



# Le plaisir à portée de main

Les territoires inexplorés de nos sexualités

**Jean-Claude Piquard**

sexologue clinicien

Jean-Claude Piquard

Le Plaisir  
à portée de main

*Les Territoires inexplorés de nos sexualités*

© Jean-Claude Piquard, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-2164-8

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

[www.piquard.eu](http://www.piquard.eu)

## Préliminaires

J'ai l'ambition avec ce livre d'établir un état des lieux de nos connaissances dans le domaine de la sexualité, à destination *et pour le plus grand plaisir*, je l'espère, de tous les publics.

Ma formation paramédicale, mais aussi probablement mon tempérament, m'ont incité à m'appuyer essentiellement sur les données scientifiques. Ce qui me conduira à battre en brèche les nombreuses infox qui circulent dans ce domaine, issues de croyances ou d'idéologies.

Mon expérience de thérapeute, de sexologue clinicien, et la démarche de recherches que j'ai entreprises pour mes livres précédents<sup>1</sup> m'ont fait découvrir l'existence de nombreuses zones blanches, des *terres inconnues*, dans la connaissance de notre sexualité.

Y aurait-il une volonté de ne pas savoir<sup>2</sup> ? Je ne peux m'empêcher de poser la question, alors que notre puissance technologique et le savoir scientifique sont apparemment triomphants. J'esquisserai quelques réponses et, vous, lecteur, vous vous ferez votre idée.

J'aborderai donc ces zones d'ombre, où la science, dans le domaine de la sexualité, non seulement reste silencieuse, mais, pire, diffuse des vérités douteuses. J'en serai réduit alors à avancer des hypothèses dans lesquelles j'emploie systématiquement le conditionnel. Ce n'est jamais un effet de style, chaque fois, j'y affirme le doute nécessaire.

En effet, nous verrons que des pans entiers de la sexualité ne sont pas éclairés par des descriptions anatomiques suffisantes. Un des manques les plus étonnants, sinon scandaleux, est celui de l'innervation érogène du vagin dont nous ne savons rien encore aujourd'hui. Déjà un paradoxe surgit : notre idéologie sexuelle proclame que l'orgasme est vaginal, alors qu'elle reste muette sur les nerfs érogènes du vagin ! Et ce paradoxe en cache un autre : l'anatomie du clitoris, qui a tant été décriée, est bien plus documentée, y compris au niveau de sa neurologie érogène.

Ainsi, d'un point de vue scientifique, le sacro-saint vagin nous cache toujours ses secrets érogènes alors que le vilain<sup>3</sup> clitoris les étale au grand jour.

Certes, je suis amené à parler beaucoup de lacunes scientifiques, c'est assurément un acte militant. Car j'ose espérer qu'une prise de conscience modifiera les orientations de la recherche médicale au profit d'une meilleure

prise en compte de la physiologie de nos sexualités.

Et donc de leur bon usage.

Dans mes livres précédents, j'ai décrit les grandes étapes de la répression sexuelle qui s'est attaquée d'abord à la masturbation au 18<sup>e</sup> siècle, puis au 20<sup>e</sup> siècle (eh oui, très récemment !) avec pour cible, cette fois-ci, le clitoris. Étonnamment, la découverte de l'histoire de la sexualité humaine m'a procuré une nouvelle liberté de penser nos sexualités. Au point que j'ai été surpris moi-même de ce bénéfice secondaire. J'ai ainsi conceptualisé que les restrictions sexuelles ne visaient que les pratiques non reproductives : la fellation, le cunnilingus, le clitoris, la sodomie. Avec pour corollaire, inévitablement, le surinvestissement de la seule pratique autorisée, voire recommandée, la pénétration... Situation que je retrouve très souvent chez mes patients.

