

Alain Héril

# DÉSIRER AUTREMENT

Voyage au cœur des asexualités

À l'heure où l'on revendique une sexualité ouverte et décomplexée, omniprésente dans l'espace médiatique, sur les réseaux sociaux ou dans la rue, l'asexualité, pourtant, dérange.

Pourquoi certaines personnes manifestent un désintérêt pour le sexe ? Est-ce anormal de ne pas ressentir d'appétit sexuel ? Peut-on vivre heureux sans ne jamais faire l'amour ? Y a-t-il une ou des asexualités ? Et existe-t-il une autre forme de désir ?

Dans cet ouvrage, l'auteur interroge nos idées reçues et ce qui est perçu comme la norme, d'un point de vue sociétal, politique, psychologique et philosophique, en donnant la parole à celles et ceux qui sont concerné.e.s. Un manifeste résolument inclusif et accessible, qui nous apprend à inventer d'autres formes d'intimité relationnelle, sans se conformer aux moules sociétaux préétablis.

## LE LIVRE QUI INTERROGE LA PLACE DU DÉSIR SEXUEL DANS NOS VIES.

**Alain Héril** est psychanalyste et sexothérapeute formé par Suzanne Képès. Il a exercé en cabinet pendant 27 ans. Il forme des sexothérapeutes et des psychopraticiens depuis plus de 20 ans. Il codirige le centre de formation à la psychothérapie intégrative « Indigo Formations ». Il est également l'auteur de plusieurs ouvrages : *Femme épanouie*, *On ne fait pas l'amour, c'est l'amour qui nous fait*, *Oracle sexualité sacrée*.

Rayon : Société

ISBN : 979-10-285-2901-7



9 791028 529017

**17 euros**  
Prix TTC France



[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**   
société

# DÉSIRER AUTREMENT

## 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](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://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. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



**Conseil éditorial** : Nathalie Ferron

**Correction** : Anne-Lise Martin

**Design de couverture** : Antartik

**Design maquette intérieure** : Antartik

**Mise en pages** : Ma petite FaB

© 2023, Leduc Société, une marque des éditions Leduc

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2901-7

Alain Héril

# DÉSIRER AUTREMENT

Voyage au cœur des asexualités

LE DUC   
société



« Beaucoup ont en commun d'avoir vécu la solitude, ne sachant pas comment se comporter, pensant qu'ils étaient les seuls. Mais pour le reste c'est une communauté très diverse. Il existe surtout une très grande variété dans la façon de vivre son asexualité. Certains ressentent des attractions (émotionnelles mais pas sexuelles) et d'autres non. Parmi ceux qui éprouvent une telle attraction, vous retrouvez des gays, des hétérosexuels, des bi. Ceux qui n'ont pas d'attraction peuvent aussi avoir besoin d'établir une relation romantique, ou une amitié très proche avec quelqu'un. Tous essaient de trouver comment naviguer dans la société. Nous n'avons aucun problème avec l'idée de sexe : si quelqu'un aime le sexe, très bien, qu'il en profite. Mais nous pensons aussi que le sexe n'est pas indispensable. Sans sexe, la vie ne perd pas son sens. »

David Jay

*À Morgane Beauvais*

*À Margaux Romain, en gratitude*





# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b>	<b>11</b>
Plusieurs formes de sexualité ?	13
La question de la pulsion	15
<b>QU'EST-CE QUE L'ASEXUALITÉ ?</b>	<b>17</b>
L'histoire de Clara	26
Le stress minoritaire	30
<b>PLUSIEURS FORMES D'ASEXUALITÉ ?</b>	<b>33</b>
Asexualité et aromantisme	37
La cupiosexualité	38
L'indifférence sexuelle	40
Les grey-sexuel-le-s	41
L'akoisexualité	43
Les aceflux	45
Les interrogations d'Emma	47
L'apothicosexualité	53
L'asexualité	55

