

EMILY NAGOSKI

sexothérapeute



# JOUIR EN CHŒUR

LE GUIDE POUR EN FINIR AVEC LES DIKTATS  
ET RETROUVER UNE SEXUALITÉ  
DE COUPLE ÉPANOUIE

Par l'auteur du best-seller  
au + de 1 million de lecteurs !

LEDUC ↗



« On a moins envie qu'au début, est-ce que c'est normal ? »

« La fréquence de nos rapports est-il un bon indicateur de la santé de notre couple ? »

« Est-ce que j'ai le droit de ne pas vouloir tester certaines choses ? »

Régularité et durée des rapports, nécessité de « pimenter la routine »... la vie sexuelle d'un couple semble n'être qu'une longue liste de réponses à des injonctions.

Sexothérapeute internationalement reconnue, Emily Nagoski nous invite dans ce livre à nous défaire de ces normes qui sont en réalité source d'incompréhension et de souffrance pour chacun, et à nous interroger sur nos véritables goûts en matière de vie intime.

Des termes à utiliser au recul à avoir lorsque les choses ne prennent pas la tournure que l'on souhaiterait, de nos goûts véritables aux limites à poser, de l'analyse de son propre état d'esprit émotionnel au plan d'attaque à adopter à deux, Emily Nagoski nous propose de déconstruire point par point tout ce que l'on croyait savoir en matière de désir, pour enfin en finir avec les diktats, et renouer avec le plaisir.

## **UN GUIDE DÉCOMPLEXANT ET LIBÉRATEUR, PARCE QU'EN MATIÈRE DE SEXE AUSSI, CHAQUE COUPLE EST UNIQUE !**

**EMILY NAGOSKI** est sexothérapeute, diplômée en sciences comportementales, animatrice de Ted Talks totalisant des millions de vues, créatrice du podcast phénomène « Come as you are », et autrice du best-seller international *Je Jouis comme je suis*, traduit en 17 langues et publié en France aux Éditions Leduc.

**22 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3038-9



9 791028 530389

editionsleduc.com

**LEDUC** 



Rayon : Sexualité

**JOUR  
EN CHŒUR**

DE LA MÊME AUTRICE AUX ÉDITIONS LEDUC :  
*Pourquoi les femmes font des burn-out* avec Amelia Nagoski, 2023.  
*Je jouis comme je suis*, 2021.

## 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.



Édition originale :

Titre original : *Come together*

© 2024 by Emily Nagoski, Ph.D.

Tous droits réservés pour la reproduction partielle ou intégrale.

Texte publié pour la première fois aux États-Unis  
par Ballantine Books, une marque Random House,  
un département du groupe Penguin Random House LLC.

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Marion McGuinness

Édition française :

Édition : Catherine Jardin

Correction : Audrey Peuportier

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design couverture : Caroline Gioux  
Illustration de couverture : Adobe Stock

© 2024 Leduc Éditions  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-3038-9

EMILY NAGOSKI

# JOUIR EN CHŒUR

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Marion McGuinness

LEDUC ↗



*Pour r stevens,  
euphémisme marital*





# Sommaire

Quelques mots de l'équipe éditoriale	9
Introduction : « Comment réparer ma sexualité ? »	11
<b>Première partie : Le plaisir est l'unité de mesure</b>	<b>21</b>
Chapitre 1 : Est-ce que le sexe est important ?	23
Chapitre 2 : Mettre le plaisir au centre	45
Chapitre 3 : Les plans de votre maison émotionnelle	79
Chapitre 4 : Comment utiliser les plans de votre maison	125
Chapitre 5 : Comment nous donnons, comment nous recevons	147
Chapitre 6 : Ce que nous donnons, ce que nous recevons	175
<b>Deuxième partie : Tout vient à point</b>	<b>199</b>
Chapitre 7 : Habiter un corps	201
Chapitre 8 : Le changement dans la relation	227
Chapitre 9 : Les impératifs sexuels	261
Chapitre 10 : Le mirage de genre	291
Chapitre 11 : Les relations hétérosexuelles	323
Chapitre 12 : Le tour de magie	351

