

revenir à soi en tant que personne sexuelle.

On pourrait dire qu'il s'agit de trouver son cœur sexuel. Une fois que vous avez trouvé votre cœur sexuel, ces autres détails ont tendance à ne plus avoir autant d'importance.

Au cours des trente dernières années, j'ai traité plus de mille cinq cents personnes et couples en utilisant les méthodes que vous allez lire ici. Je sais que cette approche aide les gens. Et je suis convaincu que, ou que vous en soyez aujourd'hui, elle peut vous aider à vous connecter plus profondément à vos sensations sexuelles et à en profiter toute votre vie.

.....
PARTIE I
.....

Votre moi sexuel

C'est un livre sur les bonnes relations sexuelles, les mauvaises relations sexuelles et les relations sexuelles fabuleuses. Il a été écrit par un thérapeute qui a entendu toutes sortes de témoignages.

Dans la première partie, nous allons examiner les règles de base d'une bonne sexualité. Vous serez peut-être surpris de constater que ces règles n'ont rien à voir avec l'érection, la lubrification, les rapports sexuels ou l'orgasme. Pourtant si vous faites attention aux règles dont je vais vous parler, il est probable que l'érection, la lubrification, les rapports sexuels ou l'orgasme s'améliorent.

Au fil des pages, je décrirai les caractéristiques fondamentales de ce que de nombreuses personnes dans le domaine du sexe appellent le « moi sexuel ». Il s'agit d'un concept intuitif et purement subjectif. Il n'est basé sur aucune donnée scientifique connue. Vous ressentirez la vérité de ce que je dis, ou pas.

Les règles que j'ai en tête sont extrêmement faciles à suivre, si vous les avez comprises. Elles impliquent toutes d'abandonner votre propre routine, afin que votre moi sexuel puisse faire ce qu'il sait faire naturellement.

Certaines parties que vous lirez ici vous sembleront familières. Et d'autres vous surprendront très certainement. Mais je suis certain que vous en aurez avec une idée plus claire de ce qui compte vraiment en matière d'amour - et de la façon dont vous et votre partenaire pouvez améliorer ce qui est essentiel.

①

Les règles du cœur

Les règles du désir sont les règles du cœur.

« *Le sexe est une émotion en mouvement.* »

-MAE WEST

C'est une chaude après-midi de l'été dans le métro de New York. Je ramène mes enfants et quelques-uns de leurs amis à Manhattan sur la ligne B après une longue journée à Brighton Beach.

Un jeune couple se tient près de la porte de sortie et partage un casque d'écoute iPod, chacun ayant un écouteur dans une oreille. Elle est appuyée contre le mur, trempée de sueur dans un T-shirt et un short. Il mesure quelques centimètres de moins, porte des sandales, des vêtements de plage et des cheveux longs. Ses mains se posent légèrement sur ses hanches. Ses bras sont drapés sur ses épaules.

Ils semblent entièrement absorbés par la musique, le mouvement de la rame de métro et par l'autre. Leurs yeux, à moitié fermés, sont éteints, rêveurs. Ils arborent tous les deux des grands sourires, comme s'ils partageaient un secret stupide. Ils pourraient facilement rater leur arrêt.

Au milieu du bruit des enfants et du balancement de la rame de métro, il serait facile pour ce couple de passer inaperçu. Mais il y a quelque chose à leur sujet qui retient mon attention. Une atmosphère particulière.

C'est le sexe, bien sûr.

Leurs sourires niais, leurs manières rêveuses. C'est vraiment sexuel.

Ils sont complètement habillés, ils sont debout, et ne font rien de véritablement inapproprié. Ils profitent certainement d'un long moment d'excitation sur le chemin du retour de la plage.

En me détournant, je me rends compte que je ne suis pas le seul à observer ce couple. Les jeunes enfants n'y prêtent pas attention, bien sûr. Mais les adultes dans le wagon sont tous clairement conscients de ce qui se passe. Tout le monde leur jette des regards furtifs, fascinés par la même vibration sexuelle.

Leur énergie se répand maintenant dans toute la rame. Je crains que nous ne manquions tous nos arrêts.

Cependant pour réussir dans un monde où tout va très vite, la plupart d'entre nous ont appris que nous n'avons pas vraiment de temps pour les préliminaires. De nombreux couples modernes se dépêchent de faire l'amour sans prendre le temps d'être excités et ils se demandent ensuite où est passée leur magie sexuelle. D'autres font de leur mieux pour conserver l'inspiration qui les a réunis, mais la perdent au milieu des distractions et des responsabilités de la vie adulte ordinaire.

