d'amour et d'érotisme qui s'additionnèrent aux innombrables traités existants, je croyais, l'information abondant, que tout allait pour le mieux sous les ciels de lit. C'était être trop optimiste ou présomptueux. En vérité ces quelques milliers de pages sont peu de chose comparés aux milliers d'êtres qui s'interrogent. À preuve, les questions continuaient d'affluer vers moi et les autres thérapeutes, questions auxquelles s'ajoutèrent, un beau jour, celles d'un public nouveau pour moi : les adolescents.

Ce jour, un professeur de philosophie me proposa de venir parler d'amour et de sexualité à ses élèves, des ados de 17 et 18 ans. Cette proposition m'enthousiasma : depuis longtemps je déplorais la façon dont trop de médias destinés aux jeunes (magazines, radios, écrans divers) parlaient de ces sujets. Trop d'approximations, trop de vulgarités. Pas de grâce, pas de joie, pas de sens. Les partenaires étaient traités en objets, l'activité sexuelle réduite à des gestes mécaniques. À vrai dire, cette façon était la réplique de la sexualité de la majorité des adultes en Occident, l'hypocrisie en moins. Je sentais bien que les femmes et les filles étaient spontanément réticentes à cette approche et que si certaines adoptaient le ton ambiant c'était pour paraître dans le coup ; de toute façon on ne donnait la parole qu'à celles qui copiaient le langage et le comportement des hommes.

Je saisis donc la chance que m'offrait ce professeur – dont j'admirais l'enseignement socratique et la recherche spirituelle – de rencontrer un grand nombre d'adolescents afin d'écouter leurs interrogations et de leur faire entendre mon point de vue quant à la

sexualité et au sentiment amoureux. Préalablement, je demandais que les élèves écrivent sur une feuille, anonymement, toutes les questions qu'ils se posaient sur ces sujets. Par centaines les questions nous parvinrent, aussi bouleversantes que dérangeantes, aussi romantiques que crues voire cyniques. Quand vint le jour de la rencontre, ce n'est pas sans inquiétude que je me retrouvais face à plusieurs classes de terminales réunies, 350 adolescents au total : le thème pouvait être matière à plaisanteries voire à chahut ; de plus je sentais les jeunes en défiances – *va-t-il oser répondre à nos questions ?* – or, j'étais tenu à une certaine réserve par le cadre de l'Éducation nationale. Après un début prudent, je perçus le public perdre le contact, je décidai alors de parler sans détour, je perçus aussitôt dans les travées un frémissement de contentement et les temps forts étaient accompagnés d'un brouhaha d'exclamations et de rires approbateurs. Ils semblaient à la fois étonnés et ravis que j'appelle un *clitoris* un *clitoris* et une *fellation* une *fellation*, et que j'en parle mieux que sans honte : bellement. Je me suis senti porté par ces jeunes, tous beaux, irradiants de vie, rayonnants de promesse, exigeants de vérité.

Cette « aventure » me détermina à aller plus loin dans la découverte des ados, de ce qu'ils avaient dans le cœur et dans le ventre. Je multipliais les rencontres et récoltais de plus en plus de questions et toujours revenaient les mêmes interrogations anxieuses, les mêmes peurs, les mêmes rêves. J'eus alors l'idée de les comparer à des listes de questions que je détenais et qui provenaient de mes participations à des émissions de radio, à des « chats » ou à des séminaires : les questions se recoupaient – hormis certaines spécifiques au tout début de la sexualité – comme si les êtres n'ayant pu trouver de réponses à l'âge tendre traînaient indéfiniment leurs interrogations.

Alors j'ai voulu écrire un guide qui contiendrait les réponses à toutes les questions qui m'ont été posées par les ados, par les adultes et que sûrement vous vous posez. Je n'ai pas voulu le faire sous la forme systématique d'une question suivie de sa réponse sauf exceptions, j'ai préféré tisser un texte pour tous les amoureux, ceux qui le sont, comme ceux qui le seront.

INTRODUCTION

« **G**UIDE », CE TERME évoque un ouvrage donnant des conseils utiles. De fait mon propos est résolument pratique puisqu'il est constitué de réponses à des questions posées dans des situations exigeant des explications claires et concises (conférences, débats, émissions de radio, chats).