Conclusion	379
<b>Annexes</b>	<b>385</b>
Annexe 1 : Dix questions « Mais, Emily ! »	387
Annexe 2 : « Parce que : la biologie »	397
Remerciements	401
Notes	403
Bibliographie	421
Index	431
Table des matières	441

# Quelques mots de l'équipe éditoriale

Dans *Je joue comme je suis*, l'autrice s'adressait ouvertement aux femmes. Il s'agissait d'un ouvrage pratique et scientifique pour aider les femmes à reprendre confiance en elles, en leur vécu, en leur corps, et à comprendre leur sexualité.

En anglais, les accords se font en nombre, mais pas en genre : tous les noms et adjectifs sont comme « épiciens », contrairement au français qui exige des accords en nombre et genre pour les adjectifs et les noms.

Ainsi, le choix du féminin grammatical avait été fait par notre équipe, pour valoriser cet engagement fort d'Emily Nagoski.

Dans cet ouvrage-ci, en revanche, l'autrice s'adresse à des couples : hétérosexuels, homosexuels, asexuels ; et à tout type de personne, cis-genre, non binaire, LGBTQIA+... La diversité du lectorat potentiel s'est avérée un défi pour la traduction.

Par souci de lisibilité, de simplicité (notamment lorsque certains passages sont déjà assez complexes) et pour en limiter aussi la longueur (le français étant déjà naturellement plus foisonnant que l'anglais), l'utilisation du masculin *grammatical*, considéré comme la forme « neutre » minimale, a été privilégiée quand l'autrice évoque des questions générales.

Ce choix purement grammatical n'a en aucun cas pour objectif d'invisibiliser les multiples expériences et identités de chaque lecteur ou lectrice.

# « Comment réparer ma sexualité ? »

Il y a bien longtemps (vers 2014), j'ai écrit *Je jouis comme je suis*, un ouvrage sur la science du bien-être sexuel des femmes. Comble de l'ironie, le fait de réfléchir, me documenter et écrire tous les jours sur le thème de la sexualité m'a tellement stressée que je n'avais plus aucune envie *d'avoir* des rapports sexuels.

Pendant des mois, rien.

Mon partenaire a été incroyablement patient et compréhensif, même si je me sentais coupable.

Enfin, le livre est sorti, et je suis partie en tournée promotionnelle. J'ai voyagé partout, expliquant à qui voulait bien l'entendre la science du bien-être sexuel des femmes ! Et lorsque je rentrais de ces déplacements, je tentais de me rapprocher sexuellement de mon partenaire, mais la plupart du temps, je me glissais sous la couette et... je m'endormais.

Plusieurs autres longs mois, *et toujours rien !*

Cette situation a duré si longtemps que j'ai fini par me détacher de mon partenaire et de mon propre moi érotique, car j'étais trop abattue et submergée par la fatigue et le surmenage, par les problèmes de santé et les crises existentielles d'un quotidien hostile à l'érotisme et qui semblaient déferler en vagues incessantes. Le sexe me manquait.

Cette complicité avec mon partenaire me manquait, tout comme la partie de moi-même qui œuvre dans la sphère de l'érotisme.

Je suis le genre de personne qui aimerait continuer à entretenir un lien sexuel avec ma moitié jusqu'à un âge avancé. Je veux glousser, lécher et me blottir contre lui lorsque nous aurons 95 ans, si nous avons la chance de vivre aussi longtemps.

Et je suis loin d'être la seule – c'est pourquoi il existe tant de livres, d'articles et de conseils génériques pour les couples qui veulent apprendre à avoir une vie sexuelle heureuse dans le cadre d'une relation à long terme. La plupart d'entre nous éprouvent à un moment ou à un autre des difficultés à maintenir ce lien, et nous cherchons des solutions.