Eros semble fait pour vous faire *démarrer* une relation mais pas pour vous rendre heureux une fois que vous êtes engagé dans une relation. Ce jeune couple se balance tranquillement près de la porte de sortie. S'ils restent ensemble, à quoi ressembleront leurs ébats amoureux dans plusieurs années, quand ce seront eux qui porteront les jouets de leurs enfants après une sortie à la plage ?

En regardant dans le métro, je m'interroge sur la vie sexuelle de mes compagnons de voyage. Qui a une bonne vie sexuelle, qui n'en a pas ? Qui fait semblant et qui dort dans un sanctuaire de plaisir ?

Notre vie intime se déroule presque entièrement secrètement. Personne d'autre que vous et votre partenaire ne sait vraiment à quoi ressemble votre vie érotique, à moins que l'un de vous n'en parle, bien sûr. Et même dans ce cas, les choses se perdent souvent dans la description.

Certaines personnes savent intuitivement comment cultiver une relation érotique vibrante. Mais beaucoup ne le savent pas. C'est regrettable, car ce n'est pas si difficile, lorsqu'on sait de quoi il s'agit.

Une histoire drôle

Un jour, en sixième, ma fille est rentrée de l'école avec une histoire amusante. Son professeur avait fait le tour de la classe en demandant à chaque élève ce que ses parents faisaient dans la vie.

Quand ce fut le tour de ma fille de parler de moi, elle a dit que j'étais psychiatre. Sur quoi sa meilleure amie assise derrière a crié : « C'est un sexologue ! »

La classe est devenue hystérique.

Quelques minutes plus tard, lorsque que les cris et l'excitation s'étaient calmés, un camarade de classe a murmuré à haute voix l'inévitable question....

« Qu'est-ce qu'il..... FAIT ? »

Il y a eu beaucoup d'étonnement, de dégoût et de rires.

C'est une bonne question, vraiment. Depuis 1978, date à laquelle l'American Association of SexEducators, Counselors, and Therapists (AASECT) a interdit la nudité et les contacts physiques dans un cabinet médical, on imagine que nous ne faisons que parler. Dans la plupart des cas, c'est vrai.

Nous parlons de sexe, bien sûr. Mais nous parlons encore plus de sentiments. Tout sexologue qui exerce pendant un certain temps, finit par faire de la psychothérapie. Si ce n'est pas le cas, cela signifie qu'il est passé à côté de quelque chose.

Parfois, quand on me demande « Que fait un sexologue ? » Je suis tenté de donner une réponse beaucoup plus simple. Une réponse qui, j'en suis sûr, aurait été à la fois un soulagement et une déception pour les camarades de classe de mes filles :

La plupart du temps, j'écoute les gens me parler de mauvais sexe.

Au cours de mes trente années de pratique, j'ai entendu parler de plus de mauvais rapports sexuels que vous ne pouvez l'imaginer. En fait, je pense

pouvoir affirmer sans exagérer que je suis l'un des plus grands spécialistes mondiaux des mauvaises relations sexuelles. Je sais que cela semble être un honneur douteux. Mais être un expert en mauvais sexe peut être très utile. Le fait d'écouter les gens me parler des mauvaises relations sexuelles pendant tant d'années m'a permis d'approfondir mes connaissances sur ce que sont les *bonnes relations sexuelles* et même sur les relations sexuelles *fabuleuses*.

Les règles du désir

Le bon sexe suit certaines règles. Il en va de même pour le sexe fabuleux.

Certaines personnes connaissent ces règles intuitivement, mais beaucoup ne les connaissent pas. Je le sais parce que je vois tous les jours dans mon cabinet des couples qui n'ont aucune idée de l'existence même de ces règles.

La plupart des thérapeutes ne connaissent pas non plus ces règles. Par exemple, j'entends parfois des collègues dire que le sexe n'est que « toucher et fantasme ». Selon eux, l'excitation sexuelle se produit lorsque l'on combine le bon type de stimulation physique avec le bon type d'activité mentale.

Cela m'indique d'emblée que ces collègues ne connaissent pas les règles du désir.

Je n'ai rien contre le toucher et les fantasmes. Mais si c'est tout ce que vous obtenez, alors vous avez été lésé.

Un bon toucher est agréable et c'est certainement mieux qu'un mauvais toucher. Mais le contact ne suffit pas. Tous ceux qui ont déjà eu des rapports sexuels vraiment ennuyeux avec un partenaire vraiment compétent, vous le diront.

