



INTRODUCTION

*Dès que vous serez véritablement touchée,
tout deviendra facile [. . .] Vos écailles,
pour ainsi dire, tomberont tout à coup
de vos yeux, et vous verrez par les yeux
pénétrants de l'amour tout ce que les
autres yeux ne discernent jamais.*

FRANÇOIS FÉNELON, *ŒUVRE COMPLÈTE*, p. 559

Qu'est-ce qui fait que c'est, aujourd'hui encore, aussi compliqué d'avoir une vraie jouissance ? Ou d'atteindre un véritable état orgasmique, c'est-à-dire un état où, au-delà de l'aspect sexuel, on se sent comblé, aimé, unifié, libre d'exprimer son propre pouvoir ? Pourquoi est-ce aussi si compliqué d'exprimer clairement à son partenaire ce dont on a envie, au moment où l'on en a envie ?

La puissance libératrice de l'orgasme

La question du plaisir est essentielle dans notre vie de femme, car elle vient questionner notre place et notre affirmation dans le monde.

Derrière la quête du plaisir et de l'orgasme se cache également une véritable aventure humaine : celle de la quête identitaire. En effet, trop souvent encore, la relation que la femme entretient avec l'homme sur le plan affectif ou sexuel est tournée vers le plaisir de l'autre : lui faire plaisir, lui donner du plaisir, accéder à ses besoins et fantasmes pour être aimée et câlinée en retour. Pour certaines femmes, la sexualité est confondue avec une quête affective. D'autres simulent pour ne pas causer de la peine à leur conjoint et mettent un mouchoir sur leur plaisir, et ce pendant des années, parfois. Les femmes finissent par nier leurs besoins, leurs désirs et donc leur plaisir, comme si cela n'était pas le plus important.

Bien sûr, personne ne se pose la question en ces termes ou aussi directement, mais à y regarder de plus près, sans même s'en rendre compte, certaines femmes sont conditionnées à faire plaisir, à rester dévouées, même quand elles sont indépendantes, qu'elles ont un « job à responsabilité » et qu'elles se disent autonomes, en couple. Une partie d'elles peut avoir tendance à tout donner en espérant des preuves d'amour, une reconnaissance, de l'écoute, et un orgasme procuré uniquement par le bon vouloir ou le bon pouvoir de leur conjoint, et non par elle-même.

Introduction

*L'orgasme est un fabuleux
outil de connaissance de soi.*

La sexualité est le haut lieu de notre intimité. Face à notre corps, notre ressenti, notre plaisir, on ne peut pas se mentir. L'on peut mentir à l'autre et simuler parce que l'on n'ose rien dire, mais on ne peut pas se mentir à soi-même. Notre corps sait. La sexualité devient alors le reflet de notre personnalité et de nos blessures ou traumatismes : le corps nous montre clairement que nous sommes coupées de nos émotions, de notre expression, de notre difficulté à communiquer, à nous donner de la valeur, à affirmer ce que nous voulons vraiment.

Comprendre sa sexualité, c'est se comprendre soi-même. C'est comprendre là où nous avons été meurtries, où notre cœur s'est fermé à l'autre, à la relation, au plaisir de la vie, et à juste titre souvent (du fait des violences subies, des déceptions, des trahisons ou encore des abandons). Mais cela n'empêche pas que nous avons le droit d'avancer.

*Dans la jouissance, nous avons la responsabilité
de nous occuper de notre propre plaisir.*

Dans cette fabuleuse quête du plaisir, nous apprenons sur le chemin à prendre soin de nous, à trouver les leviers de notre corps pour atteindre l'orgasme sans passer par

La puissance libératrice de l'orgasme

l'attente de l'amant parfait, celui qui, par enchantement, connaîtrait mieux notre corps que nous-mêmes. En cela, nous arrivons à un véritable changement de posture : partir à la quête de son plaisir !

Ainsi, tout l'enjeu de ce livre est de montrer à la femme son pouvoir en affirmant son désir.