En tant que sexothérapeute férue de science, j'ai toujours eu une approche un peu « intello » pour résoudre mes propres difficultés sexuelles : j'ai donc lu des études publiées et validées par des pairs. Ce que j'y ai découvert contredisait tous les récits répandus (mais faux !) sur la nécessité « d'entretenir la flamme » ou de « raviver l'étincelle ». Vous imaginez peut-être à quoi doit ressembler une bonne relation avec un partenaire sexuel sur le long terme : le type de relations sexuelles, leur fréquence, le lieu et le moment où elles se déroulent, les sensations procurées par celles-ci.

En vérité, tout ce que vous imaginez est probablement erroné.

Selon vous, quelle est la clé d'une sexualité épanouie au fil du temps ? Certains pensent que c'est une question de fréquence. Ce n'est pas le cas<sup>1</sup>. Il y a très peu de corrélations entre la fréquence des rapports sexuels et la satisfaction sexuelle ou relationnelle. La plupart d'entre nous ne font pas l'amour très souvent – *nous sommes trop occupés*.

D'aucuns estiment que c'est une question de nouveauté et de découverte. C'est faux. Ce n'est pas non plus lié aux orgasmes, aux positions sexuelles, à la diversité des comportements sexuels ou à quoi que ce soit d'autre. En toute honnêteté, s'il existe un « comportement sexuel » susceptible de prédire la satisfaction sexuelle et relationnelle dans un couple, ce sont les câlins après les rapports sexuels<sup>2</sup>. Les activités sexuelles follement créatives peuvent être agréables pour vous

(ou pas), mais ce n'est pas ce qui permet à la plupart des gens d'avoir une vie sexuelle satisfaisante sur le long terme.

Certains pensent que la clé d'une vie sexuelle épanouie à long terme est la monogamie ou la non-monogamie, le fait de regarder ou non du porno, les pratiques coquines ou plus classiques<sup>3</sup>. Ce n'est pas le cas. Il s'agit simplement d'approches sexuelles et émotionnelles différentes, et le fait qu'elles vous conviennent ou non relève de l'expérience personnelle. On peut avoir une vie sexuelle formidable (ou épouvantable) dans n'importe quel scénario.

Beaucoup pensent que la réussite est liée à l'attrance, à l'adéquation avec les canons de beauté conventionnelle, à la perfection de la relation ou du corps ou encore à des « compétences » comme la maîtrise de l'art de la fellation. Aucune de ces conditions ne préjuge d'une sexualité réussie à long terme. L'idée d'un partenaire « compétent » est un mythe : à moins d'essayer une pratique BDSM techniquement exigeante comme l'asphyxie érotique, la seule « compétence » requise est la capacité de prêter simultanément attention à son partenaire et à sa propre expérience intérieure<sup>4</sup>.

Par-dessus tout, les gens croient que la clé est un désir spontané et irrésistible de sexe, une sensation de chaleur et d'excitation qui donne constamment envie de glisser sa langue dans la bouche de l'autre. C'est souvent à cela que renvoie l'« étincelle » que nous sommes tous censés vouloir préserver.

La science m'a appris trois caractéristiques essentielles des couples qui nourrissent une complicité sexuelle durable, et aucune d'entre elles ne correspond aux suppositions évoquées.

Je me réjouis de vous dévoiler la fin dès le début. Les trois caractéristiques des couples qui réussissent à entretenir un lien sexuel fort sont les suivantes :

1. Ils sont amis – ou, plus précisément, ils se font confiance et s'admirent mutuellement.
2. Ils donnent la priorité à la sexualité, c'est-à-dire qu'ils décident qu'elle est importante dans leur relation.

3. Au lieu de se fier aux opinions d'autrui quant à la conduite de leur sexualité, ils privilégient ce qui est véritablement valable pour eux et ce qui convient à leur relation unique.

Et que font-ils, ces amis qui donnent la priorité au sexe et l'un à l'autre au-delà de toute notion préconçue de ce que la sexualité est censée être ?

Ils cocréent un contexte qui facilite l'accès au plaisir. Et voilà.