Repensez à la meilleure expérience sexuelle de votre vie. (Si vous n'avez encore jamais eu d'expérience sexuelle vraiment mémorable, détendez-vous. Vous êtes au bon endroit). Vous ne vous souvenez probablement pas du toucher.

Les règles que j'ai en tête n'impliquent pas de fantasmes sexuels.

Qu'en est-il des fantasmes de l'équation « friction plus fantaisie » ? Nous, les humains, nous avons tendance à associer presque tout ce qui nous arrive à nos souvenirs, nos rêves. Alors bien sûr, nous fantasmons également pendant les rapports sexuels.

Dans certains cas, nous pouvons même aller jusqu'à imaginer d'autres partenaires au lit. Que ce soit le cas ou pas, il y a peu de rapports sexuels où les fantasmes sont totalement absents.

Le pouvoir des fantasmes tend cependant à être éphémère. L'esprit est un consommateur agité, toujours à la recherche de quelque chose de nouveau qui se demande « Y a pas autre chose ? ».

Les règles que j'ai à l'esprit n'impliquent pas de fantasmes sexuels.

Un royaume caché

Quelque part au-delà « du toucher et du fantasme » se trouve un royaume dans lequel la sexualité nous relie les uns aux autres et aux parties les plus profondes de nous-mêmes. C'est un endroit où le sexe nourrit l'amour et est nourri par lui.

C'est l'aspect le plus personnel du sexe. Dans les nombreux livres qui ont été écrits sur l'amour, vous trouverez très peu de chose sur ce sujet.

Ce n'est pas un mystère. Cet aspect du sexe n'est pas un sujet facile. Mais ce « sexe du cœur » est un sujet essentiel si vous voulez comprendre l'amour.

C'est dans le domaine du sexe du cœur que nous trouverons les règles cachées que nous recherchons.

La plupart d'entre nous ressentent ce sentiment érotique plus personnel quelque part au niveau de leur poitrine. D'où, par tradition, le terme « cœur ». Un terme plus précis pourrait être le « sexe du moi », mais il lui manque une connotation physique.

Contrairement au toucher et au fantasme, cet aspect du sexe ne peut pas être acheté, vendu, commercialisé ou emballé comme une marchandise. Il s'agit simplement d'un cadeau à recevoir. L'émotion qui l'accompagne n'est pas vraiment le désir, ni la luxure, mais plutôt la gratitude, voire l'admiration.

Ce type de sexe ne peut pas être produit en suivant simplement une recette. Ce n'est donc pas un hasard si peu de livres sur le sexe s'y intéressent de près.

C'est ensuite nous qui décidons si le sexe devient vraiment spécial ou au contraire pas du tout. Mais lorsque nous connaissons les conditions propices à son épanouissement, nous pouvons contribuer à les mettre en place.

Quelques secrets bien connus sur l'excitation sexuelle

À la fin des années 1950, William Masters et Virginia Johnson ont été les premiers scientifiques à examiner en détail les aspects physiques de la réponse sexuelle humaine. Mais nombre de ces signes physiques avaient déjà été observés de près, moins scientifiquement mais de manière aussi approfondie, par des millions de couples depuis l'aube de la conscience individuelle de l'être humain. La plupart des couples observent attentivement les érections du partenaire masculin et l'état de lubrification de la partenaire féminine, pour savoir si l'autre personne est « vraiment excitée ». Des légendes naissent et disparaissent fréquemment à propos d'autres indicateurs supposés (voir « érection du mamelon », « dilatation de la pupille »). Mais tout cela reste limité à l'excitation physique.

Les aspects *psychologiques* de l'excitation sont bien plus importants. Mais ils n'ont pas encore fait l'objet de recherches scientifiques.

Heureusement, si vous savez ce qu'il faut rechercher, vos propres sentiments peuvent être un guide assez précis de votre degré d'excitation.

Voici ma courte liste des changements psychologiques les plus importants qui se produisent lorsque vous êtes excité.

L'attention

Quand vous êtes excité, le sexe capte votre attention. Vous ne pensez plus aux factures, aux soucis, aux responsabilités, à toute la multitude de préoccupations ordinaires. Votre sens du temps peut être un peu perturbé.

(Les personnes excitées sexuellement ont tendance à arriver en retard aux réunions).

Si quelqu'un vous faisait passer un test de QI pendant le pic d'excitation, vous ne seriez pas très performant. Vous pourriez avoir du mal à vous concentrer sur les questions. Le bon sexe rend véritablement plus bête. Et le bon sexe peut vous rendre carrément stupide.