<b>REGARDS PLURIELS SUR L'ASEXUALITÉ</b>	<b>65</b>
Les couples asexuels	67
La tendresse	68
Couples et asexualité grise	70
Le rapport au corps de l'autre	72
<i> Holding et handling</i>	74
Dysharmonie dans les couples asexuels	75
Le regard	81
Le lien	83
L'asexualité chez les hommes	87
L'asexualité chez les femmes	93
L'asexualité chez les homosexuel·le·s	98
L'asexualité chez les personnes noires	101
Personnes trans et asexualité	102
Asexualité et communauté LGBTQIA+	103
Érotypes et asexualité	107
<b>L'ABSENCE DE DÉSIR SEXUEL EST-ELLE LE SIGNE D'UNE ASEQUALITÉ ?</b>	<b>117</b>
L'abstinence	119
L'anaphrodisie	123
Le stress sexuel post-traumatique	126
Le dégoût de la sexualité	128
Ménopause et andropause	130
La dépression	133

La sublimation	135
Choisit-on d'être asexuel-le ?	137
<b>SOCIOLOGIE DE L'ASEXUALITÉ</b>	<b>139</b>
Histoire de l'asexualité	141
Peut-on vivre sans rapports sexuels ?	152
La pyramide de Maslow	153
Le désir, Freud et l'asexualité	155
Que dit l'asexualité de notre société actuelle ?	160
<b>PHILOSOPHIE DE L'ASEXUALITÉ</b>	<b>165</b>
L'asexualité revendicatrice	167
L'asexualité et le lien à l'autre	170
L'asexualité comme un nouveau regard sur la sexualité	172
<b>L'ASEXUALITÉ COMME UNE AUTRE FORME DE DÉSIR</b>	<b>179</b>
L'asexualité et le « courant tendre »	181
La tendresse comme forme de lien	185
Importance de l'écoute	186
Nécessité de la sincérité	189
Asexualité et spiritualité	193
Asexualité et tantra	195
Une nouvelle forme de libido ?	199

Quelle libido pour les asexualités ?	204
<b>CONCLUSION</b>	<b>209</b>
<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>219</b>
<b>QUESTIONNAIRE SUR L'ASEXUALITÉ</b>	<b>223</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>227</b>
<b>GLOSSAIRE</b>	<b>233</b>

# INTRODUCTION

« Asexualité : ne jamais ressentir d'attraction sexuelle et/ou n'avoir qu'un intérêt très faible, voire inexistant pour la chose sexuelle (séduction, érotisme, sensualité). »

Peggy Sastre, *No sex*

L'asexualité est le désintérêt pour le sexe. Alors que la sexualité est omniprésente dans l'espace médiatique sous forme d'images, de slogans, de podcasts, d'injonctions à jouir, 60 millions de personnes se disent asexuelles. Il paraît donc important de tenter de comprendre ce que l'asexualité dit de l'organisation du désir chez les humains et de saisir la particularité de l'asexualité sans la juger ni la mettre dans la case des pathologies.

Les combats menés par les femmes, les hommes, les homosexuel-le-s, les personnes trans et les sexologues ont débouché sur la conception d'une sexualité ouverte et décomplexée comme faisant partie naturellement de la santé humaine. L'asexualité peut dès lors apparaître comme une aberration voire un recul pour certain-e-s. En réalité, il s'agit d'une nouvelle interrogation

sur la place du désir sexuel dans nos vies. D'un nouvel aiguillon dans nos réflexions et nos conceptions.

Que signifie donc ce regard distant sur le sexe qu'implique l'asexualité ? Est-ce une forme nouvelle d'abstinence ? Est-ce en lien avec la sublimation religieuse ? Est-ce une forme de paresse voire de dépression ? Pour saisir ce qu'il en est, rien ne vaut la parole de celles et ceux qui sont concerné-e-s par le sujet. C'est en allant à leur rencontre, en ouvrant le champ de l'écoute bienveillante et en abandonnant l'idée binaire du normal et du pathologique que l'on pourra s'approcher d'une compréhension de l'asexualité.

