

ALEXANDRE LACROIX



APPRENDRE  
À FAIRE  
L'AMOUR

Champs



APPRENDRE  
À FAIRE L'AMOUR

DU MÊME AUTEUR  
DANS LA MÊME COLLECTION

*Devant la beauté de la nature*

*Microreflexions*

*Comment vivre lorsqu'on ne croit en rien ?*

Alexandre Lacroix

APPRENDRE  
À FAIRE L'AMOUR

**Champs**essais

© Allary Éditions, 2022  
© Éditions Flammarion, Paris, 2023, pour cette édition « Champs »  
ISBN : 978-2-0804-2890-5

## INTRODUCTION

Qu'apprendre à faire l'amour soit une question pour la philosophie, et non seulement pour la sexologie ou la psychologie, étonnera peut-être au premier abord. Pourtant, une simple observation sur l'expérience du désir suffit à s'en convaincre.

Dès les premières lignes de ses *Trois essais sur la théorie sexuelle* (1905), ouvrage qui a eu une influence décisive sur les mœurs de notre modernité, Sigmund Freud avance le concept de « pulsion sexuelle » ou de *libido*, qu'il propose de définir par « analogie avec la pulsion de nutrition : la faim ». Or, cette comparaison ne fonctionne pas. Dans le cas de la faim ou de la soif, obtenir une satisfaction pleine et entière, ou au moins une extinction provisoire de ces appétits, est à la portée de tous : un plat de spaghettis ou un verre d'eau feront l'affaire. Bien sûr, il s'en trouvera toujours pour préférer les mets recherchés, exiger un lapin chasseur ou un plateau de fruits de mer accompagné d'un vin fin, mais il ne fait pas de doute que le besoin initial – la faim ou la soif – est facile à combler, et qu'il ne se ressent plus aussi longtemps que dure la digestion.

## *Apprendre à faire l'amour*

Rien d'aussi automatique avec la sexualité. Du point de vue strictement physiologique, nous avons tous sur nous, partout où nous bénéficions d'un minimum d'intimité, un moyen très accessible d'apaiser la pulsion sexuelle : il suffit de se masturber. Dans nos sociétés où cet acte est jugé plutôt sain ou, en tout cas, n'est plus vilipendé comme un péché, pas mal de gens, adolescents ou adultes, hommes ou femmes, se masturbent régulièrement. Néanmoins, force est de constater que la frustration est loin d'avoir disparu ! Elle prend parfois des proportions obsédantes, quand bien même la tension localisée au niveau des organes génitaux, techniquement, est soulagée plusieurs fois par semaine.

Certains objecteront que la stimulation des orgasmes génitaux ou l'orgasme sont trop prosaïques, qu'une dimension relationnelle est en plus indispensable, que l'étanchement du désir sexuel suppose un contact avec l'autre, que le plaisir passe par la rencontre. Soit, mais cet argument d'ordre psychologique ou moral ne tient pas non plus. Bien des personnes ont des relations sexuelles régulières avec un ou plusieurs partenaires, accompagnées d'affection sincère (qu'on songe au cas du mariage, de la conjugalité), et cela ne les empêche nullement d'estimer que, du côté du sexe, un manque subsiste, que ce n'est pas tout à fait ça, que cela devrait être mieux, bref, qu'ils ne s'épanouissent pas.

Nous voilà donc au seuil d'un questionnement authentiquement philosophique : qu'y a-t-il de si spécial

## Introduction

dans le désir sexuel, pour que son assouvissement n'ait rien de garanti? Quelle est cette recherche d'un arrachement aux circonstances normales de l'existence, d'une satisfaction essentielle, d'une extase, qui anime la sexualité des humains?

Pour cet essai, je vais suivre une méthode, contestable sans aucun doute, mais qui a le mérite de la clarté. Les philosophes de l'Antiquité, Socrate en tête, recherchaient la définition de la vie bonne. Ce fut la vocation première de la philosophie que de nous offrir des représentations de la vie vraiment digne d'être vécue, projet que la discipline a eu tendance à délaissier – et c'est dommage – dans les temps modernes. Pour ma part, je vais essayer de donner une définition, mieux, une description philosophique complète de la bonne relation sexuelle, autrement dit du *coup parfait*. Je procéderai par courts chapitres qui seront, chaque fois, comme une leçon de choses, portant sur une facette ou un aspect de l'acte sexuel. Chemin faisant, je m'écarterai assez franchement du modèle de sexualité hégémonique dans nos sociétés occidentales, auquel j'ai choisi de donner le nom de « freudporn » (ce terme sera expliqué au chapitre suivant).