« Guide », ce terme évoque aussi un ouvrage destiné à aider les personnes à découvrir un pays, or, dans ces pages, c'est bien un pays que je vais vous faire parcourir, ou plutôt deux : le corps de votre amoureux(se) et aussi le vôtre qu'il vous faut mieux connaître. Car il existe véritablement une géographie érotique : les corps ne présentent-ils pas des sites merveilleux, des points de vue admirables, des itinéraires surprenants, des chemins aussi buissonniers qu'enivrants, des visites à ne pas manquer et même à approfondir ? Restera à donner un sens aux découvertes, aux plaisirs révélés pour qu'ils s'agrandissent en joies, s'expansent en bonheur.

Car le but n'est pas de jouir plus mais de jouir mieux. Pour cela, perfectionner son érotisme ne suffit pas, il faut lui trouver un sens : alors vous passerez de la sexualité prêt-à-porter à l'érotisme haute couture.

Vos questions portaient aussi sur le sentiment amoureux. Pour vous l'amour est bien la grande affaire de la vie. Mais prenez garde il peut vous mener au paradis aussi bien qu'en enfer, car, au pays du cœur, la « Carte du Tendre » ne suffit pas, il vous faut ici aussi un guide, qui devrait être l'objet d'un deuxième livre....

PREMIÈRE PARTIE

**LA NAISSANCE
DE LA SEXUALITÉ
OU LE PRINTEMPS
DE L'AMOUR**

PLUS QU'UN PRINTEMPS, C'EST UN PASSAGE INITIATIQUE

L'ADOLESCENCE, C'EST LE PRINTEMPS de l'amour : dans les cœurs, elle ouvre des fleurs scintillantes d'or, dans les corps elle exacerbe la vie et rend les lèvres pulpeuses, les yeux immensément lumineux, les seins des filles palpitants, les muscles des garçons impatients d'étreindre. De multiples envies zèbrent la peau, parcourent les chairs : envie de toucher et d'être touché, envie de saisir et d'offrir, envie de découvrir et d'être exploré. Le corps se fait fruit en même temps qu'il se fait gourmand, il est la pulpe et la morsure.

Mais sous les scintillements printaniers et les pulsations de la sève, que de troubles et que d'interrogations ! On appelle l'adolescence « l'âge critique », mais c'est bien plus que cela : elle est un véritable passage initiatique entre l'état d'enfant et l'état d'adulte. Il dure cinq ans : de 13 ans à 18 ans, âge légal de la majorité. En vérité il se prolonge au moins jusqu'à 24 ans. Je suis même persuadé que l'apprentissage de la vie amoureuse occupe toute la vie.

On ne sait pas assez que l'adolescence est l'événement le plus important de la vie : c'est aussi important que de naître, c'est une seconde naissance. C'est même plus important que de naître. La naissance c'est sortir de sa mère mais pas s'en séparer ni physiquement ni psychologiquement. L'être reste dépendant. L'adolescence

c'est la séparation physique et psychique de la mère comme du père ; c'est l'acquisition de l'autonomie, l'accès à une existence à part entière et à cette solitude radicale qui caractérise l'être.

La découverte de la sexualité

Dans cet événement qu'est l'adolescence, le plus troublant c'est la découverte de la sexualité. Certes, celle-ci existe chez le bébé et chez l'enfant – ce fut la révélation géniale de Freud – ; mais ici, à l'adolescence, elle surgit avec impétuosité dans le corps comme dans l'esprit de l'individu.

Le corps se métamorphose, en particulier par l'apparition des caractères sexuels secondaires : une pilosité nouvelle, des formes qui changent par une disposition spécifique de la graisse et des muscles, une tonalité différente de la voix, etc. Mesure-t-on à quel point la pousse des seins chez les unes, de la barbe chez les autres peut donner l'impression de changer de corps, d'être quelque temps étranger à ce corps et de ne savoir que faire de son pouvoir de séduction ? Par ailleurs, les caractères sexuels primaires, c'est-à-dire les organes sexuels externes – vulve, verge, testicules – se développent, et des manifestations physiologiques y apparaissent : les règles, les mouillures, les érections, les éjaculations.

Parmi les transformations de l'esprit, l'apparition du désir n'est pas la moindre : c'est une appétence, une faim de l'autre, qui envahit la conscience, l'occupe voire l'obsède ; c'est une impatience qui travaille tout le corps et particulièrement les organes sexuels.

