

Les plaisirs et les corps : des voies révolutionnaires pour s'affranchir des normes sexuelles

Par Gabrielle Petrucci

Collaboratrice : Denise Medico

(Mettre après le chapitre sur le BDSM-garder ce commentaire)

Contre le dispositif de la sexualité, le point d'appui de la contre-attaque ne doit pas être le sexe-désir, mais le corps et les plaisirs

Michel Foucault¹

Lorsque j'ai commencé mes études en sexologie en 2015, la notion du plaisir était quasiment absente du cursus. Nous parlions davantage de prévention et de dysfonctions. Lors de ma deuxième année de bacc., j'ai dû suivre un cours sur les diagnostics de paraphilies. Ce sont des attirances et pratiques sexuelles jugées déviantes des normes et classées comme problèmes de santé mentale. Par exemple, l'homosexualité a déjà été classée comme un problème de santé mentale, et aujourd'hui on retrouve encore des diagnostics de paraphilies comme l'exhibitionnisme, le frotteurisme, le fétichisme transvestisme et le masochisme. Heureusement, ce cours était donné par Denise Medico, qui opérait un changement de regard. Elle déconstruisait les paraphilies, inscrites dans une vision médicale et pathologique, pour penser la pluralité de ce qu'on pouvait trouver excitant et parler plutôt de pratiques érotiques. C'est pourquoi le cours a été rebaptisé *Diversité des érotismes et enjeux cliniques* lors de la refonte du bacc. de sexologie en 2019. J'ai également eu la chance de l'enseigner et ce texte représente un résumé du contenu de mon cours et des réflexions que nous y avons eu. Les réflexions présentées sont également appuyées sur des observations faites dans ma pratique clinique comme sexologue psychothérapeute.

Ce changement de vision pour penser ce qui est excitant s'inscrit dans un contexte où le plaisir et le consentement occupent une place de plus en plus importance en sexologie. Vers 2017-2018, plusieurs chercheur·es de notre département ont débuté des projets de recherche sur le sujet. C'est notamment dans cette vague que s'est inscrite ma recherche de maîtrise sur le BDSM dont je rapporterai les principaux résultats dans ce chapitre. En 2019, la World Association for Sexual Health (WAS)² a fait du plaisir un élément qui devrait être considéré dans notre vision de ce qu'est la santé sexuelle, les droits humains et le bien-être. En 2022, l'Ordre Professionnel des Sexologues du Québec a fait du plaisir le thème de son colloque annuel. En bref, ces événements marquants illustrent à quel point nous sommes davantage dans un paradigme de la diversité des érotismes plutôt que dans la pathologisation des paraphilies.

Nous parlons aujourd'hui beaucoup plus du plaisir en sexologie, voire de sa démocratisation via nos interventions. Mais restons humbles et nommons d'emblée le risque que comporte le fait de parler de plaisir d'un point de vue scientifique ou en tant que professionnel·les. Il y a là le danger de créer un nouveau discours normatif sur ce que «

devrait être » le plaisir et la « bonne » sexualité. Michel Foucault³ avait déjà soulevé cet enjeu au sujet de la sexologie. Elle a régulé les sexualités, en définissant comment le plaisir devrait être expérimenté, à l'image des paraphilies servant à classer comme perversion toute forme de plaisir et de désir dissident·e de l'hétérocinormativité. L'étude de la sexualité conduit nécessairement à une classification de ce que l'on considère normal et ce qui ne l'est pas et a pour conséquence de nous dicter comment notre plaisir devrait être ressenti.

Pour penser le pouvoir normatif de l'ordre sexuel, Foucault parle du dispositif de la sexualité. Il explique que c'est un ensemble d'instances qui contrôle nos pratiques sexuelles, en produisant notre perception de ce qu'est une bonne sexualité (normative) et qu'est une mauvaise sexualité (dissidente). Parmi ces instances, on retrouve entre autres : les discours scientifiques produits par les « experts » comme les sexologues, médecins, psychothérapeutes ; et les méthodes scientifiques utilisées pour évaluer les pratiques sexuelles et aboutir à des diagnostics de perversions ou troubles de santé mentale ; les pratiques des institutions comme la famille, l'école ou l'Église et l'éducation à la sexualité qu'elles donnent ; les lois, par exemple toutes celles criminalisant le travail du sexe ou plus récemment l'avortement aux États-Unis ; et les pratiques de la vie quotidiennes, comme les stéréotypes de genre et la socialisation genrée.

Or, au lieu de nous laisser dicter ce que nous sommes supposé désirer, comme l'hétérosexualité monogame ou la pénétration phallovaginale, Foucault explique que nous avons le pouvoir de résister au pouvoir normatif. Par extension de son propos, je pense que cette résistance peut passer par une réappropriation de ce qui nous procure du plaisir dans notre corps, peu importe ce que cela est tant que c'est consensuel. Nous avons toutes la capacité d'explorer et de définir ce qui nous apporte du plaisir et comment nous avons envie de le vivre dans les limites du consentement. Dans ce chapitre, je souhaite donc explorer comment l'expérience corporelle du plaisir peut constituer une réponse révolutionnaire au dispositif de la sexualité.

Pour ce faire, j'explorerais d'abord ce qu'est le plaisir dans sa diversité et sa complexité, ainsi que le lien entre orgasme et plaisir. J'aborderais ensuite comment le plaisir a été conceptualisé dans certains moments charnières de l'histoire de la sexualité, et comment ces discours ont exercé un pouvoir normatif sur le plaisir. Pour terminer, j'offrirais des pistes d'explorations pour se réapproprier notre plaisir de sorte à créer de petites révolutions avec le moins de contraintes possible, et nous affranchir un peu plus des normes sexuelles en tentant d'éviter de les reconduire.