Évidemment, cette description du coup parfait, qui balaie les soucis ordinaires, inonde les heures et parfois les jours qui suivent d'une joie ressentie de la tête aux pieds, relève de l'utopie. Au niveau global, les

## *Apprendre à faire l'amour*

démographes estiment qu'il y a cent quatre-vingt-douze milliards de rapports sexuels entre humains chaque année. Au niveau individuel, il est raisonnable d'affirmer que nous faisons l'amour entre cinq et dix mille fois au cours d'une vie. Sur le lot, combien de coïts mémorables? Dans la pratique quotidienne, nous ne retrouvons en général que quelques composantes de la relation sexuelle idéale, sous un mode toujours fragmentaire, incomplet.

Cependant, si les utopies politiques suscitent la méfiance, si elles mènent souvent à la catastrophe sitôt qu'on se pique de les réaliser, gageons qu'une utopie érotique ne peut pas faire de mal – et qu'elle permettra d'explorer et d'approfondir les moments que nous consacrons à l'étreinte, en leur conférant un horizon plus ouvert.

Comme la polémique et la suspicion sont inévitables dès qu'on traite de sexualité, je voudrais ajouter trois précisions avant d'entrer en matière.

D'abord, le point de vue qui dominera dans ces pages est à la fois masculin et hétérosexuel. Il n'entre là-dedans aucun ostracisme, ni vis-à-vis des femmes hétéros, ni vis-à-vis des lesbiennes, gays, bi ou queer. Bien au contraire. Simplement, dans ce domaine, la connaissance ne s'acquiert que très marginalement par les livres, on ne tient un discours crédible et fondé que si l'on parle d'expérience. C'est donc à partir de mon propre vécu, de mes

## Introduction

observations que j'ai élaboré l'essentiel de ces réflexions – or il se trouve que je suis un homme, et que je suis hétérosexuel. Malgré cela, je veux croire que la plupart des questions que je m'apprête à explorer ou des thèses que je vais soutenir se laissent transposer dans d'autres registres de sexe ou de genre que le mien. Pas la totalité, mais une large part du propos. Plutôt que de m'aventurer sur des terrains où je n'ai aucune légitimité, je préfère laisser à mes lectrices et à mes lecteurs concernés le soin de procéder eux-mêmes aux transpositions pertinentes, d'évaluer dans quelle mesure les idées défendues ici et là s'appliquent à leurs propres préférences et pratiques, quand elles diffèrent des miennes. Je ne veux parler à la place de personne, et néanmoins m'adresser à tous. Cet essai n'a nullement vocation à reconduire ni imposer les préjugés de la domination masculine, mais à dégager ce qui est précieux et universel dans le plaisir sexuel à partir d'un point de vue masculin *straight*.

Ensuite, j'ai choisi d'employer l'expression « faire l'amour », que d'aucuns jugeront probablement désuète, ou trop romantique. Dans le langage courant, on dirait plutôt « coucher » ou « baiser », et de plus en plus de jeunes ont recours au néologisme « faire le sexe » ; mais le défaut de ces termes est de réduire l'acte à sa dimension physique, concrète. Le grand avantage que je vois à « faire l'amour » est de signifier, d'emblée, que l'entrechoquement des corps n'est pas tout, que des émotions et des sentiments sont suscités, remués au cours de

## *Apprendre à faire l'amour*

l'activité sexuelle. En utilisant « faire l'amour », je ne pars pas du présupposé qu'on est forcément *amoureux*, et dans ce livre le terme s'applique aussi bien à un rapport au sein d'un couple stable, installé, qu'à un plan cul.

Dernière précision : une proportion considérable de ce qui s'écrit, en philosophie contemporaine, sur l'éthique sexuelle, tourne autour du consentement, des crimes sexuels ou des cas litigieux, comme le sado-masochisme, le *bondage*, la prostitution, la *sextape*, la zoophilie... Des casuistiques assez sophistiquées se mettent en place ; on se demande dans quels contextes et à quelles conditions tel acte statistiquement assez rare est moralement acceptable ou au contraire répréhensible, quelles frontières assigner à son libre accomplissement. La discussion de ces cas occupe une place d'autant plus importante, les avis sont d'autant plus passionnés que ces problématiques se retrouvent dans les dépôts de plainte des commissariats et devant les tribunaux. Mais je crains que cela n'aide pas tout un chacun à réfléchir à sa propre sexualité, quand celle-ci n'est ni extrême, ni transgressive vis-à-vis des lois, qu'elle ne constitue pas un crime ni un délit, qu'elle n'est pas éthiquement condamnable non plus. Je partirai du principe qu'on se trouve ici entre adultes qui se désirent mutuellement, dont le but est de prendre du plaisir et d'en donner, et qui n'y parviennent pas toujours – ce qui m'apparaît comme la configuration de loin la plus fréquente. Autrement dit, c'est à la sexualité banale que je vais m'intéresser,