De nombreuses études sont menées à l'heure actuelle et les écrits théoriques commencent à voir le jour. Ces publications marquent l'intérêt pour ce qui est parfois qualifié de « mouvement » voire d'« effet de mode », tout en montrant l'interrogation majeure concernant l'asexualité : un individu sans appétit sexuel est-il envisageable sans que nous le qualifions d'emblée d'anormal ?

En recourant à plusieurs points de vue et à plusieurs axes de réflexion, ce livre veut tenter de saisir

comment un autre désir est possible et ce que cela dit de notre capacité humaine à vivre avec nos émotions ou sensations et à les partager avec d'autres sans correspondre obligatoirement à des moules sociétaux préétablis.

## **Plusieurs formes de sexualité ?**

Depuis plus de quarante ans je mène des recherches autour de la sexualité. Ces recherches se sont appuyées sur des enquêtes, mais également sur mon expérience de psychanalyste et de sexothérapeute durant trente années. Et j'ai l'immense plaisir de former des sexothérapeutes dans plusieurs centres de formation ainsi qu'en milieu universitaire. Toutes ces opportunités, associées à des discussions passionnées, m'ont convaincu que l'être humain n'a pas une sexualité mais plusieurs. Celles-ci ne sont pas obligatoirement activées au même moment et, au cours d'une même vie, certaines potentialités peuvent rester en sommeil.

Nous verrons qu'il existe plusieurs formes d'asexualité, mais plusieurs formes de sexualité sont également à distinguer. La plus simple est la sexualité de décharge, celle qui fait du bien, qui permet de

soulager le stress trop envahissant du quotidien. La sexualité de procréation existe également : c'est faire l'amour pour avoir des enfants. Mais, au-delà de ces deux formes, il y a la sexualité de l'inconscient, celle qui nous échappe et cimente nos fantasmes, la sexualité énergétique, celle que l'on traque, souhaite, recherche dans des approches millénaires comme le taoïsme sexuel ou le tantra. La sexualité idéale est aussi une forme de sexualité. Elle constitue nos utopies sexuelles, nos désirs, nos projections. Elle est différente de la sexualité fantasmatique parce qu'elle est moins pulsionnelle et exprime nombre de nos attentes romantiques. Et puis il existe des sexualités émotionnelles où l'on expérimente l'ensemble de son circuit émotionnel, tout comme des sexualités relationnelles qui ne sont là que pour confirmer le lien à soi et à l'autre. Voilà un simple panorama des formes de sexualité s'offrant à nous.

L'asexualité, avec toutes ses diversités, vient s'ajouter à cette liste. Elle n'est pas quelque chose qui s'enlève de nos espaces sexuels. Au contraire, elle vient ajouter une couleur à la palette de nos possibilités désirantes.



## La question de la pulsion

La psychanalyse a beaucoup théorisé autour de la notion de pulsion. Pour Sigmund Freud (au début de ses recherches), il était clair que celle-ci était de nature exclusivement sexuelle et qu'elle déterminait une grande partie de notre rapport au monde. La pulsion est comme une force à la limite de l'organique et du psychique, qui pousse à l'agir. Pour Freud, elle se définit en deux grandes tendances : pulsion de vie et pulsion de mort. Il précise qu'il existe trois temps pulsionnels :

- la source, qui est un état d'excitation lié au corps ;
- la poussée ou le but, qui est la recherche de l'abolition de cette excitation ;
- et l'objet, qui est ce vers quoi tend la pulsion et qui peut être une personne ou un comportement.

La notion de pulsion amène donc plusieurs questionnements concernant l'asexualité : est-ce que l'asexualité est caractérisée par un manque pulsionnel ? Est-ce que l'asexualité ne répond qu'à la pulsion de mort ? Est-ce que la pulsion existe chez les personnes asexuelles mais aurait un objet différent d'une pulsion sexuelle « classique » ?

Ces interrogations seront présentes en filigrane tout au long de cet ouvrage. Nous verrons qu'en fonction des situations, les réponses apportées seront différentes. C'est aussi ce qui fait la richesse du sujet abordé ici !