Qu'est-ce que le plaisir?

Dans ce chapitre, je propose d'élargir notre conception du plaisir afin qu'elle soit la moins contraignante possible. Le plaisir est une sensation agréable que l'on peut ressentir partout dans notre corps, du bout des orteils jusqu'à notre cerveau. L'expérience du plaisir peut être sexuelle, érotique ou ne pas être associée à ni l'un ou l'autre. Par exemple, on pourrait être excité·e d'aller à une soirée d'anniversaire sans ressentir de l'excitation sexuelle ou sans avoir un scénario érotique, c'est-à-dire un fantasme/une image mentale, qui y soit associé. Dans un contexte érotique, on dira plutôt que le plaisir vécu découle des sensations

corporelles combinées avec la présence d'un fantasme, d'une image mentale ou d'un scénario érotique excitant. Ces fantasmes, ces scénarios excitants et ces images mentales sont en fait ce qui nous *turn on*.

À titre d'exemples, ce qui nous *turn on* peut être de se masturber avec des partenaires, d'utiliser des jouets sexuels, d'aimer se faire fouetter, de faire l'amour avec la nature, d'être excité_e par le fait d'éclater des ballons d'anniversaire, de tripper sur les pieds, de respirer l'odeur du cuir, de se sentir fusionnel·le avec l'autre, d'aimer le contact peau à peau, d'être regardé_e et de regarder, de participer à une orgie, de regarder un drap voler sur une corde à linge, de se sentir aimé_e ou être utile, et tellement plus! Lors de mes consultations de sexothérapie, je constate que les gens peuvent être excités par une très grande diversité de choses et les éléments cités plus haut ne sont que quelques exemples.

Je définis donc le plaisir comme une expérience multidimensionnelle⁴ et complexe, qui se ressent dans et à travers le corps et qui peut comprendre les dimensions suivantes : relationnelles, spirituelles, émotionnelles, relationnelles, hormonales, psychologiques, politiques, narratives, physiques, identitaires, environnementales et sexuelles.

Il est ainsi important de dissocier plaisir et sexualité. D'un côté, ce ne sont pas toutes les expériences de plaisirs et toutes les pratiques érotiques qui sont sexuelles. On peut penser à plusieurs pratiques BDSM comme la Domination où les personnes dominantes ne donnent et ne reçoivent pas toujours de stimulation génitale ou au shibari, l'art japonais du bondage. Par exemple : on peut être pas ou peu attiré par les contacts physiques, mais avoir des fantasmes et ressentir de l'excitation qu'elle soit génitale ou non. Il est donc important de dégénitaliser le plaisir, pour le concevoir comme une expérience globale à travers tout le corps qui ne comporte pas uniquement une dimension sexuelle.

D'un autre côté, tous les comportements sexuels ne sont pas nécessairement érotiques, par exemple, se masturber mécaniquement en deux minutes pour s'endormir ou avoir des comportements sexuels qui engendrent de la souffrance et des émotions désagréables, comme des enjeux de dépendances à la pornographie ou à la cybersexualité.

Par ailleurs, l'expérience du plaisir se situe sur un continuum entre plaisir et déplaisir. En effet, ce ne sont pas toutes les expériences plaisantes qui nous procurent le même niveau de plaisir. Si vous essayez à l'instant de vous remémorer un moment torride et particulièrement spécial que vous avez vécu, certaines sont plus mémorables que d'autres. Certaines expériences sont également moins plaisantes, voire déplaisantes. Par exemple, une corde qui vous cause un vilain pincement pendant une pratique de shibari ou encore une relation sexuelle qui devient désagréable ou se termine mal en raison d'un manque de communication.

Autre point important, la conception du plaisir qui circule dans la société a tendance à se limiter à la stimulation des organes génitaux et l'atteinte de l'orgasme. C'est une vision réductrice du plaisir, qui découle d'un apprentissage social véhiculé, entre autres, par la pornographie *mainstream*. Elle restreint notre liberté érotique en stipulant que l'orgasme est la finalité des relations sexuelles, qu'il faut le performer voire le *faker*, et que l'orgasme dépend de la stimulation d'un pénis dans un orifice (souvent vagin ou anus). Elle est également capacitiste, car elle présuppose que seules les personnes ayant une réponse sexuelle⁵ fonctionnelle (par exemple pas de difficultés érectiles ou de difficultés à atteindre l'orgasme) ou n'ayant pas de handicap (comme une paralysie avec lésion au niveau de la

moelle épinière) pourront parvenir à l'orgasme et au plaisir. C'est aussi une vision âgiste, car elle porte l'idée qu'il existe un âge idéal pour avoir du plaisir, et que lorsque les corps ne sont plus porteurs de possibilités reproductrices, c'est-à-dire considérés comme « trop vieux », ils ne sont plus désirables et sexualisés.

Si le plaisir et l'érotisme découlent en grande partie de constructions sociales, il semble y avoir des aspects qui nous sont propres. Bien que nos histoires de vie et nos expériences exercent une influence sur ce qui nous excite, il y aura ainsi toujours une part d'inexpliqué dans nos préférences. Le pouvoir normatif a beau agir de toutes ses forces pour réguler ce qui devrait nous *turn on*, il n'y parvient jamais complètement. Par exemple, l'hétérosexualité a beau nous être imposée avec vigueur dès le plus jeune âge, cela n'empêchera jamais les désirs homosexuels ou bi+ d'exister.