Une fois ce processus identifié, il m'a semblé si libérateur, si compréhensif et si *réalisable* que j'ai voulu le partager avec tout le monde.

J'ai donc écrit ce guide pour expliquer cette vérité étonnamment simple sur la sexualité dans une relation à long terme et pour offrir des outils concrets et spécifiques permettant de maximiser le potentiel érotique de toute relation sexuelle heureuse et durable.

Ce livre est le fruit de plusieurs décennies d'expérience en tant que sexothérapeute, d'une décennie de progrès dans le domaine de la recherche et d'une décennie de mariage au cours de laquelle ma propre vie sexuelle avec mon partenaire a connu des hauts et des bas.

Peut-être vivez-vous une relation monogame ou une relation libre, en trouple ou en multicouple (je crois que j'ai inventé ce mot, mais il sonne bien, non ?) ou en polycule. Vous avez peut-être vécu une relation longue dans laquelle le lien sexuel n'a pas duré, et vous aimeriez comprendre la raison de cette évolution et les moyens de l'éviter à l'avenir. Peut-être n'avez-vous pas encore eu de relation durable, mais aimeriez en avoir un jour, et vous voulez savoir comment construire, dès le départ, un lien sexuel pérenne. Si vous êtes un être humain habitant un corps et que vous voulez apprendre comment vivre une bonne sexualité, une très bonne sexualité, une sexualité spectaculaire, voire une sexualité révolutionnaire avec un autre être humain sur le long terme, ce livre est fait pour vous.

Grâce à *Jouir en chœur*, c'est promis, vous apprendrez ce qu'est une bonne sexualité à long terme dans la vie réelle, comment la mettre en pratique et ce qu'il convient de faire lorsque des difficultés surgissent – ce qui arrivera forcément.



## Comment utiliser ce livre

Mon quart de siècle d'expérience en sexothérapie m'a appris que les gens ont besoin d'instructions simples, détaillées, pour les aider à aller de leur point de départ à leur point d'arrivée, chaque consigne présentée sous forme d'une série d'étapes bien définies et prévisibles. Parfois, les gens ouvrent un livre comme celui-ci, pressés de trouver des réponses à leur situation particulière; ils veulent que je leur *explique simplement ce qu'il faut faire!*

« Répare ça! » crient-ils aux pages.

J'ai ressenti cette urgence. Je me criais ces mots à *moi-même*.

Mais attention.

Je ne peux pas vous dire comment « réparer » votre sexualité... parce que vous n'êtes pas cassé.

Au lieu de penser à votre sexualité comme à un problème qui doit être corrigé, comparez-la plutôt à un jardin, comme dans la métaphore du jardin que j'ai utilisée tout au long de *Je jouis comme je suis* :

Le jour de votre naissance, vous recevez un tout nouveau champ de terre riche et fertile – le jardin de votre sexualité. Et aussitôt, votre famille commence à planter des idées relatives au corps, au genre, au sexe, au plaisir, à la sécurité et à l'amour. Votre culture apporte son lot de mauvaises herbes et de plantes envahissantes – des graines de mythes sur la « personne sexuelle idéale » poussées par le vent et des entrelacs de lianes sur les critères de beauté, qui rampent tel du sumac vénéneux sous la clôture et par-dessus le mur du jardin.

Certains d'entre nous ont de la chance. Nos familles ont désherbé les plantes envahissantes et n'ont planté que des idées saines, orientées vers le plaisir, de sorte que nous n'avons plus qu'à les entretenir et à les cueillir.

Mais la plupart d'entre nous se retrouvent avec des plantes assez toxiques. Il nous faut alors passer en revue notre jardin rangée par rangée, examiner ce que nous y trouvons et choisir ce que nous allons garder et faire pousser... et ce que nous allons arracher et laisser pourrir sur le tas de compost.