Régression

L'excitation sexuelle vous plonge dans un état d'esprit plus primitif et égoïste. Elle vous rend moins patient, moins indulgent. Vous ne tolérez pas très bien la frustration. Vous devenez quelque peu immature. (D'accord, parfois *très* immature !)

Si le téléphone sonne pendant que vous faites l'amour, vous ne vous souciez pas de savoir qui appelle, ni ce qu'il veut. Vous pouvez vous sentir très proche de votre partenaire, mais il s'agit d'une proximité égoïste. Vous n'avez pas vraiment envie d'écouter les détails de sa journée. Vous voulez simplement qu'il ou elle vous accorde toute son attention et qu'il ou elle vous dise à quel point vous êtes merveilleux ou merveilleuse.

Validation

L'excitation est spéciale. Elle valide. Le bon sexe nous fait nous sentir bien dans notre peau. C'est ainsi que nous savons que c'est du bon sexe.

Avec un bon rapport sexuel, nous avons un sentiment de « Oui, c'est moi. Je suis là. Tu m'as trouvé. » Nous nous sentons en contact avec notre moi le plus profond, le plus authentique.

C'est un sentiment de gratitude. « Oui, vous m'avez trouvé. Le *moi* de moi. Merci de m'avoir trouvé. Merci de m'avoir ramené chez moi, là où je vis vraiment. »

Quand des couples viennent dans mon cabinet, j'essaie toujours de savoir s'ils ont été vraiment excités. Pas seulement durs, ou lubrifiés. Mais vrai-

ment *excités*. Captivés. Absorbés. *Égocentrés*. Loufoques. J'aime entendre quelques rires.

Comment utiliser ce livre

Vous trouverez les règles auxquelles je me suis référé, au début de chaque chapitre, en italique. Au début du chapitre 2, par exemple : *Le moi sexuel est très honnête, mais son vocabulaire est limité.*

Parfois, vous les trouverez également à d'autres endroits.

Si vous en lisez quelques-unes, vous remarquerez qu'elles ressemblent davantage à la loi de la gravité qu'à des règles de conduite. Le but n'est pas de les suivre mais de les comprendre.

N'hésitez pas à aller de l'avant et à les briser. Mais si vous le faites, écrivez-moi et dites-moi comment vous avez fait.

Ce livre n'est pas un livre conventionnel qui propose une méthode. Il ne contient pas d'exercices, ni de formules du type « faites d'abord ceci, puis cela ».

C'est normal. Comme nous le verrons plus tard, eros n'aime pas qu'on lui dise ce qu'il doit faire. Si vous vous fixez un objectif, votre esprit sexuel se fera un plaisir de le rejeter. Il est à la fois puéril et brillant.

Vous ne trouverez pas non plus beaucoup d'informations sur la biologie sexuelle ou la neurochimie dans ces pages. De nos jours, les livres sur le sexe ont tendance à être remplis de conseils pour « booster votre dopamine » ou votre ocytocine, ou d'autres erreurs de ce genre. Depuis trente ans que je suis sexologue, je n'ai jamais vu une molécule de dopamine entrer dans mon cabinet.

Nous nous en tiendrons aux choses que vous pouvez voir et sentir vous-même, sans avoir besoin d'un laboratoire.

Je vous épargnerai aussi les schémas corporels. Vous savez déjà à quoi ressemblent un pénis et un vagin, non ? Et nous ne parlerons pas non plus du nombre de neurones concentrés dans votre clitoris. Ils sont extrêmement nombreux, mais qui s'en soucie vraiment ?

Il existe déjà quelques excellents livres sur le sexe, et je vous les signalerai

au fur et à mesure. Mais lire la plupart des autres livres revient à ronger des os secs. Comme l'a fait remarquer avec justesse mon ami et collègue Paul Joannides, l'auteur de *Guide to Getting It On* (l'un des grands livres mentionnés), « le problème avec la plupart des livres sur le sexe, c'est qu'ils ne font bander ou mouiller personne ».

Ce livre n'est pas destiné à vous donner une érection ou à lubrifier votre vagin. Mais il n'est pas non plus destiné à vous gêner. Les chapitres sont courts, vous pouvez donc les lire même si vous êtes un peu distrait. Hé, *j'espère* que vous serez un peu distrait.

Il n'y a pas de listes à apprendre, et il n'y aura pas d'examen en fin de lecture. Nous avons affaire à une partie de l'esprit humain qui n'a pas encore été à l'école et qui ne le sera jamais.

Des questions ?

Bon, commençons...