Côté fille elle provoque la turgescence des corps érectiles de la vulve et du vagin qui entrent en érection interne (« la femme a en dedans ce que l'homme a au dehors » disait Ambroise Paré, chirurgien du xvi^e siècle), érection visible et palpable en ce qui concerne la vulve,

invisible et impalpable en ce qui concerne le vagin – encore que la femme peut de ses doigts percevoir le gonflement et la chaleur de ses profondeurs et son amant de ses doigts les sentir aussi, stupéfait et ravi. Mais le plus important c'est que la femme ressent de l'intérieur les modifications de sa vulve et de son vagin sous forme de sensations de gonflement, de chaleur de lancinements, d'envie d'être prise à pleine main (pour la vulve), d'être pénétrée (pour le vagin). À cette turgescence s'ajoutent les fameuses « mouillures » : des sécrétions en provenance de la muqueuse vaginale destinées à lubrifier la cavité et son entrée, et qui surviennent à l'orée du désir : la femme mouille aussi vite que l'homme bande.

Côté garçon, la turgescence des corps érectiles de la verge (corps caverneux et corps spongieux) met celle-ci en érection, modification visible et palpable et surtout ressentie de l'intérieur sous forme de tension, de battements, d'envie de pénétrer ou d'être pris en main, en bouche.

Tous ces chamboulements entraînent une déstabilisation de l'adolescent voire un certain désarroi. De tout cela l'ado aurait besoin de parler pour s'apaiser, pour s'informer. À qui parler ? Où s'informer ?

Pour ce qui concerne la reproduction en général et la contraception en particulier ainsi que pour les risques de contagion par les infections sexuellement transmissibles, les parents – principalement la mère pour sa fille – font leur travail d'information, même s'il est réduit souvent au service minimum : donner à la fille le jour de ses premières règles un paquet de tampons en lui disant : « Maintenant, tu te méfies des garçons ! » L'Éducation nationale, par ses professeurs de science du vivant et ses manuels très bien faits, joue également son rôle ; quant au planning familial, il donne aux jeunes qui le consultent des conseils plus directs et mieux adaptés.

En revanche, pour ce qui concerne le désir, le plaisir, bref l'érotique et pour ce qui concerne l'amour, c'est

le silence généralisé, silence gêné des parents, silence interloqué des enseignants, seul le planning familial se montre plus ouvert. Ce sont toujours des sujets tabous, les adultes de maintenant se conduisent comme leurs propres parents alors que depuis cinquante ans se déroule une des plus grandes révolutions de l'histoire de l'humanité : la scission entre reproduction et plaisir, permise par une contraception scientifique et, en Occident, par le refus de continuer à se soumettre à la répression par l'Église de la vie sexuelle ; alors que, en réaction au passé, la sexualité qui à tout envahi est incontournable.

Ce silence non seulement laisse sans réponse d'éventuelles questions mais il les avorte. L'ado est donc contraint de découvrir seul les arcanes de la sexualité et toutes ses facettes. Il doit se construire avec ce qu'il capte de ci de là, c'est-à-dire de bric et de broc : les propos des amis – eux-mêmes mal informés, parfois déformés – les pages des divers magazines, les revues et les films pornographiques, car le plus souvent la seule source d'information c'est le porno, faute de tradition érotique que deux mille ans de répression n'ont pas autorisée.

Pourquoi ce silence des adultes ? Quelles conséquences ?

Il n'est pas facile pour les adultes – et spécialement pour les parents – de s'affranchir de siècles de répression pour parler librement d'activités sexuelles, de désir, de plaisir. D'autant qu'il leur faudrait parler d'eux-mêmes, seul vécu intime qu'ils connaissent ; ils craindraient d'avoir à se départir de l'image de gens dignes et sérieux qui sied à des parents, de gens incapables de s'adonner à des jeux coquins, de s'abandonner lascivement ou inversement de manifester quelque agressivité. Et peut-être aussi sont-ils insatisfaits de leur vécu. Peut-être enfin ne lui ont-ils pas trouvé de sens.