Et c'est justement cette part d'incontrôlable, ce qui est en nous et qu'on nous pousse à effacer que je souhaite que l'on explore. Je propose qu'on se libère de ce que l'on nous dit qu'on devrait désirer pour pouvoir accéder à notre plaisir. Mais il ne faut pas le concevoir comme quelque chose de fixe à l'intérieur de nous. Notre érotisme a le potentiel d'évoluer à travers nos expériences. Il faut plutôt le concevoir comme quelque chose de mouvant, qui change en fonction de nos expériences corporelles du plaisir, au fil de nos rencontres avec des nouveaux·elles partenaires ou à l'exploration de nouveaux fantasmes.

Une personne pourrait par exemple savoir qu'elle a en elle un intérêt pour les pieds, mais le cacher et se sentir mal à l'aise de l'explorer à cause des normes. Elle tombe sur un·e partenaire avec un intérêt similaire et commence à l'explorer avec elle·lui. Ça provoque en elle beaucoup d'excitation et de plaisir. Elle aime s'occuper de ses pieds, et son désir grandit. Elle rejoint des communautés *footfetish* sur Instagram et Facebook. Quand elle *scroll* sur les réseaux sociaux, elle peut voir de nombreuses photos de pieds et cela la rend heureuse. Elle cherche également des nouveaux·elles partenaires qui partagent cet érotisme, jusqu'au point où sa sexualité a évolué : les interactions avec les pieds qu'elle n'osait pas expérimenter avant occupent aujourd'hui une place centrale dans son plaisir. Ainsi, faire l'expérience du plaisir par notre corps et cultiver notre érotisme constituent des actes révolutionnaires face au pouvoir de l'ordre sexuel normatif. En effet, que cette personne se soit donné le droit d'expérimenter son érotisme des pieds et d'en tirer du plaisir via différentes facettes de sa vie représente peut-être une micro-révolution à l'échelle individuelle, mais n'en a pas moins qu'une révolution significative et profonde dans son monde interne.

Des orgasmes sans plaisir

Une manifestation concrète du pouvoir normatif sur le plaisir qu'il m'arrive souvent d'observer lors de mes consultations de sexothérapie est l'impératif d'avoir des orgasmes. Je remarque que cette pression de jouir vient bien souvent réduire les possibilités d'avoir du plaisir en raison de l'anxiété que cela peut créer, en plus d'augmenter la détresse psychologique et relationnelle des gens qui me consultent.

L'impératif de l'orgasme se manifeste parfois via le « *fake* orgasme », soit un phénomène lors duquel les personnes font semblant d'avoir un orgasme lors de relations sexuelles. Club Sexu (2021)⁶, un média sans but lucratif qui vise à promouvoir « une image plus

positive, inclusive et ludique de la sexualité », a publié un article de Léa Séguin sur la question. Un sondage réalisé sur les réseaux sociaux auprès de 2 530 participant·es révèle que 74% des femmes (trans et cis), 80% des personnes non-binaires, agenres, bispirituelles et *genderfluid* et 42% des hommes (trans et cis) ont déjà simulé l'orgasme.

L'article énumère plusieurs raisons qui amènent les gens à simuler l'orgasme. Cela peut être fait pour faire plaisir à l'autre, pour mettre un terme à une relation sexuelle ennuyante, ou pour augmenter son niveau d'excitation ou celui de l'autre. Ainsi *Faker* peut comporter des aspects positifs pour certaines personnes, notamment lorsque c'est fait dans l'intention de pimenter la relation sexuelle.

Une raison souvent invoquée est la crainte d'être « anormal·e ou inadéquat·e » en ne jouissant pas. Ainsi, montrer que l'on a un orgasme pourrait venir répondre à un besoin de se sentir normal·e dans sa sexualité. Ça reflète bien la forte pression que l'on peut ressentir à avoir du plaisir et à le vivre sous la forme d'un orgasme. Ça montre comment l'injonction à l'orgasme peut agir comme un outil de contrôle social informel, par crainte de déplaire ou d'être jugé·e par ses partenaires.

Encore une fois, cette pression semble venir éteindre tellement de possibilités qui pourraient mener à plus de plaisir et d'émancipation, plutôt qu'à de l'angoisse et à une sensation d'emprisonnement lors des relations sexuelles.

Des plaisirs sans orgasmes

Dans le cadre de mon mémoire de maîtrise⁷, je me suis intéressée aux expériences de plaisir chez les personnes qui pratiquent la Domination dans la communauté BDSM francophone de Montréal. Je me demandais ce que des personnes qui donnent des sensations à leurs partenaires pouvaient bien ressentir à travers leur corps. J'ai découvert que leurs expériences de plaisir étaient extrêmement complexes et riches en sensations, et qu'elles dépassaient largement l'orgasme et la génitalité. Dans cette section, je vais donc vous présenter les données de ma recherche afin d'illustrer qu'il est possible d'expérimenter du plaisir à travers notre corps en dehors de la stimulation génitale.

D'abord, le BDSM est un terme parapluie qui regroupe une très grande famille de pratiques érotiques (voir chapitre précédent rédigé par Sabrina Maiorano). Celles-ci sont fondées sur une dynamique d'échange de pouvoir désiré, négocié, consensuel et qui vise à procurer du plaisir aux partenaires. La plupart des pratiques BDSM sont profondément relationnelles : les interactions et les jeux sont très souvent fondés sur des dynamiques de pouvoir, d'autant plus dans les jeux de Domination/soumission dans lesquels la relation à l'autre est centrale. Ces interactions sont minimalement basées sur une communication verbale et non verbale efficace, une notion de sécurité et la primordialité du consentement, en plus de toute la complexité de la dynamique relationnelle qui en découle.