Ce n'est pas juste que nous devons assumer ce fardeau. Après tout, nous n'avons pas choisi les plantes que nos familles et nos cultures ont plantées dans nos jardins. Personne n'a attendu que nous soyons en mesure de donner notre consentement pour nous demander : « Est-ce que je peux planter cette gigantesque et étouffante vigne de la honte ici même ? » Non, elles l'ont simplement laissée pousser – parfois même en la nourrissant de leur propre honte.

Ce n'est pas juste que nous ayons ces espèces toxiques dans nos jardins ; nous ne les avons jamais choisies. Mais c'est une *occasion à saisir* : une chance de créer un état d'esprit sexuel que *vous choisissez pour vous-même*, et de ne pas vous contenter de celui hérité de votre famille ou de votre culture, dans lequel vous n'aviez que peu de place pour exprimer une opinion et déterminer ce que vous voulez voir grandir dans votre jardin.

Votre sexualité n'est pas un problème à résoudre ou un trouble à traiter. Votre sexualité est un jardin que vous pouvez cultiver.

Ce que je n'ai pas évoqué dans *Je jouis comme je suis*, c'est ce qui se passe lorsque vous décidez de cocréer un jardin partagé avec quelqu'un d'autre, en gardant en tête que vous l'entretiendrez pendant de nombreuses années.

Vous apportez chacun des plantes de votre jardin et vous aidez à faire pousser celles issues du jardin de votre partenaire, en trouvant comment les arranger afin que chaque plante reçoive ce dont elle a besoin pour s'épanouir. Comme vous prévoyez de passer des années ensemble, vous disposez de beaucoup de temps. Vous pouvez donc faire des essais et, si tout ne se passe pas comme prévu, vous pourrez réparer les éventuels dégâts causés par mégarde.

Au début, un jardin partagé peut être entrepris avec enthousiasme, mais il arrive un moment où les incompatibilités entre les jardins que vous transplantez peuvent paraître insurmontables, si bien que vous abandonnez. Ou encore certains changements dans la relation n'offrent pas un environnement suffisamment propice à l'épanouissement du jardin. Parfois, d'autres priorités occupent le devant de la scène et le jardin est négligé. Ce genre de situation arrive. Cela m'est arrivé.

Avec le temps, on peut devenir de plus en plus doué pour cultiver le jardin, maximiser sa beauté, son abondance, apprendre auprès du jardin lui-même comment l'entretenir au mieux. Au fil des ans, on se familiarise avec ses cycles, de la stérilité des jours froids et courts à la profusion des journées chaudes et longues.

Lorsque vous cultivez votre jardin individuel et votre jardin partagé, vous ne faites pas seulement du bien à vous-même et à votre relation érotique, vous faites du bien *au monde*. Chaque fois que vous arrachez les mauvaises herbes de la critique du corps ou de la honte liée à la sexualité, vous affaiblissez la liane sociale, ce qui permet à votre sœur, votre fille ou votre nièce, vos clientes ou vos patientes, vos partenaires romantiques ou sexuels, de l'arracher à leur tour plus facilement de leur jardin. Lorsque vous cultivez un jardin bien à vous, rempli de tout ce qui vous plaît et vous réjouit, il devient un peu plus aisé pour tous les autres d'en faire autant.

## **Comment est structuré ce livre**

*Jouir en chœur* est divisé en deux grandes parties :

Dans la première partie, « Le plaisir est l'unité de mesure », je m'emploie à décrire comment les couples peuvent conserver une complicité et une intimité sexuelle forte au fil du temps. Je vous explique ce qui compte dans une relation de complicité sexuelle, ce que signifie donner la priorité au sexe, ce qui se passe dans notre cerveau pour faciliter ou inhiber l'intérêt sexuel, et comment y répondre. Je présente également des outils essentiels pour créer un contexte qui favorise l'accès au plaisir.