**QU'EST-CE QUE  
L'ASEXUALITÉ ?**



Ma formation en sexothérapie avec Suzanne Kepes m'a amené à considérer le désir sexuel comme une composante essentielle de l'organisation psychique, relationnelle et émotionnelle de tout être humain. Pendant mes années de consultation, j'ai continué à mettre le désir sexuel (et son absence ou sa détérioration) au cœur du débat. Par la suite, devenu enseignant en sexothérapie et en psychopathologie (comme je l'indiquais plus haut), j'ai insisté en traçant le même sillon, avec les mêmes convictions : le désir sexuel comme baromètre de notre position équilibrée dans le monde.

Je ne peux que le reconnaître, dans cet état d'esprit l'asexualité m'apparaissait comme une pathologie, une erreur de parcours, un dysfonctionnement qu'il fallait soigner afin de ramener celles et ceux qui en souffraient vers un lien désirant à eux-mêmes et aux autres. Les couples qui venaient consulter avec une baisse de désir étaient, le plus souvent, face à une sorte d'incompréhension. On ne se désire plus et pourtant on continue à s'aimer ! Qu'est-ce que cela veut dire ? Devons-nous nous séparer ? Comment retrouver le chemin du désir si nécessaire à notre bien-être relationnel ?

Il n'y a pas de réponse absolue à ces questions. Mais ce qui m'animait, au-delà des solutions possibles, c'était cette souffrance exprimée. À aucun moment l'idée d'une période asexuelle dans l'histoire du couple n'est venue m'effleurer. Et lorsque les couples témoignaient d'une tendresse toujours présente, d'un lien fort et sensuel sans sexualité directe, je voyais cela comme le signe d'un socle à partir duquel la sexualité pouvait revenir. Il fallait considérer ce socle comme une promesse vers le retour à la normale, c'est-à-dire le retour au désir sexuel et à ses flamboyances !

Nous sommes englués dans des certitudes à partir desquelles nous considérons le monde et tentons de l'interpréter. Ces filtres nous apportent l'illusion d'un contrôle et d'un rapport intangible à une vérité possiblement universelle. En ce qui concerne la sexualité, il n'y a pas de doute pour moi que la fonction du désir, de la libido ou de la pulsion est d'être le moteur de la vie. Or cette croyance est bouleversée par l'asexualité si on accepte de ne pas la considérer comme une pathologie mais comme une forme de sexualité au même titre que les autres.

Il y aurait donc une manière de désirer autrement que celle que nous pensons être universelle. Il y aurait donc un autre rapport au corps, à l'autre, à la sexualité, qui aurait ses propres lois, ses propres composantes, ses propres expériences.

L'asexualité a toujours existé. Jusqu'à présent on en parlait peu, car elle se dissimulait au cœur d'une vision de la sexualité qui n'était pas guidée par la performance ou la revendication à une jouissance sans entraves. Tout en la confondant souvent avec l'abstinence ou l'aversion sexuelle, on ne jugeait pas nécessaire d'en parler dans un monde où le discours sur la sexualité était mis en sourdine.

Les apports de Sigmund Freud et, surtout, les recherches rendues publiques dans les années 1950-1960 (Alfred Kinsey, Virginia Johnson, William Masters, Wilhelm Reich...) ont mis en avant la sexualité humaine comme facteur de développement et d'affirmation de soi tant sur le plan personnel que dans le domaine politique. Par ailleurs, les mouvements féministes ont donné à la sexualité et au désir une dimension de changement sociétal que l'on ne peut plus nier à l'heure actuelle. En bref, jouir et l'affirmer,

tout comme profiter sans culpabilité d'un corps épanoui et libre, est devenu un slogan éminemment prégnant. Se dire asexuel dans un tel contexte devient suspect voire incompréhensible.