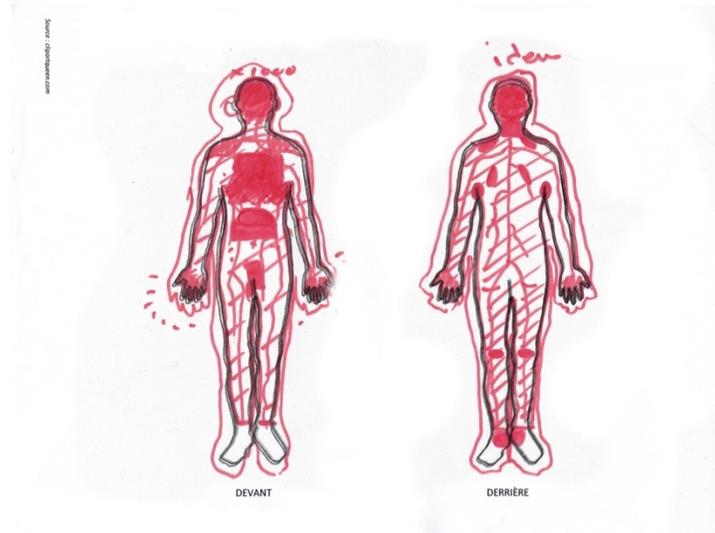
Les pratiques BDSM peuvent être physiques, par exemple avec l'utilisation d'outil de percussions comme les fouets ou de ligotage comme les cordes. Elles peuvent aussi être psychologiques, par exemple en humiliant une personne consentante ou en lui donnant des consignes pour se faire servir⁸. La plupart du temps, elles s'inscrivent dans un mélange des deux.

Les pratiques BDSM, incluant l'érotisme de la Domination psychologique et du *mindfuck*, se distingue des violences ou des agressions, par leur caractère consensuel et désiré. Sans quoi ces expériences ne pourraient être plaisantes et ne pourraient être considérées comme du BDSM. Comme ont rapporté les participant.e.s à ma recherche, du BDSM sans consentement ce n'est pas du BDSM. L'érotisme de la Domination/soumission comprend une personne qui joue un rôle de Top/Dominant.e pour donner des sensations à une personne qui joue un rôle bottom/soumis.e. Ces rôles peuvent être fluides, notamment chez les personnes qui s'identifient comme *switch* et peuvent changer de rôle.

Il est documenté que les personnes en position de soumission ressentent un plaisir complexe⁹, notamment en raison de la possibilité d'expérimenter un *subspace*. Le *subspace* est un état de conscience altéré expérimenté en position de soumission durant un jeu BDSM. Le *subspace* est généralement compris parmi les membres de la communauté BDSM montréalaise comme un état de plaisir et de laisser-aller qui dépendra de l'interaction entre les partenaires ou encore de l'intensité du jeu tant au niveau de l'investissement émotionnel que de l'intensité physique de la pratique. Il en va de même pour les personnes qui pratiquent la Domination qui de leur côté vivront davantage un état de concentration avancée et de plaisir. Dans beaucoup de pratiques de Domination, la personne qui domine n'est pas directement stimulée ni touchée sur son propre corps, puisque c'est elle qui donne les sensations à l'autre. Lorsqu'elle n'est pas ou peu touchée, le plaisir ressenti est principalement lié à ce qui se produit dans l'interaction avec l'autre.

D'ailleurs, les personnes interrogées dans ma recherche ont rapporté jusqu'à 29 sensations corporelles de plaisir en position de Domination : grande concentration sur l'autre et le jeu, érection et lubrification vaginale, détente musculaire, sensation de plaisir généralisé à travers tout le corps, sensations de chocs électriques dans les membres, gargouillements au ventre, sourire, chaleur corporelle, transpiration, augmentation du rythme cardiaque, etc.

En bref, ces données montrent que le plaisir dans une expérience érotique est quelque chose de beaucoup plus complexe qu'un orgasme génital ou les sensations d'une pénétration. Pour plusieurs, les sensations de plaisir énumérées n'étaient pas génitales et/ou ne comportaient pas de dimension sexuelle. Les participant.es ont aussi expliqué que leur plaisir pouvait se traduire par jusqu'à 40 émotions et sentiments différents. Les plus fréquents étaient la fierté de donner du plaisir à ses partenaires et d'exceller dans la maîtrise de sa pratique érotique via le contrôle d'habiletés techniques. Il y avait également des sentiments comme l'amusement de voir l'autre souffrir, la surprise, l'euphorie, la joie, la fébrilité, l'extase, la liberté, un sentiment de se sentir chez soi dans la communauté, un lâcher-prise, une plénitude, de la curiosité, de l'amour pour ses soumis.es et beaucoup plus!



Juxtaposition de schémas corporels de membres de la communauté BDSM de Montréal pratiquent la Domination dans les donjons

De plus, l'étude indique que l'expérience du plaisir est ressentie dans tout le corps comme l'illustre la juxtaposition de dessins réalisés par les participant.e.s lorsqu'il leur a été demandé de dessiner dans quelle.s zone.s iels ressentent le plaisir lorsqu'ils dominent. Dans les pratiques de Domination, c'est donc plutôt le sentiment de connexion, la mutualité vécue avec le partenaire de jeu, le fait de se projeter dans l'expérience de l'autre qui provoque du plaisir, et non la stimulation des organes génitaux bien que cela peut aussi en faire partie.

On pourrait même concevoir la dynamique BDSM comme une expérience de pleine conscience corporelle, dans laquelle les partenaires sont profondément connectés dans le moment présent. Plus largement, toutes les pratiques érotiques peuvent avoir ce potentiel si on prend le temps de mettre de côté ce que l'on devrait désirer avec l'intention de nous connecter à ce qui nous fait plaisir.