Dans la deuxième partie, « Tout vient à point », j'applique tous ces outils aux problèmes qui se posent souvent dans les relations durables, y compris les difficultés de couple et les barrières culturelles. Mon objectif ici est de vous proposer des conseils pratiques pour construire et maintenir une connexion sexuelle durable. Ce que personne ne m'a jamais dit, et ce que je veux m'assurer de faire savoir à tout le monde,

c'est que l'urgence est l'ennemie du plaisir. Tout en admettant que nous ne sachions pas ce que l'avenir nous réserve, nous pouvons aborder les évolutions de nos relations sexuelles comme si nous disposions de beaucoup de temps.

Comme dans *Je jouis comme je suis* et *Pourquoi les femmes font des burn-out*, vous suivrez les témoignages d'un certain nombre de personnages fictifs. Il s'agit d'histoires réelles que j'ai mélangées pour créer des exemples illustrant comment différents types de partenaires peuvent appliquer à leurs relations les enseignements de ce livre. Mike et Kendra, Ama et Di, Margot et Henry ne sont pas des personnes que je connais réellement, mais leurs expériences sont inspirées de celles de gens que je fréquente. J'utilise des composites comme ceux-ci pour montrer non seulement des phases ponctuelles dans la vie d'un couple, mais aussi comment des partenaires peuvent évoluer, changer et grandir ensemble au fil du temps.

L'annexe 1 contient ce que j'appelle les questions « Mais, Emily! » – le genre de questions que me posent celles et ceux qui ont étudié la science, mais pas encore trouvé le moyen de l'intégrer dans leur vie. Des questions comme « Mais, Emily, et si le problème venait en fait de mon partenaire? » ou « Mais, Emily, je veux juste que mon partenaire me désire tellement qu'il ne puisse pas se retenir! Comment faire pour y parvenir? ». Mes réponses vous guideront vers les passages spécifiques de cet ouvrage (ou vers d'autres) susceptibles de vous aider à trouver vos propres réponses.

À la fin de votre lecture, vous disposerez des connaissances et des compétences nécessaires pour maximiser le potentiel érotique entre votre partenaire de longue date et vous-même. Et peut-être le point le plus important : vous verrez le vaste potentiel, la formidable chance qui s'offre à nous, lorsque nous décidons de cocréer un jardin avec quelqu'un pendant bien des saisons, au fil des années.

## **Petite mise en garde au sujet de la science**

J'adore la science. C'est un puissant antidote aux messages autour de la sexualité, à la fois moralisateurs et erronés, avec lesquels beaucoup d'entre nous grandissent. C'est pourquoi je me réfère à la science dans ce livre comme dans tous mes autres ouvrages. Mais la science n'est pas le seul moyen d'appréhender le monde et, comme tous les supports de connaissance, elle a ses limites. Je formule une mise en garde sur la science dans tous mes ouvrages, mais elle est encore plus importante dans celui-ci :

La science est un travail mené par des êtres humains, et ces derniers sont le produit de leur époque. Dans ma quête de travaux de recherche incluant une grande variété de sujets, j'ai consacré plus de temps à passer au crible des articles non inclusifs et contenant des biais qu'à lire des études de qualité. Ce n'est pas seulement parce que les recherches sur la « sexualité des femmes » portent presque exclusivement sur les femmes cisgenres, mais aussi parce qu'une étude comprenant 90 % ou plus de femmes blanches est décrite comme une étude portant sur la sexualité de *toutes* les femmes, plutôt que sur la sexualité des femmes blanches. Une étude sur la sexualité des personnes sur le spectre autistique se contente de les comparer à un « groupe témoin sain », et elle a été publiée à la fin des années 2010, comme si cet angle n'était pas scandaleusement problématique. (Les autistes ne sont pas « malades », merci bien.)

Les relations polyamoureuses et monogames sont très souvent étudiées séparément, comme si les rapports humains étaient fondamentalement différents selon la structure de la relation. Des personnes transgenres se prêtent à des recherches sur le sexe, et les chercheurs rédigent leurs conclusions dans des termes qui seraient assurément très offensants pour ces participants. Je n'ajoute pas de notes en fin de texte pour ces exemples, car je ne considère pas qu'ils méritent d'être lus. Tant que la science ne sera pas plus rigoureuse, je ne pourrai pas écrire un ouvrage inclusif étroitement ancré dans les travaux de recherche, et en toute transparence. Parce que *Jouir en chœur* s'adresse à toutes les personnes intéressées par la sexualité dans une relation à long terme, ce livre s'appuie autant sur des conversations avec des

personnes réelles, qui sont les véritables expertes de leur propre expérience, que sur des travaux scientifiques.

