

SLOW SEX

Les Vertus

SE RECONNECTER À *SES SENSATIONS*,
 DÉCOUVRIR L'AUTRE TOUT
 DOUCEMENT, *FAIRE MONTER*
 LE DÉSIR SANS OBSESSION
 DE PERFORMANCE... À L'ÈRE DES *APPLIS*
DE RENCONTRES, CERTAINS VEULENT
REENCHANTER LES RELATIONS.

QU'ON SE SOUVIENNE ET FASSE

RESURGIR LES IMAGES. Dans *L'Amant de lady Chatterley*, l'écrivain anglais D.H. Lawrence narre l'éveil érotique de deux êtres esseulés que tout oppose mais qui tombent follement amoureux par la grâce de la sensualité. Elle, emprisonnée dans une prison dorée, devenue la garde-malade d'un mari infirme, lui, le garde champêtre, minéral et taiseux. Mais avant l'accès au plaisir physique, combien de temps passé à se découvrir, faire tomber les barrières, parcourir le corps de l'autre ? « Leurs deux corps fumaient sous le ruissellement de la pluie. Dans chaque main il recueillit les belles fesses lourdes de la femme et les pressa contre lui sous la pluie, dans une immobilité fiévreuse et vibrante. Brusquement il la fit basculer, tomba avec elle au milieu du chemin, dans le silencieux rugissement de l'eau. » Hymne à la lenteur et à l'exploration, ce récit jugé scandaleux à sa sortie (1928 !) fait étrangement écho au ressenti contemporain des déçus du sexe immédiat où l'on couche vite, mais pas forcément bien. En effet, des excès du capitalisme, on connaît déjà le fast food et la fast fashion. Mais quid du *fast sex*, une façon de « consommer » de nombreux corps, parfois immédiatement ? Pour la psychiatre Stéphanie Hahusseau, auteure du *Petit Guide de l'amour heureux*, (Éd. Odile Jacob), « après la pudibonderie des années 1950 et la libération sexuelle des années 1960 et 1970, notre époque a presque déconnecté les corps des sentiments, comme si

ces derniers étaient devenus obscènes ou obsolètes ». La sexualité sans attache n'a jamais été aussi présente dans les relations que lors des deux premières décennies du XXI^e siècle. Pour les célibataires, elle est souvent devenue le visage ultime de l'indépendance et l'émancipation, boostée par les applis, la banalisation de la pornographie et les séries. Or, dans la série *Valeria*, un *Sex and the City* espagnol des années 2020 sur les aventures de quatre trentenaires, l'incandescente Lola se montre perdue quand le jeune homme qu'elle reçoit refuse de faire l'amour. Attendre, pourquoi ? Elle finit par comprendre : parce qu'il tient à elle, il ne veut pas se presser. Et si les scénaristes avaient saisi là quelque chose de neuf ? Après des années de sexe rapide, assiste-t-on à un tournant, marqué par une envie de (re)prendre son temps, tant dans la rencontre que dans l'acte sexuel ? Pendant des années connecté aux applis, Christophe* a enchaîné les histoires d'un soir. Alors certes, « au début, ça émoustille. Plaire redonne confiance en soi, confie le quadra parisien. Mais je ne partageais rien sur le plan émotionnel. Cette mécanique bien huilée a créé un grand vide en moi ». Rien d'étonnant pour la philosophe Marianne Chaillan, auteure de l'essai *À la folie, passionnément* (Éd. des Équateurs) pour qui « aucune de ces applis ne peut tenir ses promesses. Le désir amoureux se moque bien des critères. Il frappe quand on ne l'attend pas et retient ses flèches là où elles seraient pourtant pressenties ». Stéphanie Thévenet, thérapeute, ajoute : « La fast food entraîne obésité et risques d'AVC. Peut-être qu'en matière amoureuse, on ne s'est pas demandé quels seraient les effets du sexe rapide sur le long terme ? Cela peut être

de l'attente

côte à côte,
c'est fait !

Idem
validé

Tête-à-tête
dans un
mois ?