Ce silence ne date pas de l'adolescence, il sévit depuis l'enfance et il est lourd de conséquences. Les contrevérités (les histoires de papillons et de fleurs, par exemple) ont des effets plus néfastes encore. Faute de parole de la part des parents, l'enfant ne sait ni ce qu'est une femme, ni ce qu'est un homme, ni ce qu'est une vraie relation sexuelle, aussi élabore-t-il des fantasmes pervers et constitue-t-il des névroses. Et est-il condamné à une difficile résolution de son complexe d'Œdipe : « L'impossibilité de se représenter la sexualité de ses parents est la première cause de névrose », affirmait Freud. Les enfants ont besoin de savoir ce qui se passe entre ses parents, c'est vital pour leur santé mentale et la vérité n'est jamais néfaste ; tout dépend de la façon de la dire.

À quel âge leur parler ?

Bien avant l'adolescence, carrément dans l'enfance. L'adolescent n'est plus disposé à recevoir des informations de ses parents : il considère que ceux-ci ne sont plus une référence, qu'ils sont dépassés par la modernité et trop craintifs. Et puis, ils ont besoin, pour affirmer leur indépendance, pour construire leur personnalité, de s'opposer à eux, de faire le contraire de ce qu'ils veulent, de refuser de leur ressembler, voire de les rejeter jusqu'à les provoquer, les choquer. Enfin, ils doivent se réapproprier leur corps jusqu'alors propriété des parents : ils le font autant par une activité sexuelle qui leur est propre que par un look très particulier.

C'est dans l'enfance qu'il faut parler, plus précisément avant 7 ans, âge de résolution de l'Œdipe. En effet c'est entre 3 et 7 ans que se construit la sexualité. C'est d'avoir pu alors intégrer la sexualité qui permettra de la bien vivre à l'adolescence. À cet âge, les enfants sont poussés par un inconscient désir de savoir ; ils se posent des questions et en posent aux parents, en particulier au cours de la toilette. Leur parler de la sexualité parentale

ne choque jamais les enfants ; inversement avoir une attitude gênée ou hostile, les oblige à ravalier leurs questions, les traumatise.

Que dire ?

Les enfants n'attendent pas une explication scientifique de la sexualité, ni un exposé général ; ils veulent savoir comment leurs parents les ont conçus, ils veulent que ceux-ci leur parlent d'eux-mêmes : qu'ils ont eu un désir d'enfant puis du désir l'un pour l'autre, qu'ils ont fait l'amour, qu'ils ont eu du plaisir ; et leur parlent des différences anatomiques qui permettent de s'aimer, en appelant les choses par leur nom.

En ce qui concerne la fille, c'est à la mère de lui parler, pas au père (qui serait alors en position incestueuse), lui parler vrai comme Françoise Dolto l'avait préconisé. Lui dire comment elle est faite, ce que sont les ovaires et leurs ovules, ce qu'est le vagin et qu'il est fait pour recevoir le sexe de l'homme. C'est par l'ignorance du vagin que s'installent sa non-conscience et ultérieurement l'absence d'orgasme vaginal. Lui dire aussi ce qu'est la sexualité de sa mère, les ovaires d'où elle vient, le désir pour le père, le plaisir de le recevoir, la grossesse. Leur dire que oui les femmes aiment le sexe de l'homme et qu'elles en attendent du plaisir. Rien ne perturbe autant la construction de la fillette que l'idée d'une femme « pur esprit ».

En ne parlant pas de sa vie de femme, la mère empêche sa fille de se représenter la féminité de sa mère et bloque sa construction comme femme. C'est en s'identifiant à la sexualité de sa mère, en la voyant femme, que la fille se construit comme femme.

Une situation particulièrement grave est celle où la fille a pu constater que sa mère faisait l'amour et en tirait du plaisir mais que celle-ci ne répondait aux questions de l'enfant que par le silence ou pire une attitude répressive.

C'est exposer la fille à une difficile résolution de son Œdipe et y semer les germes d'une future hystérie.

En ce qui concerne le garçon, c'est au père à tenir un langage de vérité, à nommer les testicules et à dire au garçon qu'il vient de là. Et dire comment les spermatozoïdes sont déposés chez la mère et que c'est un grand plaisir, est primordial. Si le garçon ne sait pas qu'il est issu du corps de son père, il vivra cet homme comme le compagnon de sa mère et pas vraiment comme son père, aussi aura-t-il du mal à résoudre son Œdipe ; inversement, la résolution de cet Œdipe sera facilitée si le garçon sait qu'il est sorti aussi du corps du père, de ses testicules et que, par conséquent, il n'est pas la propriété exclusive de sa mère mais aussi celle de son père. Il cessera de penser que toutes ses sensations sont liées à sa mère et que son existence même n'est redevable qu'à elle. Ainsi il pourra plus aisément se séparer de sa mère et s'approprier son propre corps. « Traverser la petite enfance sans avoir pu se représenter que l'on est issu du corps du père est à l'origine de toutes les formes de névroses. » (Didier Dumas).