Une autre mise en garde – le genre de mise en garde que la science devrait prendre en compte : j'évolue à une position sociale spécifique qui implique un ensemble de privilèges. Je suis une femme blanche, cisgenre, originaire du nord-est des États-Unis et titulaire de trois diplômes universitaires. Je ne suis pas hétérosexuelle, mais je bénéficie du privilège de l'hétérosexualité. Mes handicaps sont en grande partie invisibles, et je bénéficie donc des privilèges des personnes valides. Mon âge et ma morphologie évoluent sans cesse, comme ceux de tout un chacun, mais je me situe actuellement au beau milieu de la moyenne – en pleine génération X et « légèrement grosse<sup>5</sup> ».

Malgré les limites inhérentes à ma situation sociale, mon objectif est que chaque lectrice ou lecteur se retrouve dans ce livre. J'ai donc intégré des histoires et des travaux de recherche de personnes très différentes de moi, notamment des personnes d'origine, de couleur, de religion, d'ethnie, de sexe, d'orientation sexuelle ou de structure de relations sexuelles ou amoureuses différentes; des personnes ayant des expériences divergentes de l'enfance et de la parentalité, des expériences distinctes de l'éducation classique et de la neurodivergence, et des personnes aux morphologies, aux âges, aux capacités physiques et aux parcours de santé mentale variés. J'espère avoir rendu justice à leurs témoignages.

\*

C'est parti. Respirez profondément. Préparez-vous à consacrer un peu de temps à l'exploration de vos jardins afin de découvrir ce dont ils ont besoin.

Quand vous tournerez la première page du chapitre 1, rappelez-vous bien cette phrase : « Je ne suis pas cassé. » Personne n'est cassé. Nous faisons de notre mieux avec les ressources imparfaites dont nous disposons dans ce monde imparfait.

Tout comme un jardin longtemps négligé peut être nettoyé et retrouver vitalité et éclat, un jardin érotique peut reflourir. Ce livre l'a déjà fait pour moi. Il peut faire de même pour vous.

PREMIÈRE PARTIE

---

LE PLAISIR  
EST L'UNITÉ  
DE MESURE





# Est-ce que le sexe est important ?

Dans cette première partie, je vous propose une nouvelle approche de la sexualité : et si nous abandonnions le concept même de désir pour donner la priorité au *plaisir* et à la manière de le susciter dans nos vies ? Si vous prenez plaisir à avoir des rapports sexuels, tout va très bien, quelle que soit l'intensité (ou l'absence) de désir sexuel et quelle que soit la fréquence (ou la rareté) de ces rapports.

La qualité des activités sexuelles dans une relation à long terme n'a rien à voir avec l'intensité de votre désir ou la fréquence de vos rapports. Il ne s'agit pas de savoir ce que vous faites, où vous le faites, dans quelle position, avec qui, ou dans quelle tenue, ni même le nombre d'orgasmes que vous avez. Ce qui compte, c'est si vous aimez ou non ce rapport sexuel.

Votre mission, en tant que partenaires, est donc de rechercher comment créer ensemble un contexte partagé – une vie commune, une connexion, un état d'esprit, une manière d'être ensemble – qui permette de faciliter l'accès au plaisir. Il s'agit d'abord de comprendre pourquoi le sexe a de l'importance dans votre relation – si tant est qu'il en ait, ce qui n'est pas toujours le cas. Il convient ensuite de se demander quand, pourquoi et comment les rapports sexuels sont satisfaisants – s'ils le sont, ce qui n'est pas toujours le cas.

Alors, à *quel point* le sexe est-il important ?