Un peu d'histoire sur le plaisir : quand des tentatives révolutionnaires recréent des normes sexuelles

Comme mentionné précédemment, le plaisir est une construction sociale qui est orienté en fonction de l'ordre sexuel normatif, et qui nous est présentée comme une vérité. Par exemple, on nous pousse souvent à croire que : une relation sexuelle se termine par un orgasme ; que le plaisir des hommes cis prédomine ; que les enfants ne devraient pas avoir de sexualité ; etc. Cette construction a également la capacité de changer en fonction des époques et du contexte socioculturel. Dans cette section, je souhaite aborder quelques changements historiques dans la conception du plaisir, liées à de nouvelles théories ou découvertes scientifiques. L'objectif est de voir comment certaines tentatives de révolutionner la conception du plaisir ont produit de nouvelles normes sexuelles, dans certains cas malgré leur volonté de faire changer les choses.

Le premier que je tiens à mentionner est que le plaisir n'a pas toujours été centré sur la masculinité dans les relations sexuelles. Si on entend souvent que le plaisir et l'éjaculation des hommes cis est souvent être perçu comme central et final à l'acte, ce ne fut pas toujours le cas. Dans **l'introduction du livre (voir p. 15)**, il est expliqué comment le clitoris était connu et valorisé dans l'histoire, surtout durant la Renaissance. À l'époque le plaisir sexuel et l'orgasme des deux partenaires hétérosexuels étaient recommandés pour favoriser la procréation.

L'historien Thomas Laqueur¹⁰ explique que cette conception du plaisir aurait radicalement changé vers les années 1830, suite à la popularisation du conte de la fille de l'aubergiste en Europe. Dans celui-ci, une femme déclarée morte tombe enceinte d'un prêtre venu l'embaumée et revient à la vie après que ce dernier ait pénétré son corps inerte. La médecine aurait alors interprété cette histoire et, via des arguments biologiques, arriva à la conclusion que seul l'émission de sperme, par conséquent l'orgasme masculin, était nécessaire à la fécondation de l'ovule. Certains scientifiques allèrent plus loin en affirmant que les femmes n'avaient même pas besoin d'être conscientes¹ lorsqu'elles étaient pénétrées pour tomber enceintes. Cet exemple est marquant, parce qu'il a participé à relayer l'orgasme et le plaisir féminin au rang des inutiles. Ceci a eu pour conséquence de changer complètement la manière dont le plaisir était perçu.

À la fin du 19^e siècle et au début du 20^e siècle, les découvertes en biologie et les recherches médicales sur les sexualités foisonnent. Sigmund Freud, le fondateur de la psychanalyse, a apporté un regard nouveau sur les sexualités, qualifié de révolution sexuelle. Il a notamment transformé la conception du plaisir, en condamnant l'orgasme clitoridien au profit de l'orgasme vaginal. Le clitoris, utilisé pour la masturbation, relèverait d'un comportement infantile et homosexuel¹¹. Freud considérait cette forme de plaisir comme étant inférieure à celle qui résultait de la pénétration phallovaginale à l'âge adulte dans un couple hétérosexuel. La création de cette dualité entre ces différents orgasmes a eu pour conséquence de renforcer la naturalisation de la sexualité, présentant le vagin comme un réceptacle à semence pour la reproduction et relayant le clitoris au rang de l'organe inutile et oublié¹²¹³. Freud et son école ont tellement eu d'influence dans le changement de conception du plaisir, que le clitoris est disparu des manuels scientifiques jusqu'à récemment. Il s'agit d'une révolution pour le moins conservatrice. Grâce au développement scientifique récent et aux nouvelles technologies pour étudier les structures anatomiques, il est maintenant su qu'il existe bel et bien des différences entre l'orgasme clitoridien et l'orgasme du col de l'utérus non pas en raison d'une immaturité développementale, mais bien parce que différents nerfs, pudental et vague, captent différentes stimulations sur la vulve ou à l'intérieur du vagin.

Dans la première partie du 20^{ème} siècle, la contribution de Wilhelm Reich¹⁴ est une des plus marquante. Ce médecin et psychanalyste autrichien était inspiré des idées freudiennes et marxistes, qu'il a transformé. Il a inscrit son travail dans une perspective de révolution sexuelle et politique : il voulait construire un projet de société basé sur la libération de soi par le sexe. Pour lui, les institutions sociales réprimaient la sexualité et le plaisir, sous forme d'orgasme, devenait une voie de libération. Il concevait ainsi l'orgasme comme une

¹ Laqueur (2013) rapporte le conte de la fille de l'aubergiste, soit cette jeune fille morte qui aurait été inséminée par le moine qui organisa ses funérailles et qui serait revenue à la vie en portant leur enfant.

puissante énergie libératrice au cœur de son projet révolutionnaire. Bien que la proposition de Reich fût révolutionnaire à son époque, elle aura aussi contribué à centrer la conception du plaisir sur l'orgasme.