Comme pour la fille, le mensonge des parents a des conséquences graves. « J'ai surpris mes parents en train de faire l'amour, raconte un garçon, j'entendais ma mère crier, j'ai demandé des explications à mon père, il m'a répondu : "On t'avait interdit d'entrer dans notre chambre." Pour moi, c'était pire qu'une claque. J'en ai détesté mon père et ma mère très longtemps. »

Passage dangereux

Revenons aux adolescents.

La plupart n'auront rien appris de leurs parents dans l'enfance et n'en apprennent rien au cours de l'adolescence ; d'autant qu'ils ne veulent rien en savoir.

Alors découvrir la sexualité sans pouvoir en parler à quiconque, ne disposer que d'information d'ordre

mécanique sans éclairage sur ce que sont le désir, le plaisir, l'amour et sur ce qui pourrait lui donner sens, ou pire recevoir des informations prônant la chosification de l'autre, voire son avilissement, la violence et le machisme, contribue à rendre cette période de la vie problématique, inquiétante, voire douloureuse et effrayante. Qu'on ne s'étonne pas que le suicide soit la deuxième cause de mortalité (après les accidents de la circulation) chez les adolescents ; et il y a deux fois plus de filles que de garçons qui mettent fin à leurs jours.

Aussi, si les parents ne sont pas prêts à rompre le silence en ce qui concerne la sexualité, ils peuvent au moins jouer leur rôle d'adulte : reconnaître les besoins de l'ado – besoin de liberté, besoin de s'affirmer, d'aimer et de désirer –, comprendre leur paradoxe – vouloir s'opposer aux parents mais continuer de les aimer, vouloir s'en rendre indépendants mais en dépendre encore ; et eux-mêmes ne pas démissionner de leur fonction en restant responsables, équilibrés, solides. Malgré leurs protestations et contestations, les adolescents doivent s'appuyer sur des repères.

Le contexte sexuel

Toutefois, il est un domaine où les jeunes n'ont pas gagné en reconduisant – en l'aggravant – l'attitude des adultes : c'est la sexualité. Pour le comprendre, voyons ce qu'est cette sexualité en Occident de nos jours.

LA SEXUALITÉ EN OCCIDENT AUJOURD'HUI

Bienheureux Orient

DÉCOUVRIR LA SEXUALITÉ quand on est un adolescent au sein d'une civilisation orientale (en Inde, en Chine, au Japon), où règnent des philosophies qui considèrent l'union sexuelle comme un acte d'essence divine induisant un état de conscience supérieure – un « éveil », une « illumination », etc. – n'est en rien perturbant. Enfant, il s'était rendu dans des temples honorer (fleurir, encenser, prier) des statues figurant un lingam (une verge) sertie sur une yoni (une vulve). Et tout juste adolescent il avait reçu un manuel d'art érotique sacré (un des *Traité de la chambre à coucher* ou le *Kâma Sûtra* ou *L'Ananga Ranga*) où étaient décrites toutes sortes de baisers, de caresses et autres « conjonctions » dans un style poétique évoquant des éléments de la nature (des fleurs, des fruits, des nuages, la pluie, etc.). Dans ces conditions l'activité sexuelle contribue à son épanouissement et, ultérieurement, contribuera à l'harmonie du couple qu'il formera. De plus, une telle sexualité échappera à ce qu'on appelle en Occident les « déviations » (le sadomasochisme, le voyeurisme, l'exhibitionnisme, la zoophilie, etc.), comme le note Jolan Chang (*Le Tao de l'Art d'aimer*, Calmann-Levy, 1994).

Triste Occident

Découvrir la sexualité quand on est adolescent en Occident, c'est nettement plus inquiétant, voire choquant, particulièrement en 2009. En effet, nous portons d'une part les séquelles de la répression sexuelle qui a sévi jusqu'au milieu du xx^e siècle et, d'autre part, nous subissons les méfaits d'une libération qui n'a pas pris en compte les valeurs qui font l'humain.