## *Introduction*

celle qui se bricole au jour la nuit dans la majorité des chambres à coucher (et parfois dans d'autres lieux plus insolites), et qui peut être une source de bonheur, d'énergie vitale inépuisable, ou de préoccupation, de mauvaise humeur et d'espérances non exaucées.

En somme, j'aggrave mon cas : non seulement je suis un mâle blanc hétérosexuel, mais je m'appête à traiter surtout de la sexualité « pot-au-feu », celle qui se joue entre des personnes qui se plaisent et s'attirent – où il n'y a ni manipulation, ni intention de nuire, ni mise en scène alambiquée, mais où l'on touche avec intensité au mystère de la condition humaine.



## LE « FREUDPORN », SCRIPT DOMINANT

Une erreur très commune à propos de l'acte sexuel est de croire que celui-ci est instinctif, naturel, indépendant des conventions qui régissent d'ordinaire la vie sociale.

L'un des principaux apports de la sociologie de la sexualité est la « théorie des scripts sexuels », qui a été proposée pour la première fois en 1973 par deux chercheurs, John Gagnon et William Simon, travaillant pour l'Institut Kinsey de Bloomington, dans l'Indiana. Cette théorie nous montre que nos comportements sexuels ne sont pas tellement pulsionnels, et pas spécialement subversifs non plus, pour la simple raison qu'ils obéissent à une codification sociale très fine.

Lorsque nous faisons l'amour, nous n'agissons pas n'importe comment selon l'inspiration du moment, nous nous conformons au contraire à des scénarios ou à des « scripts », qui ne laissent pas grand-chose au hasard. Ainsi, quand un homme enlève le haut d'une femme, il s'attend à ce qu'elle passe la main sous son tee-shirt ou le lui retire. S'il la gratifie d'un cunnilingus, il anticipe que, peu de temps après, elle procédera à une fellation.

## *Apprendre à faire l'amour*

Il y a toute une série de dons et de contre-dons, de gestes tests aussi – on griffe un peu le dos de l'autre, on tente une caresse dans la région anale, pour comprendre si ça lui plaît ou non – et, selon la manière dont ces caps sont franchis, l'action se poursuit dans telle ou telle direction. Il n'est pas besoin de verbaliser ni de commenter chaque étape, parce que les amants un tant soit peu expérimentés, comme des acteurs qui n'en sont pas à leur premier rôle, savent implicitement à quel moment du script on se trouve et ce qui vient ensuite.

Pour présenter leur théorie, John Gagnon et William Simon avancent un exemple éclairant. Supposons qu'un homme ordinaire de la classe moyenne parte quelques jours en voyage d'affaires, loin de chez lui. Peut-être se sent-il d'humeur volage, peut-être songe-t-il à avoir un flirt. Et voilà que, revenu à son hôtel après sa journée de travail, en ouvrant la porte de sa chambre, il découvre une femme nue dans son lit. « On peut tout à fait penser que l'excitation sexuelle ne va pas être sa première réaction, remarquent Gagnon et Simon. Une petite minorité d'hommes – ceux qui sont un peu plus paranoïaques que les autres – vont tout d'abord chercher à identifier les signes de la présence de l'avocat de leur femme ou d'un détective privé. La majorité d'entre eux optera tout simplement pour une retraite embarrassée et précipitée. Même de retour dans le couloir et voulant vérifier le numéro de sa chambre, notre homme n'aura pas de

*Le « freudporn », script dominant*

réaction sexuelle. Il retournera plus probablement à la réception pour élucider le problème.» L'action sexuelle ne va pas être engagée, parce qu'il y a une anomalie dans le script – il ne devrait pas y avoir de femme nue dans cette chambre, cela sent le traquenard ou le malentendu.