Goûter à la véritable jouissance est devenu pour la femme un enjeu essentiel au niveau personnel, mais aussi collectif : pour beaucoup d'entre nous encore, toute la sexualité de la femme est tournée vers le plaisir de l'autre, le fameux « faire plaisir pour être aimée », et notre sexualité est empreinte de dépendance affective. Or nier son désir et faire comme s'il n'existait pas ou qu'il était moins important conduit toujours à une forme de soumission et à la frustration.

Une femme qui jouit est en réalité une femme qui sort de son conditionnement face au patriarcat et qui se réconcilie avec son féminin et son masculin intérieurs, pour se reconnecter à ses désirs instinctifs profonds.

Une femme qui jouit change aussi son rapport à son corps, aux autres, à son estime de soi et plus globalement à sa confiance en la vie, car elle sort de la dépendance affective.

Introduction

Cet ouvrage propose :

- d'apprendre à changer de regard et à se réappropriier son corps, sans attendre que cela vienne du partenaire ;
- de se questionner sur le rapport à la sexualité comme véritable expression de soi dans tous les domaines : s'affirmer dans le couple, dans le travail, dans l'entourage en ayant conscience de son plein potentiel ;
- des témoignages de femmes qui se sont libérées et qui ont trouvé leur propre chemin dans le respect de soi et au-delà de toute notion de performance ;
- des exercices pour apprendre à mieux ressentir et à exprimer à votre partenaire ce qui vous fait et lui fait du bien : en un mot, une sexualité TCC (tête/cœur/corps).

*Il ne s'agira pas ici d'entrer dans la dictature
de l'orgasme, mais de comprendre comment
libérer notre corps de ses blocages émotionnels
et de réveiller un corps qui se serait engourdi
pour se protéger d'un passé douloureux
qui n'a plus lieu d'être !*

Bon voyage !



PROLOGUE

Un peu d'histoire : tout s'explique !

Constat dans la société

Historiquement, la femme doit être sage, pieuse, avec une conduite vertueuse. Le plaisir est un sujet tabou. On n'en parle pas. La femme est complètement assujettie à l'homme sur les plans physique, financier, moral, émotionnel et social.

*La femme doit être
dévouée à son mari.*

La puissance libératrice de l'orgasme

Puis, progressivement, tout bascule. Aujourd'hui, on voue un culte à l'épanouissement personnel, à la liberté de la femme, à son pouvoir, à sa puissance, à sa jouissance, allant même jusqu'à la performance de la jouissance et la quête du plaisir à tout va.

*La femme doit être autonome
et mettre le plaisir au centre de sa vie.*

La femme devient de plus en plus dominante, libre de ses choix et à la fois soumise intérieurement et dans une dépendance affective par rapport à l'homme. Elle doit toujours défier l'ordre sexuel patriarcal : « J'ai DROIT à mon plaisir. »

Or, ce qui peut emmener la femme vers sa libération profonde, au-delà d'une maîtrise de sa vie extérieure, son travail et ses passions, c'est justement de partir à la quête de son pouvoir intérieur. Et c'est là que la femme peut sortir de la dépendance.

*La quête du plaisir de soi, du plaisir de vivre
sa vie sans être contrainte par le regard
des autres, est le moteur le plus puissant
de la transformation de soi et de la société !*

Prologue

Notre positionnement par rapport au masculin

Nos questionnements portent sur notre pouvoir intérieur, notre droit à jouir, et cela n'a rien à voir avec les hommes, ou avec une quelconque critique sur la gent masculine ou sur le patriarcat. Les hommes aussi souffrent du patriarcat, du fait de toujours devoir être forts, tout gérer ou masquer leurs émotions. Mais cela ne sera pas le propos du livre. Nous essaierons ici de parler plutôt de notre masculinité intérieure, pour explorer toutes les facettes de notre vie et trouver en nous la complétude avec notre couple intérieur, notre androgynie psychique.