Dans un premier temps qui dura vingt siècles, l'activité sexuelle, tout au moins la volupté qui y est attachée, a été prohibée par les responsables des religions chrétiennes, en particulier par l'Église catholique, sous le prétexte que le plaisir qu'elle procure détourne l'être de sa quête spirituelle et nuit à l'élévation de son âme. Rechercher le plaisir était donc considéré comme une erreur, autrement dit un « péché », « le péché de chair » sévèrement puni. Et l'on tenait la femme pour responsable de ce péché en provoquant la tentation de l'homme, aussi fut-elle réprimée cruellement. À la base de cette accusation, une légende, celle du péché originel : la femme que Dieu donna à l'homme incita ce dernier à commettre un acte interdit par le Créateur, un péché, qu'on prétendit être d'ordre sexuel. Le premier couple fut chassé du Paradis et condamné à une vie misérable. Ce fut l'invention la plus géniale des hommes du patriarcat destinée à culpabiliser et à dévaloriser la femme afin de la dominer. De telles légendes se retrouvent dans la plupart des civilisations. Il faut dire que la puissance de la femme – son pouvoir sexuel (attirer l'homme, l'enivrer, se l'attacher) a de tout temps inspiré de la crainte aux mâles – la « mâle peur » ; pour se rassurer il fallait qu'ils la soumettent, voire l'asservissent par l'organisation de leurs sociétés – y compris de leurs religions – dans lesquelles ils lui octroyaient un statut inférieur et l'écrasaient de préjugés et de légendes qui l'abaissaient. Les prêtres de tout acabit,

notamment les hébreux et les chrétiens, en accablant la femme, et particulièrement sa sexualité, agissent en mâles craintifs et non en serviteurs de Dieu puisque dans les textes fondamentaux (la Bible et l'Évangile) ne figure nulle condamnation de la sexualité et de la femme. Quoi qu'il en soit, le résultat est déplorable : deux mille ans de sexophobie et de misogynie dont les conséquences ont été et demeurent tragiques pour les habitants de nos pays :

1. des millions d'êtres frustrés, malheureux ou, pire, névrosés ;
2. l'absence de traditions érotiques, c'est-à-dire d'une gestuelle raffinée portée par de merveilleux et poétiques textes incitant au respect de soi, de l'autre et des corps ;
3. l'absence de sens de l'activité sexuelle – sens humain et sens spirituel –, la sexualité ici n'a jamais été sacralisée.

L'absence de tradition érotique et de sens sacré a été dramatique pour notre civilisation et elle se révèle catastrophique de nos jours. En effet, depuis quelques années les Occidentaux se sont libérés de la notion de « péché de chair », mais la sexualité n'ayant jamais été portée par des textes érotiques et n'ayant jamais eu de signification spirituelle est tombée dans le vide où elle fut aussitôt récupérée par la pornographie ; d'où son état déplorable, état renforcé par certains travers de l'Occident : le matérialisme ambiant qui exclut toute préoccupation spirituelle, le consumérisme qui fait de la personne un objet de consommation et le scientisme qui réduit toute chose à des phénomènes physico-chimiques (jouir c'est sécréter des endorphines, aimer c'est sécréter de la lulibérine, etc.).

Le constat terrible

De la répression d'antan, il reste chez trop d'êtres encore, de façon subconsciente ou patente, nombre de traces de blocages qui leur interdisent d'épanouir leur sexualité ; par exemple l'impossibilité de réaliser certaines caresses ou baisers ou, pire, d'atteindre l'orgasme, des sentiments de honte, et des tendances perverses, par refoulement des pulsions, etc.

De la libération anarchique sont issues certaines attitudes qui ne semblent pas être un progrès dans l'évolution de l'humain. Cinq points caractérisent la sexualité occidentale actuelle.

1. Elle est devenue une véritable obsession à la fois pour l'individu qui ne pense qu'à ça, rapporte tout à ça, et pour la société dont les médias, les écrans, et la publicité sont envahis par le sexe.
2. Elle a pour seul but l'obtention du maximum de plaisir à l'exclusion de toute signification ; la quantité de plaisir prime sur sa qualité ; et la performance l'emporte sur la perfection. Il s'ensuit une recherche insatiable des moyens d'accroître le plaisir, d'autant que celui-ci, le temps passant, tend à s'éteindre en vertu d'un phénomène physiologique : les sensations, surtout quand elles sont d'origine purement mécanique et donc sans signification, s'affaiblissent et le plaisir de même ; pour obtenir une sensation plus forte, il faut provoquer une stimulation plus intense. Pour intensifier et renouveler stimulations et sensations, on pourrait faire appel à des moyens naturels et grâce à nos mains (ses dix doigts, sa paume) et notre bouche (ses lèvres, sa langue, ses dents) inventer mille et une caresses et autant de baisers et de façons de faire l'amour ; hélas, faute de traditions érotiques nous n'y excellons pas. Alors nous avons recours à des moyens mécaniques (et électroniques) : les *sex toys*, dont nous faisons un usage abusif voire exclusif.