Dans les années 1960 aux États-Unis, dans un contexte où la religion et la médecine régulaient fortement la sexualité, le couple de sexologues Master et Johnson¹⁵ ont mené des recherches sur le plaisir. Ils ont fait des études en laboratoire avec des participant·es volontaires afin de monitorer leurs réponses sexuelles. En les observant se masturber ou avoir des relations sexuelles, ils sont arrivé·es à la conclusion que la courbe de la réponse sexuelle humaine est divisée en quatre phases principales : (1) l'excitation et l'engorgement sanguin des organes génitaux ; (2) le plateau, soit le maintien de cet engorgement via la stimulation sexuelle ; (3) l'orgasme, soit le sommet de l'excitation ; (4) la résolution, soit la phase de désengorgement et de repos des organes génitaux. En 1974, la sexologue clinicienne Kaplan trouvera ce modèle incomplet et y ajoutera une cinquième phase, soit celle du désir, qui précède celle de l'excitation sexuelle¹⁶. Si à l'époque, elle faisait office de proposition révolutionnaire, cette conception du plaisir a eu pour conséquence de renforcer l'importance accordée à l'orgasme, comme summum d'une relation sexuelle, en plus de circonscrire l'expérience du plaisir à la génitalité. Elle a aussi nourri une vision capacitiste de la sexualité, puisqu'elle définit comment des organes génitaux devraient réagir selon certains critères observables pour être pleinement fonctionnels. Les diagnostics de dysfonctions sexuelles tels que nous les connaissons aujourd'hui sont d'ailleurs largement influencés par ce modèle.

Dans les années 1970 en France, Gilles Deleuze et Félix Guattari¹⁷ ont vivement critiqué la théorie freudienne. Freud avait « normalisé » le développement sexuel des enfants en plaçant le complexe d'Œdipe comme une étape essentielle. Entre 3 et 5 ans, un·e enfant serait amoureux·se de son parent de genre opposé et voudrait tuer son parent de même genre afin de le garder pour lui. La critique principale de Deleuze et Guattari est que la théorie de l'Œdipe ne fait que maintenir le pouvoir de la classe bourgeoise en associant la sexualité et les fantasmes à la cellule familiale, en plus de contraindre la sexualité. Comme le soulève Valérie Daoust¹⁸, Deleuze et Guattari voyaient dans la sexualité et l'érotisme un projet révolutionnaire, puisqu'en ayant la possibilité d'inscrire le désir à l'extérieur de la famille, les masses ont le pouvoir de remettre en question les structures de la famille et des classes sociales. Or, en voulant sortir l'érotisme, la sexualité et le plaisir de la cellule familiale, on propose une nouvelle norme qui invalide tout lien entre sexualité et famille. Bien sûr, des comportements incestueux/non-consensuels tomberaient dans le registre de l'agression. Toutefois, certain·es trouvent du plaisir dans des fantasmes liés à la famille. On peut penser aux *Daddies* ou aux MILF (*Mother I'd like to fuck*). Par exemple, l'image du Daddy encadrant et attentionné gagne en popularité ces derniers temps depuis que Pedro Pascal nous a gracié de sa performance dans la série *The Last of Us*. On peut aussi penser aux pratiques érotiques de *Age Play* ou de *Adult Baby Diaper Lover (ABDL)* : ce sont des pratiques qui s'inscrivent dans une structure familiale imaginaire/consensuelle, qui procurent du plaisir et qui ont même le pouvoir de venir réparer des expériences traumatiques passées vécues dans les relations avec les parents d'origine¹⁹ entre autres. D'ailleurs, il s'agit d'érotismes encore tabou que je suis régulièrement amenée à démystifier dans mon travail, auprès de gens qui ne sont pas sensibilisés sur le sujet et pour qui l'idée d'en tirer du plaisir pourrait susciter de la honte et du dégoût internalisé.

Ces exemples illustrent comment des propositions voulant révolutionner le plaisir dans leur contexte ont pu participer à créer de nouvelles normes du plaisir. Sortir le plaisir et la sexualité d'un carcan peut ainsi paradoxalement les replacer dans un autre carcan. Pour sortir de ce paradoxe et révolutionner le plaisir, le défi reste d'élargir notre conception du plaisir plutôt que de la restreindre.

Le plaisir : une expérience du corps et du ici et maintenant

À partir des exemples présentés dans ce chapitre, un constat me saute aux yeux : le dispositif de la sexualité avec toutes ses injonctions nous enferme dans une perspective où le désir prend toute la place. Que ce soit autant cette injonction de l'orgasme ou encore ces modèles de la sexualité qui nous disent qu'une activité sexuelle devrait être centrée sur la génitalité, il semble que l'on soit toujours en train de nous dicter ce que l'on devrait désirer et comment la sexualité devrait être. Comme si on était davantage préoccupé.e.s à atteindre des standards sexuels plutôt qu'à nous centrer sur ce qui nous fait plaisir et nous rend satisfait.e.s.

Emily Nagoski²⁰, autrice du bestseller *Come As You Are*, explique que le désir serait l'expérience de l'insatisfaction de ce qu'on n'a pas, alors que le plaisir serait l'expérience de la satisfaction. Si l'on misait plutôt sur notre expérience du plaisir et sur notre satisfaction du moment présent, plusieurs difficultés que l'on considère comme des problèmes sexuels ne seraient bien souvent plus des problèmes : par exemple ressentir peu ou pas de désir, ne pas atteindre l'orgasme ou éjaculer trop rapidement. Je trouve cette idée très fertile à de petites révolutions, puisqu'elle reflète que c'est probablement notre manière de concevoir la sexualité qui nous fait souffrir et nous limite dans notre plaisir, en plus de nourrir un dispositif qui nous pousse à désirer plutôt que de nous ancrer dans le moment présent et ressentir avec notre corps.

J'aimerais maintenant reprendre la citation de Foucault que j'ai présentée au début de ce chapitre, soit que pour lutter contre le dispositif de la sexualité il faudrait se tourner vers le corps et ses plaisirs. Je trouve que la vision de Nagoski fait écho à cette citation, puisqu'elle nous dit qu'au lieu de désirer ce que l'on n'a pas, il serait potentiellement plus émancipateur et satisfaisant de miser sur nos sensations corporelles et notre expérience du plaisir dans le moment présent. Mais comment est-ce qu'on pourrait arriver à miser sur les plaisirs et les corps sans recréer des normes sexuelles et nourrir le dispositif de la sexualité comme tant d'autres l'on fait avant? Comment est-ce possible de nous donner des outils pour vivre ces plaisirs et atteindre une plus grande liberté sans prescrire les pratiques sexuelles à avoir?

