

QUAND LE CORPS PREND DES COULEURS

QUAND LA JOUISSANCE COLORE LA VIE... JUSQU'À L'ORGASME

Par Martine Potentier

JE VAIS VOUS DIRE UN CONTE, UNE HISTOIRE VRAIE. VOUS AVEZ ENTENDU TOUT SUR L'ORGASME. JE VAIS VOUS PARLER DU CADRE QU'IL A FALLU APPRÉHENDER POUR QU'IL PUISSE PRENDRE SA PLACE, QU'IL AIT UN SENS, QU'IL SOIT RELIÉ. UN ORGASME QUI LIBÈRE UNE ÉNERGIE ACCUMULÉE ET QUI OUVRE DANS SOI ET À L'AUTRE...

SON HISTOIRE...

Elle avait été battue et humiliée toute son enfance par sa mère et son père. Ses parents s'insultaient et cassaient tout. Cette enfant unique lavée par sa mère jusque tard s'était rétractée et refermée sur le trésor qu'elle avait dans le cœur, son besoin d'aimer. Dans cet enfer familial, elle va développer son imagination pour s'en échapper, et se créer une vie positive imaginaire.

Mariée trop vite avec le premier homme qui l'avait regardée, violée et utilisée, le premier enfant né, puis les deux autres lui font découvrir la force qu'elle a dans sa vie, ses enfants. Comprenant vite que cet homme ne l'aimait pas, sans soutien, elle a tout donné à ses enfants. Ils ont été son levier et son bonheur. N'existant

pas en tant que femme, elle a subi son mari, elle a grossi démesurément.

Puis est venue la rébellion. Elle choisit un chien avec qui elle fait de plus en plus longues promenades, et prend le goût de la marche, de la course en compagnie de son ami fidèle : Ulysse. Elle prend soin de sa nourriture et maigrit, se muscle, refuse toute relation sexuelle avec son mari alcoolique.

Le vétérinaire qui soigne son chien est un homme doux et patient et au fil des visites s'installe une relation de sympathie et le fantasme que ses mains habiles doivent bien caresser. Un jour qu'elle s'était habillée et coiffée avec soin pour lui, il la regarde impressionné et lui dit qu'elle est belle... elle n'était



plus transparente. S'installe alors une relation où le regard modèle sa relation avec lui, comme un plaisir naissant d'exister pour un homme charmant. Elle est galvanisée, légère, séduisante, femme, et continue à marcher avec Ulysse...

Un jour, elle est prête. Ils se retrouvent ailleurs et connaît pour la première fois la douceur des baisers, des caresses, de l'attention et des compliments d'un homme. Mais elle ne ressent rien sexuellement.

Lui en couple par ailleurs, lui rend visite quand il le peut dans son emploi du temps chargé. Quelque temps après, les visites s'arrêtent, une insuffisance cardiaque l'éloigne d'elle. Cinq ans après, elle a divorcé, il l'appelle pour ses 50 ans, heureuse de le retrouver et malgré son attention délicate, elle ne ressent pas de plaisir sexuel. Elle invente au fil de leurs rencontres des jeux qui font intervenir le hasard dans l'approche sexuelle. Elle médiatise son anxiété en la transformant en un jeu qui détourne l'anticipation.

Lui est attentif à ses réactions, rassurant et chaleureux, elle prend confiance en elle, s'investit, se sent à l'aise avec le corps de l'homme. Dans une tension infinie pour sortir la tête de l'eau, elle dit ne rien ressentir, bien que manifestement il se passe quelque chose, mais c'est comme si tout était recouvert d'un voile terne qui l'empêchait d'assumer le plaisir, la joie dans son corps et avec un homme.

Et c'est la respiration consciente avec la

notion d'espace intérieur et de volume qui va ouvrir la porte du lâcher-prise. Les exercices faits sans aucune pression de performance, avec les permissions de se donner à soi, de s'appartenir, de s'approprier son corps, lui ouvrent la porte du plaisir.

Il y a alors comme la permission de l'érotisation. Ressentir pour goûter, jouir du mouvement qui a stimulé les sensations, jouir, s'ouvrir et avoir envie, puis désirer. Quelque chose de gratuit, la gratuité qui ouvre à la gratitude. La gratitude d'être vivante, d'intégrer sa vie de femme heureuse en elle. Cette gratitude fait écho au plaisir qu'elle a découvert avec Ulysse dans ses longues promenades dans les collines marseillaises. Des liens qui se font, avec le plaisir de voir mûrir ses enfants, grandir ses petits-enfants, et qui étayent sa démarche, sa construction.

Il lui propose de travailler avec lui et c'est l'occasion de beaucoup d'échanges d'affection, d'embrassements, de caresses et compliments. J'espère que nous, ça durera toujours, se disent-ils. Gratitude infinie envers cet homme si bienvenu et alors les yeux dans les yeux, dans la révélation de l'amour partagé, par vagues successives, ils vont s'envoler vers les plus hauts sommets de l'intensité sexuelle... et se remercier sans fin.

Mais, je vous l'ai dit, cette histoire est un conte...

Le magicien s'est envolé, après quelques mois de bonheur partagé, la nouvelle de sa mort sans qu'elle puisse être prévenue à temps, lui est parvenue. Comme s'il avait été l'ange réparateur

et s'était envolé pour que cet immense travail lui appartienne totalement...