Comme ceux-ci ne suffisent pas dans la course au plaisir, nous nous engageons dans une escalade d'activités de plus en plus hardes : la sodomie, le sadomasochisme, la sexualité plurielle, la pédophilie, la zoophilie, etc.

3. Elle aboutit à la chosification des corps et des êtres : le corps n'est plus qu'une mécanique à jouer, l'être un objet dont on se sert pour tirer un maximum de plaisir.
4. Elle a pour seul modèle les images pornographiques des films, des vidéos, de la « toile », des magazines, modèle dont on verra qu'il ne propose pas une vision humaniste de la sexualité.
5. Elle n'a pas de sens, ni humain ni spirituel, pas de transcendance.

Inévitables conséquences

Les conséquences de cette sexualité à l'occidentale (qui du reste envahit le monde) sont graves.

1. Une insatisfaction des êtres liée à l'épuisement de la capacité d'euphorie et ressentie comme un désabusement, voire même comme une impression de vide, au total une forme de désespérance. Aussi peut-on penser que l'état de la sexualité de nos jours contribue, avec les problèmes économiques et la perte de sens généralisée, à cet état de dépression dans lequel est plongée la société actuellement, dépression qui pousse à user de drogues artificielles, médicales ou illicites.
2. La désorientation des jeunes face à l'activité sexuelle : faute de belles références, ils ne savent pas ce qui est à faire ou à ne pas faire, ce qu'il est mieux de faire au premier rendez-vous ; ils ne connaissent pas la hiérarchie des désirs et des demandes. Comme le montre cette confiance d'une fille de 14 ans, choquée parce que, à leur premier rendez-vous, son copain lui

proposait d'emblée une sodomie et une éjaculation faciale, comme dans les pornos.

3. La fragilisation des couples : quand la sexualité n'a pas de sens, quand l'imaginaire érotique n'est pas servi par une tradition érotique, le désir s'use, le couple aussi. On croit que la meilleure solution pour retrouver l'excitation consiste à changer de partenaire soit en trompant le conjoint (la conjointe) habituel(le), soit en le (la) quittant, ce qui explique en partie que les infidélités et les ruptures sont de plus en plus nombreuses.

Puisque les réalisations pornographiques sont la principale source d'information particulièrement chez les jeunes, il est important de voir ce qu'elles montrent.

LIBÉREZ LA LIBERTÉ

Sortir de l'asservissement pornographique

IL FALLAIT LIBÉRER la sexualité, mais elle a été délivrée de la répression pour tomber dans un mal aussi grand, voire pire : la pornographie.

C'est entre 10 et 11 ans que la plupart des jeunes voient leur premier film porno. Parfois, c'est plus tôt encore, comme en témoigne l'attitude de ce garçonnet de 7 ans qui demande une fellation à sa cousine du même âge. À 11 ans, 70 % des jeunes en ont vu un, à 15 ans, 85 % à 100 %, selon les enquêtes.

Ce qu'en pensent filles et garçons

De nombreuses questions – et confidences – de filles concernaient les films pornos. Les filles voient les films pornos par hasard ou entraînées par un copain. Rares sont celles qui les ont regardés délibérément par curiosité, pour savoir. Aucune n'a aimé et toutes disent qu'elles n'ont pas envie d'en revoir. Ce qui les a le plus choquées, c'est l'image avilissante que les films donnent de la femme, image qui entraîne chez les garçons un comportement méprisant et violent. Il faut savoir que ces films sont réalisés par des hommes pour les hommes, non dans un but pédagogique mais pour faire des profits. Cette motivation commerciale entraîne une surenchère non seulement de pratiques hardes – sodomies diverses, double pénétration de tout genre – mais aussi de pratiques violentes voire *trash*, le tout accompagné d'attitudes machistes. De quoi flatter certains instincts de l'homme.