Comme il y aura toujours de nouvelles normes au sujet de la sexualité, j'arrive à la conclusion qu'il est impossible de vivre des expériences de plaisir complètement en marge de celles-ci. Quand nous parvenons à nous détacher de certaines normes, d'autres peuvent venir réguler autrement nos sexualités. Par exemple, on pourrait se distancer des normes hétérosexuelles pour vivre notre plaisir dans une sexualité plus queer. Toutefois, de nouvelles normes viennent définir ce que serait une sexualité queer, venant par le fait même contrecarrer la volonté de vivre un plaisir en dehors des normes.

Malgré l'impression d'être dans une impasse, je perçois une voie possible pour résister au pouvoir normatif sur nos sexualité et de lutter contre celui-ci. Cela semble passer par la

mobilisation de valeurs et le développement de capacités afin de nous permettre une plus grande agentivité sexuelle.

De l'agentivité, des valeurs et des capacités à la base d'une révolution sexuelle

L'agentivité sexuelle fait référence à la capacité de prendre en charge son propre corps et sa propre sexualité, et de l'exprimer de manière positive²¹. C'est notre capacité à prendre des décisions, se mettre en action et faire des choix éclairés et sensés pour soi, dans différents contextes sexuels, érotiques et relationnels.

L'agentivité sexuelle implique de mobiliser son pouvoir afin d'explorer et d'affirmer ses besoins et ses limites, en mettant en valeur son expérience de plaisir dans la sexualité plutôt que de s'assujettir à des normes. Elle relève également de notre capacité à faire des choix éclairés en matière de sexualité et de santé sexuelle. Elle nous renvoie ainsi au pouvoir que nous avons de définir notre sexualité, ainsi que d'avoir droit au plaisir. L'agentivité sexuelle peut être conçue comme un spectre allant de totalement agentif.ve à pas du tout agentif.ve. Cependant toute personne semble avoir un certain degré d'agentivité, dépendamment de sa situation et des oppressions qu'il vit à différentes intersections.

Grâce à ses années d'expérience comme psychologue et sexologue clinicienne et son ancrage féministe, Denise Medico²² propose de renforcer l'agentivité sexuelle, en développant plusieurs capacités. Elles sont fondées sur des valeurs qui peuvent nous aider à prendre action dans notre sexualité et notre érotisme, plutôt que de nous donner une recette normative pour accéder au plaisir. Ces valeurs sont la liberté, l'authenticité, l'affirmation de soi et le consentement. Le développement de ces capacités²³ offre un ancrage féministe concret pour lutter contre le pouvoir normatif sur nos sexualités en mobilisant l'axe corps-plaisirs dont parle Foucault.

1. La capacité d'incarnation et de présence à soi

Il s'agit d'apprendre à ressentir ses émotions et son corps dans ses différentes parties de la tête aux pieds. Par exemple : développer sa capacité à ressentir des émotions comme la colère, la joie, la tristesse ou encore la peur ; développer sa capacité à identifier ses sensations corporelles comme la douleur, les tensions, les frissons, la détente. Elle doit nous aider à développer un schéma corporel positif, c'est-à-dire de percevoir son corps comme étant capable de ressentir une multitude de sensations porteuses de possibilités.

2. La capacité de subjectivité sexuelle

Elle renvoie au fait de se percevoir comme une personne capable de ressentir du désir à travers son corps, de prendre conscience de celui-ci et d'être capable d'identifier et de nommer ce qui nous excite. Il s'agit également de pouvoir mieux identifier ses sources de plaisir et ce qui favorise sa propre expérience du plaisir. Par exemple, être capable de reconnaître des sensations agréables et ce qui peut amplifier notre plaisir dans notre sexualité ou nos pratiques érotiques.

3. La capacité d'affirmation

La capacité d'affirmation fait référence à l'aptitude d'assumer et d'accepter ses désirs et ses plaisirs, ainsi que la complexité de son identité sexuelle et de genre. Pour ce faire, il faut être en mesure de remettre en question les normes sociales et des différentes sources de pression, comme celle des pair.e.s, de la famille ou des discours politiques normatifs et d'être capable de prendre un pas de recul sur celles-ci. En bref, c'est d'être capable de s'affirmer dans qui nous sommes et de choisir quand, comment et avec qui nous voulons faire quoi.

4. Les capacités relationnelles, communicationnelles et d'intimité

Ces différentes capacités impliquent de savoir communiquer de manière constructive avec ses partenaires, de pouvoir nommer à l'autre nos préférences, nos limites, nos fantasmes lors des interactions sexuelles/érotiques avec autrui. Cette communication doit se produire de manière mutuelle, c'est-à-dire réciproque, et nous demande d'être autant capable de nommer que d'écouter. Il s'agit également de pouvoir être en relation intime avec des partenaires tout en restant soi-même et sans tomber dans une dynamique fusionnelle. Par exemple, être capable de communiquer son désir ou son plaisir à l'autre tout en comprenant qu'un refus ne ferait pas de nous une personne abandonnée/rejetée/indésirable.