Proposons maintenant une variante de cet exemple. Après avoir dîné en compagnie de son client, notre homme, appelons-le Daniel, rentre à l'hôtel, mais n'a pas envie de monter tout de suite à sa chambre et se dirige vers le bar. Une femme est installée seule au comptoir, elle sirote un verre de vin. Il s'assied sur le tabouret à côté d'elle, engage la conversation. Elle lui apprend qu'elle s'appelle Linda et, au détour d'une phrase anodine, l'informe qu'elle est divorcée depuis deux ans. Daniel remarque que le verre de Linda est vide, il lui en propose un autre; elle accepte. Cette fois, la situation semble bien balisée, les comportements des protagonistes respectent les codes tacites de la séduction. Vers minuit, Daniel et Linda se retrouvent dans sa chambre, à lui. Ils s'allongent sur le lit, se déshabillent. Mais Daniel a une initiative imprévue. Il se dirige vers le minibar, attrape un petit pot de confiture et commence à étaler de la confiture de fraise sur le ventre de Linda, autour de son nombril. Elle ne se sent pas très à l'aise, c'est insolite, pourtant ça passe encore. Juste après, il rallume la lumière et, sans un mot d'explication, s'enferme dans la salle de bains pour prendre une douche en chantonnant. Cette fois, il est à parier qu'elle ramassera

## *Apprendre à faire l'amour*

ses affaires et se repliera vers sa chambre, convaincue d'être tombée sur un détraqué. Ainsi, durant l'acte sexuel, on n'en fait pas qu'à sa tête, on obéit à des scénarios précis, délimités, dans lesquels certains gestes sont attendus et d'autres déconseillés, voire rédhibitoires. Sans en avoir toujours conscience, nous suivons donc, expliquent Gagnon et Simon, des procédures connues et partagées ou « scripts sexuels ».

Ces chercheurs vont plus loin et distinguent trois niveaux de scripts : d'abord, il y a les fantasmes personnels, Daniel aime bien les sous-vêtements et Linda apprécie d'écouter de la musique pendant l'amour – ce sont là les « scripts intrapsychiques ». Ensuite, il y a les « scripts interpersonnels », ceux qui caractérisent tel couple d'amants, partageant un certain nombre de rituels et de positions favorites, accoutumés à enchaîner les actions selon un ordre connu d'eux seuls. Enfin, il y a les « scénarios culturels », qui sont diffusés par le cinéma ou les magazines, ainsi que par les diverses représentations de la sexualité auxquelles nous avons accès – avoir un rapport sexuel dans un jacuzzi ou pendant sa nuit de noces, par exemple. Ces trois dimensions interagissent les unes avec les autres, ce qui explique que nous faisons tous l'amour de façon relativement similaire, avec des petites particularités ou fantaisies de-ci de-là.

Maintenant, essayez de visualiser le script le plus répandu, le plus commun, celui que vous allez

## *Le « freudporn », script dominant*

certainement suivre si vous vous mettez en mode automatique avec un partenaire lambda. D'où vient-il ? Comment a-t-il été construit, comment l'avez-vous appris ?

Mon hypothèse est que, dans les sociétés occidentales, le script sexuel hégémonique provient d'une conception de la relation sexuelle héritée de Freud, conception reprise et amplifiée par le porno *mainstream*. C'est pourquoi j'appelle ce script dominant le « freudporn ».

Dans ses *Trois essais*, Freud pose un schéma de la relation sexuelle saine et accomplie : celle-ci débute par les préliminaires, qui servent à provoquer l'excitation, puis il y a pénétration de la femme par l'homme (dans ce texte polémique et daté, Freud présente l'homosexualité comme un genre de perversion), de plus en plus rapide jusqu'à l'éjaculation de l'homme à l'intérieur de la cavité vaginale. Ce schéma a une dimension contre-factuelle : même si on ne poursuit que le plaisir, on doit *faire comme si* on visait la procréation, finalité nécessaire, voire noble, et qui justifie l'acte. Il est également à noter que cette progression dans l'acte sexuel ressemble beaucoup au drame classique, tel qu'il a été défini par Aristote dans sa *Poétique*, avec sa succession de séquences dûment organisée : exposition – nœud de l'intrigue – crise – dénouement. Ce schéma freudien ou *cycle sexuel* a eu une immense influence sur les recherches ultérieures en sexologie et n'a jamais été fondamentalement remis

## *Apprendre à faire l'amour*

en cause ; il reste considéré comme la structure de base du rapport normal.