Robienne Legrand



jouissif et régressif de temps en temps, mais ça ne peut pas être un mode de vie », estime-t-elle au vu des effets négatifs constatés chez ses patients, déshumanisation et dépréciation de soi en tête. Saturé des histoires sans lendemain, Christophe a changé de rythme. « Avec ma compagne, on s'est rencontrés dans le cadre du travail. Les échanges avaient été houleux mais je l'avais trouvée charmante. Plus tard, on a miraculeusement matché sur une appli, et coup de cœur ! Mais on ne s'est volontairement pas embrassés au premier rendez-vous. » Une forme de lenteur qu'il a adoptée pour préserver le mystère ou la beauté de la rencontre, à l'image de l'attente anxieuse décrite par Rousseau dans *La Nouvelle Héloïse*, pour évoquer ce temps précieux qui précède la satisfaction (lire p. 43). L'attente peut aussi « réinjecter une forme de sacré dans la sexualité, suggère Rosalie Bisogno, coach en relations amoureuses, c'est-à-dire redonner de l'unicité à l'acte sexuel, souvent banalisé ».

UNE SOMME de bienfaits

Pour Magalie, 39 ans, le sexe rapide n'est pas décevant en soi. « J'ai connu des moments où, dès le premier soir, les connexions sexuelle et intellectuelle étaient géniales. » Mais avec des hommes qui n'ont pas souhaité s'engager, ses remises en question ont été nombreuses. Elle a souvent cru qu'elle n'était pas assez jolie, sexy ou intelligente. « Mes amies me conseillent de prendre plus le temps avant de faire l'amour, car je reste une éternelle romantique », confie-t-elle, tiraillée. Car si l'attente ne fait plus vraiment partie des habitudes, elle peut avoir des vertus inattendues. « Avoir trois ou quatre dates avant le premier baiser paraît à beaucoup insensé aujourd'hui. Or, c'est un formidable moyen de faire monter le désir. On se surprend, se séduit... et cela permet d'établir une connexion émotionnelle avant le premier rapport, analyse Rosalie Bisogno. La relation a ainsi plus de chance de fonctionner car faire éclore l'amour, en fait, prend du temps. » Il y a quelques mois, Mélanie*, 36 ans, a imposé son tempo. Entre un premier baiser et l'acte charnel, elle a laissé passer plusieurs semaines. « Nos rendez-vous étaient très mignons. Mais j'avais surtout besoin de me protéger après une rupture difficile. Il me fallait y aller doucement. J'étais

effrayée par la découverte d'un autre corps, et que quelqu'un découvre le mien. » La coach en relations amoureuses Fanny Gippa abonde : « Attendre peut être une étape de respect et d'estime de soi autant qu'une marche préventive qui permettra d'éviter de toujours dire oui contre son gré à d'autres demandes au fil de la relation. » Mélanie a ainsi écouté son besoin profond. « Pendant l'amour, je cherche une alchimie, une connexion, qu'on se regarde, communique, pas forcément par les mots, mais les gestes. » L'approche du *slow sex*, venue des États-Unis, a aussi touché l'Europe.

RALENTIR, se recentrer

« Cette méthode consiste à redonner sa juste place à la part émotionnelle, en faisant l'amour en pleine conscience, les partenaires focalisés sur le moment et sans pensées parasites. Dans ces cas, l'orgasme n'est pas le but, même s'il peut être atteint », explique Alexandra Vatimbella, sexologue. Le *sensate focus* va même plus loin en réerotisant l'ensemble du corps, sans toucher les organes sexuels et sans pénétration. Le point commun de ces méthodes est de « ralentir », résume la sexologue. Parfait, tant que certains gourous du développement personnel n'imposent pas d'autres injonctions, tout autant soumises au mythe écrasant de la performance. Car dans une société de post-libération sexuelle, elle prend en effet le nom de plaisir, plaisir partagé, d'orgasme, d'efficacité. Délétère, cette pression écrase les femmes, accrochées à la nécessité d'être de bonnes amantes pour se sentir « validées », les hommes étant paralysés par la crainte d'une panne. « Je vois des jeunes qui ont parfois des difficultés érectiles. Je leur demande : "Pourquoi voulez-vous aller vite ? Votre corps vous dit non !" », reprend Alexandra Vatimbella. Imposer un rythme plus lent, se décentrer de la seule sexualité peut être un soulagement pour les partenaires. Car dans une société où la sexualité des femmes est scrutée et beaucoup jugée, « celles qui ont des difficultés d'ordre sexuel croient qu'elles ne pourront rencontrer personne, que sans le sexe elles ne valent rien. La société leur renvoie qu'elles doivent être sexuellement disponibles rapidement, mais certaines ont besoin d'être en confiance, en sécurité. On peut être libérée et avoir besoin de temps avant de partager une intimité érotique et émotionnelle », martèle la sexologue. ●

* Les prénoms ont été changés.