Conclusion

Pour terminer ce chapitre, j'aimerais souligner à nouveau à quel point l'expérience du plaisir est complexe et personnelle à chacun·e. Elle est constituée d'une tonne de possibilités sur la manière dont on peut vivre notre plaisir via le corps et l'érotisme. Je souhaite que le renforcement de l'agentivité sexuelle, par les valeurs et capacités suggérées, puisse constituer un outil concret afin de résister à l'ordre sexuel normatif avec lequel nous devons inévitablement composer. J'ai espoir que cette réappropriation du plaisir et de nos corps puisse nous permettre d'engendrer de microrévolutions dans nos intimités. J'ai également espoir que par la force du nombre, en se mobilisant toutes, nous puissions atteindre une révolution sexuelle d'une plus grande ampleur. J'espère que ce projet de quête de soi, de votre corps et de vos plaisirs vous encouragera à vous inscrire dans ce processus collectif.

Remerciements

J'aimerais d'abord remercier les membres de la communauté BDSM de Montréal qui ont participé de près ou de loin à mon projet de recherche, à mes réflexions et à mon propre vécu. J'aimerais également remercier ma mentor Denise Medico pour son enrichissement et sa sagesse. J'aimerais finalement remercier mes étudiant·es en sexologie du cours Diversité des érotismes et enjeux cliniques qui me mettent à défi et me font constamment évoluer dans mes réflexions via le partage de leurs découvertes. Merci à vous tous·tes pour votre contribution. Ce chapitre renferme les fruits de nos réflexions.

¹ Foucault, M. (1976). Histoire de la sexualité 1 : La volonté de savoir. Éditions Gallimard, p. 208

-
- ² World Association for Sexual Health. (2019). Declaration on sexual pleasure. Récupérée de [Declaration on Sexual Pleasure | World Association for Sexual Health \(WAS\) \(worldsexualhealth.net\)](#)
- ³ Foucault, M. (1976). Histoire de la sexualité 1 : La volonté de savoir. Éditions Gallimard.
- ⁴ Turley, E. L. (2016). ‘ Like nothing I’ve ever felt before’: understanding consensual BDSM as embodied experience. *Psychology & Sexuality*, 7(2), 149-162.
- ⁵ La réponse sexuelle est un concept utilisé en médecine et en sexologie clinique. Il désigne la capacité d’un individu à obtenir et maintenir une excitation sexuelle et à expérimenter un orgasme de manière fonctionnelle.
- ⁶ Club Sexu (2021). *La simulation de l’orgasme : un pieux mensonge?*. Récupéré de <https://clubsexu.com/la-simulation-de-lorgasme-un-pieux-mensonge/>
- ⁷ Petrucci, G. (2021). Transformer le ressentir en langage : L’expérience du plaisir en position de Domination dans les interactions BDSM consensuelles dans les donjons. Mémoire de maîtrise sous la direction de Denise Medico. <https://archipel.uqam.ca/view/creators/Petrucci-Desjardins=3AGabrielle=3A=3A.html>
- ⁸ Weiss, M. (2015). BDSM (bondage, discipline, domination, submission, sadomasochism). *The International Encyclopedia of Human Sexuality*, 113-196.
- ⁹ Plusieurs études ont décrit la complexité de l’expérience du plaisir en position de soumission, notamment Newmahr, S. (2008). Becoming a sadomasochist : Intergrating self and other in ethnographic analysis. *Journal of Contemporary Ethnography*, 37(5), 619-643. ainsi que Hébert, A. et Weaver, A. (2015). Perks, problems, and the people who play : A qualitative exploration of dominant and submissive BDSM roles. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 24(1), 49-62.
- ¹⁰ Laqueur, T. (2013). *La fabrique du sexe*. Gallimard.
- ¹¹ Salzman L. (1968). « Sexuality in psychoanalytic theory » dans *Modern Psychoanalysis: New Directions and Perspectives*, edited by Judd Marmor, p. 123-145.
- ¹² Malépart-Traversy, L. (2016). *Le clitoris*. https://youtu.be/J_3OA_VZVky
- ¹³ Hubin et Michel (2018). *Le clitoris : la vérité mise à nu*. Édito.
- ¹⁴ Reich, W. (1927). *Die Funktion des Orgasmus : Zur Psychopathologie und zur Soziologie des Geschlechtslebens*. Wien, Internationaler Psychoanalytischer Verlag. Récupéré de <https://archive.org/details/FunktionDesOrgasmus/mode/2up?view=theater>
- ¹⁵ Masters, W. H. et V. E. Johnson (1966). *Human Sexual Response*. Boston, Little Brown.
- ¹⁶ Kaplan, H. S. (1974). *The new sex therapy*. New York, NY. Brunner/Mazel.
- ¹⁷ Deleuze, G. et Guattari, F. (2013). *L’anti-Œdipe : capitalisme et schizophrénie, 1*. Éditions de Minuit.
- ¹⁸ Daoust, V. (2018). « La politique de l’éros dans les courants philosophiques occidentaux » dans *Qu’est-ce que l’érotisme : philosophie, sciences sociales, clinique, Montréal, Liber*, p. 51-100.
- ¹⁹ Bauer, R. (2018). Bois and grrrls meet their daddies and mommies on gender playgrounds: Gendered age play in the les-bi-trans-queer BDSM communities. *Sexualities*, 21(1-2), 139-155.
- ²⁰ Nagoski, E. (2015). *Come as you are : The surprising new science that will transform your sex life*. Simon and Schuster.
- ²¹ Lang, M. È. (2011). L’«agentivité sexuelle» des adolescentes et des jeunes femmes: une définition. *Recherches féministes*, 24(2), 189-209.
- ²² Medico, D. (2021). « Avant-propos » dans *La sexologie clinique : une pratique psychothérapeutique inclusive et intégrative, Québec, Presses de l’Université du Québec*, p. IX-XV.
- ²³ Les « capacités » sont tirées de l’avant-propos de la source 22 rédigée par Denise Medico. Vous les retrouverez à la p. XIII.