Non seulement cette description de la relation sexuelle s'est largement diffusée, mais elle a fourni un outil simple et commode à l'industrie pornographique lorsque celle-ci s'est développée à partir des années 1970, avec ces films qu'on range aujourd'hui dans la catégorie *vintage* et qui montrent principalement des couples. Même si ce n'était pas là sa vocation initiale, le schéma préconisé par Freud permet de transformer le moment sexuel en objet cinématographique. Considérons, en effet, deux partenaires qui passent une après-midi entière à faire l'amour. Ils s'étreignent dans le lit et sur le canapé, vont et viennent entre la chambre et la cuisine, se rendent parfois dans la salle de bains, marquent des pauses, discutent, se servent un verre, mangent un morceau ou écoutent de la musique. Voilà assurément un passe-temps délicieux, de leur point de vue. Mais si vous posez une caméra dans un coin et qu'elle filme la scène, le résultat à l'écran sera ennuyeux et dépourvu d'intérêt pour un spectateur extérieur. La progression envisagée par Freud permet de tendre les actions vers un but, de condenser l'histoire en un scénario immédiatement compréhensible par tous – même s'il est sommaire. La seule dérogation au canevas prescrit par Freud tient au final, car souvent dans les films pornos, dont le but est de rendre visible la jouissance, l'homme se retire juste avant de finir et éjacule sur le visage ou le corps de sa

## *Le « freudporn », script dominant*

partenaire, en prenant un air fiérot et vaguement ridicule, un peu à la façon d'un cosmonaute qui planterait son drapeau sur la Lune.

Autre point commun entre Freud et le porno : tous deux éclairent crûment la scène sexuelle. Le fondateur de la psychanalyse a été l'un des premiers à oser poser un regard froid et médical sur le coït. Les vidéos pornos prolongent cette entreprise démystificatrice en exposant les moindres détails des organes qu'elles mettent en scène.

Le script freudporn, qui domine de nos jours, a plusieurs caractéristiques. D'abord, il est *irréversible*, c'est-à-dire que le couple qui fait l'amour se trouve embarqué sur un rail ; quand un stade est franchi, il n'est plus possible de revenir en arrière. Ensuite, la progression se veut *ascensionnelle*, il y a gradation d'intensité – si on l'inscrivait dans un repère cartésien, le niveau d'excitation devrait augmenter en proportion linéaire du temps écoulé, ou peut-être même en hyperbole jusqu'à l'éclipse de l'orgasme, qui fait tout retomber. Ce script vise de toute évidence à l'*efficacité* et, si on le suit à la lettre, comme il n'est guère possible de musarder, de s'octroyer des digressions ou des pauses, il n'y a pas de doute qu'on parviendra à la résolution assez vite, en quelques minutes, du moins pour l'homme (savoir si la femme trouve son compte dans un tel scénario n'était manifestement pas l'une

## *Apprendre à faire l'amour*

des préoccupations majeures de Freud, et dans le porno standard seuls les hommes jouissent). Enfin, l'homme a le rôle actif et la femme le rôle passif : au niveau symbolique et physique la domination masculine n'est jamais déstabilisée ni renversée.

Qu'on le veuille ou non, qu'on en soit conscient ou pas, le modèle freudporn nous conditionne. Si nous ne prenons pas le temps d'y réfléchir, si nous ne le soumettons pas à un examen critique, nous aurons tendance à le reproduire assez mécaniquement dans nos ébats – tout en nous étonnant qu'ils ne nous procurent que de faibles satisfactions, vite dissipées.

C'est pourquoi je vais m'employer à le déconstruire et à proposer un récit alternatif, une autre manière de vivre l'aventure sexuelle.

## SUR LA NOTION DE « PRÉLIMINAIRES »

La notion de « préliminaires » est récente, puisque Freud en est l'inventeur. Et c'est un fourre-tout : dans l'esprit du fondateur de la psychanalyse, appartiennent à l'ensemble des préliminaires des gestes et positions variés, qui vont des baisers aux caresses en passant par la fellation, le cunnilingus ou encore le soixante-neuf, cette liste n'étant bien sûr pas exhaustive. En fait, on pourrait dire que, selon la perspective de Freud dans les *Trois essais*, la définition des préliminaires est négative et non positive : entrent dans cette catégorie à peu près tous les actes que l'on accomplit durant l'intimité érotique et qui ne relèvent pas de ce qu'il appelle poétiquement l'« union des organes génitaux ».

Le même Freud laisse entendre que la plupart des préliminaires, notamment ce qui a trait aux contacts entre la « muqueuse des lèvres » et les parties génitales, relèvent de la « transgression anatomique ». La bouche, poursuit-il, se trouve à l'entrée de l'appareil digestif et se voit détournée de sa fonction initiale pour devenir un organe sexuel lors de la fellation ou du cunnilingus. Un