Ce texte a été écrit avec l'aide de ma patiente, quelques années plus tard.

Elle m'a envoyé une vingtaine de pages. C'est ce qui m'a permis de faire ce conte, en reliant mes notes à ce qu'elle avait vécu. Emue par l'intensité de son histoire, j'ai encore attendu longtemps pour pouvoir en parler. Nous l'appellerons H. Elle a longtemps et très progressivement mobilisé ses passivités en s'occupant de façon admirable de ses enfants, puis en marchant, en courant avec son ami fidèle. Puis sont venus les fantasmes, l'attention au corps, à la santé, à la beauté, au regard sur soi, au regard de l'homme. Autrement dit, elle a accédé à l'érotisation.

H. a d'abord eu à libérer l'énergie qui la retenait par les liens de son enfance, des liens de fidélité, de loyauté, pour enfin s'assumer en tant que femme adulte. Cette dimension fait toujours partie du processus thérapeutique, quel qu'en soit l'objectif annoncé.

Dans quelles conditions l'orgasme peut-il se mettre en place ?

Pourquoi la femme a-t-elle tant besoin d'être rassurée, de pouvoir faire confiance, avoir l'attention de l'autre, la complicité dans la relation, l'échange ? On peut penser que l'ouverture propre au corps de la femme la fragilise dans le rapport à l'homme. Il va entrer à l'intérieur d'elle-même, entrer en contact avec ce qui est vital et pas seulement son utérus, ce temple sacré de la vie, mais ses viscères sont là, tout à côté, autour, et là c'est la vie de la femme elle-

même qui est en question. Nous avons constaté les fantasmes si fréquents de non-limite entre le vagin et le ventre. Le ventre, le chaudron des émotions.

L'orgasme ? un réflexe d'abord ! Il faut que ce soit clair, l'orgasme est un réflexe, le même que celui de l'homme. Et une femme qui le désire peut se le donner aussi rapidement que le ferait un homme, et je ne parle pas des appareils électriques, type godmichés. Après, la différence est évidemment liée aux différences anatomiques et les conséquences qu'elles ont sur son schéma corporel, le fonctionnement hormonal bien que rien ne soit confirmé, puis le conditionnement éducationnel, et bien entendu le modelage social. C'est essentiellement dans le rapport à l'autre que l'orgasme de la femme est si différent et si riche.

Puisqu'il s'agit de donner aux femmes, de les aider...

Quelques points importants pour passer de l'érotisation du clitoris au vagin et éviter quelques somatisations. Pour que la vulve et le pénis s'entendent bien, il faut que la vulve soit suffisamment gonflée en érection, turgescente et qu'une lumière, un espace apparaisse. Quand le vagin s'entrouvre, les tissus du vagin et du pénis sont semblables et ils peuvent communiquer agréablement. C'est le complément indispensable à la lubrification. Alors l'érotisation provoquée par celle du clitoris peut passer vers l'intérieur sans provoquer de baisse du plaisir. La pénétration est alors à même d'entraîner l'excitation clitoridienne vers l'orgasme vaginal.

C'est par l'inspiration abdominale que le fond du vagin vient chercher la résistance du pénis, et qu'en réponse le pénis pousse et entraîne l'expiration avec l'expression du plaisir. Le pénis remplit le vagin et fait glisser la hampe du clitoris avec les sensations érotiques de mouvement du col de l'utérus sous sa pression délicate, il va provoquer l'orgasme.

Bon, ça c'est de la technique. Autant d'éléments, de détails qui nous permettent de guider, de donner des repères à nos patientes et patients, mais pas tout en même temps, comme je viens de le faire à des spécialistes.

C'est l'engagement émotionnel et vital de la femme dans la relation sexuelle et son orgasme comme acmé extrême du vécu humain qui lui en donne toutes les couleurs. Cette quête de l'affirmation de la féminité face à l'homme est récurrente dans l'histoire européenne. Le Moyen Age et l'amour courtois, la carte du tendre au XVII^e siècle avec les précieuses et le chemin qu'elles proposaient pour s'affirmer et se faire respecter par l'homme... A méditer.

Une fois en place les repères, la sécurité du fonctionnement ne nécessite plus autant de circonvolutions à chaque fois. Bien qu'elles soient et restent toutes des possibles au gré des moments, elles enrichiront la relation de longue durée. L'orgasme était le symbole de l'épanouissement de la femme dans les années 1960, nous savions déjà que le problème était social, qu'il était aussi celui du conditionnement des hommes.

Il a fallu soixante ans pour que toutes les femmes individuellement puissent dire la pression sociale avec le mouvement #MeToo. Il faudra encore quelques générations pour que l'équilibre soit entre les hommes et les femmes dans l'intimité.

Et n'oublions jamais ce que disait Simone de Beauvoir : quand la société est malade ce sont les droits des femmes qui régressent. Soyons heureuses en tout cas de faire ce chemin de développement avec elles, celui qui développe son énergie de vie et la révèle dans toute la richesse de ses nuances, de ses finesses et de sa puissance. A regarder les jeunes générations, nous sommes déjà heureuses.

Martine POTENTIER

Kinésithérapeute, sexologue clinicienne.
Présidente pour l'ASCLIF de la Confédération
de Sexualité humaine. Paris et Marseille.