Il serait pourtant hâtif de voir dans l'asexualité un mouvement de résistance au tout sexuel. C'est une vision binaire et contreproductive, qui rangerait l'asexualité dans une posture contre-révolutionnaire, rétrograde ou malade. L'asexualité, comme nous le verrons tout au long de ce livre, est une forme de sexualité à part entière, qui ne s'inscrit pas contre un système et ne se comprend pas en comparaison d'une prétendue normalité sexuelle. C'est ce que souligne Geraldin Levi Joosten-van Vilsteren dans *L'amour sans le faire : comment vivre sans libido dans un monde où le sexe est partout* (voir Bibliographie) :

« Presque personne, parmi les gens sexuellement actifs, n'est en mesure de comprendre qu'on puisse être dépourvu de toute libido, et la plupart prennent cela comme une sorte de plaisanterie. Une vie sans sexe leur est aussi indéchiffrable qu'une autre planète, ou alors quelque chose de passablement ridicule. »



L'asexualité est une manière de désirer autrement dont les ressorts et les fondements commencent à se découvrir maintenant, alors que cela existe depuis fort longtemps !

Pour écrire cet ouvrage, je me suis appuyé sur des centaines de témoignages que j'ai pu recueillir sur les réseaux sociaux. À la question « Qu'est-ce que l'asexualité pour vous ? » j'ai reçu ces types de réponses :

- « La sexualité ne m'attire pas particulièrement, en revanche j'ai besoin de tendresse et d'amour. »
- « La passion pour le sexe n'est pas la seule manière de vivre. »
- « La sexualité est plaisante pour les autres. Peuvent-ils accepter que je puisse éprouver du plaisir autrement ? »
- « Asexualité veut dire absence de désir sexuel, pas absence de libido. »

Les réponses sont, évidemment, diverses et variées, mais elles tendent toutes à dire que l'asexualité n'est pas ressentie comme un manque de sexualité mais plutôt comme une forme de désir différente de celle

communément admise. C'est ce que traduit Léonie dans les propos suivants :

« L'asexualité n'est pas un choix, ou une envie. C'est un ressenti. Je ne ressens pas l'envie d'avoir des contacts sexuels pour me sentir proche de quelqu'un, voire même, cela m'ennuie.

Certaines personnes ressentent du dégoût face au sexe, ce n'est pas mon cas, mais je n'aime pas toujours en parler non plus.

Je n'ai personnellement pas de dégoût face au sexe, mais je ne suis pas toujours confortable d'en parler avec des proches, même des amis proches, cela reste quelque chose de privé, et même si je ne suis pas prude, je ne prends pas de plaisir à en discuter. »

J'ai aussi lu plusieurs livres sur le sujet, entre autres le roman *L'envie* de Sophie Fontanel (voir Bibliographie), dans lequel elle parle de son absence de désir sexuel. Dans une interview donnée au journal *Elle*<sup>1</sup>, elle dit :

---

1. « Sophie Fontanel : l'amour sans le faire », *Elle*, non daté.

« Pendant une longue période, qu'au fond je n'ai à cœur ni de situer dans le temps ni d'estimer ici en nombre d'années, j'ai vécu dans peut-être la pire insubordination de notre époque, qui est l'absence de vie sexuelle [...]. Abstinence, ça voudrait dire que tu décides de t'arrêter de faire l'amour, alors que la plupart des gens ne le décident pas, c'est leur corps qui décide. La chasteté a une connotation religieuse, c'est presque un acte philosophique. L'asexualité n'est pas non plus le bon mot, car ça peut être terriblement sexuel, un individu qui ne fait pas l'amour. Ce n'est pas non plus une impuissance, pour prendre un mot qui ne concerne bizarrement que les hommes : ce n'est pas qu'on ne peut pas, c'est qu'on ne s'y voit plus. Le plaisir sexuel n'en vaut plus le coup... Il n'y a pas de mot, car c'est la terreur de la société. Il n'y a pas si longtemps, les femmes qui ne faisaient pas l'amour, on les mettait au couvent. Ou alors elles étaient gouvernantes, obligées de s'occuper des enfants des autres, c'est dingue. »

Dans son livre Sophie Fontanel parle des fluctuations de son désir. Ce n'est pas vraiment un plaidoyer