∩(∪)∩

Le sexe est très important pour certaines personnes, dans certaines relations ou dans certains contextes spécifiques. Mais, dans notre vie de tous les jours, le sexe n'est généralement pas une préoccupation essentielle. Personne ne va mourir ou même tomber malade s'il n'a pas de relations sexuelles<sup>1</sup>. Une personne à qui le sexe semble demander trop d'efforts et ne pas en valoir la peine n'est ni malade ni dysfonctionnelle; il en va de même pour une personne à qui le sexe semble indispensable et impérieux, jour après jour.

Que le sexe semble important ou non, il n'y a que vingt-quatre heures dans une journée et sept jours dans une semaine. Personne n'en a davantage, et nous avons beaucoup de choses à faire dans ce laps de temps. Peut-être avons-nous une famille dont il faut s'occuper, un salaire à gagner, un cursus universitaire à valider, des tâches ménagères à accomplir, un chiot à éduquer, une maladie chronique à traiter. Il nous faut dormir, manger, nous laver, peut-être discuter avec des amis qui ne sont pas nos partenaires sexuels, et peut-être même nous accorder, Dieu nous en garde, une petite pause télé et une sieste.

Lorsque ma propre vie sexuelle s'est envolée, j'avais un avantage que la plupart des gens n'ont pas : je savais que les couples qui entretiennent une complicité sexuelle satisfaisante sont ceux qui décident que le sexe est suffisamment important pour leur relation pour se réserver de l'espace, du temps et de l'énergie exclusivement pour le sexe. Ils cessent de faire tout ce qu'ils pourraient faire par ailleurs, ils ferment la porte à toutes les autres responsabilités et à tous les autres plaisirs, et ils se tournent vers leur personnalité érotique respective.

Mais pourquoi, alors que nous avons tant d'autres choses à faire, choisissons-nous de faire l'amour ?

## **Pourquoi avoir des rapports sexuels ?**

Regardons la vérité en face : le sexe, c'est un peu ridicule. Nous, dignes êtres humains, mettons notre langue dans la bouche de l'autre, notre bouche sur les parties génitales de l'autre, nous frottons nos peaux l'une contre l'autre et batifolons comme des chiots, nous laissons nos corps atteindre l'orgasme même devant témoin. Nous remuons, grognons, transpirons et nous contractons. Que se passe-t-il donc au cours de cette chose ridicule pour justifier que l'on suspende tout le reste pour faire *ça* ?

Pour certaines personnes, c'est une évidence. Vous ne comprenez même pas pourquoi on pose la question. Si vous faites partie des gens pour qui le sexe est très, très important – et peut-être que le simple fait de lire que « le sexe n'est important que dans certains cas pour certaines personnes » vous fait un peu peur –, n'ayez crainte. Vous êtes normal ! Toutefois, vous ne mourrez pas, ne souffrirez pas et ne tomberez pas malade si vous n'accomplissez pas cette activité ridicule, souvent délicieuse, parfois pas du tout agréable, mais occasionnellement extrêmement importante que nous, les êtres humains, sommes susceptibles d'accomplir.

Pour d'autres personnes, « Pourquoi avoir des rapports sexuels ? » est une question qu'elles se posent intérieurement depuis des années. Vous serez peut-être soulagé ou même rassuré de lire que le sexe n'a pas besoin d'être très important. Et vous êtes normal !

Indépendamment de votre avis sur l'importance ou non du sexe, voici une question à laquelle je souhaite que vous réfléchissiez attentivement :

**Qu'est-ce que vous cherchez lorsque vous voulez avoir un rapport sexuel avec un partenaire ?**

Indice : la réponse n'est généralement pas « un orgasme ». Si vous avez envie d'un orgasme, donnez-vous un orgasme<sup>2</sup>. Vous pouvez le faire par vous-même. Mais que voulez-vous lorsque vous voulez avoir des relations sexuelles avec le partenaire avec lequel vous envisagez de prolonger le lien sexuel pour une durée indéterminée ?