Par exemple, lorsque je reçois un couple en consultation, si je constate que l'homme investit beaucoup trop la pénétration, je peux le lui expliquer tout en le déculpabilisant en m'appuyant sur l'histoire récente de la sexualité. Cette attitude thérapeutique me semble non seulement juste, mais aussi productive. De plus, elle permet souvent d'apaiser la récrimination de sa compagne, ou du moins son ressentiment.

Ainsi, le regard nouveau que j'ai acquis par mes investigations a considérablement amélioré ma pratique de sexologue clinicien.

Cependant, mes hypothèses doivent être confirmées. J'appelle les historiens à y travailler. Là encore, ce n'est pas gagné car, pour l'instant, ils ne s'intéressent pas à l'histoire de la sexualité et ne se préoccupent pas d'en identifier les grandes étapes. Quant aux causes de l'obscurantisme, le sens commun tient souvent pour responsable l'Eglise. Certes, elle y a bien participé mais n'a probablement fait que suivre les pouvoirs en place.

## **Questions de vocabulaire et de grammaire**

J'emploie à plusieurs reprises l'adjectif *érogène* en parlant de neurologie. Pourtant, dans le domaine de l'anatomie, la notion de nerf érogène<sup>4</sup> n'existe pas. Je me suis donc permis de créer ce néologisme. Surtout, vous le constaterez, j'insiste sur le fait que les sensations sont véhiculées par les nerfs, y compris pour nos sensations et nos plaisirs sexuels. J'insiste d'autant plus que différentes théories prétendent par exemple que le principal organe sexuel est le cerveau.

Je me suis posé la question de l'écriture inclusive, dont le but est de représenter à égalité les femmes et les hommes en incluant systématiquement une forme grammaticalement féminine. Au lieu de laisser la forme masculine l'emporter.

En voici un exemple : *tou-te-s les amoureux.ses*. Ce serait sans doute très opportun dans un ouvrage consacré à la sexualité de tous, qui entend la sexualité de toutes les femmes.

Mais, bien que ce concept soit louable, je ne l'ai pas adopté car je trouve que le plaisir de la lecture est altéré par ces signes qui viennent brouiller la vue d'ensemble et la fluidité de la lecture.

Je dois aussi de préciser que cet essai ne parle de la sexualité que sous la forme linguistique de l'hétérosexualité. La sexualité est plurielle, elle inclut les pratiques gays, bisexuelles, trans, queer, intersexuées. Là encore, une écriture qui prenne en compte toutes ces sexualités serait devenue trop lourde à mes yeux. Par exemple, lorsque que je parle de stimulation clitoridienne en couple, j'écris *le* partenaire. Devrais-je écrire *le.la* partenaire ou même peut-être *la.le* partenaire pour donner la priorité aux femmes ? Et même *la.le.les* partenaire.s parce que la sexualité à plusieurs existe aussi. Je n'arrive pas à m'habituer à cette complexité orthographique, à laquelle je préfère la fluidité, mais mon choix stylistique ne signifie en aucun cas que je ne prends pas en compte les pratiques sexuelles autres qu'hétérosexuelles.

Pour finir, un petit mot sur le titre de ce livre. Certains auteurs trouvent d'abord le titre, puis ils sont portés par son énergie durant les longues heures d'écriture. Pour moi, c'est plutôt l'inverse, une idée me motive pour l'écriture, puis, je cherche le titre qui doit faire entendre le sujet, tout en étant un minimum accrocheur.

Pour le titre, j'ai choisi le détournement de cette expression populaire *à portée de main*, qui n'a pas initialement de visée sexuelle. Vous y avez vous-même sans doute aussitôt pensé : l'utilisation de la main implique la masturbation, un pied de nez à toutes ces infox qui ont prétendu qu'elle était nuisible pour la santé. Notons que le verbe *masturber* est à la fois pronominal, *se masturber*, et transitif, *masturber son partenaire*, notion qui vient enrichir la sexualité humaine, laquelle se différencie de la sexualité animale, essentiellement centrée sur la pénétration.

J'ai même hésité entre *Le Bonheur à portée de main*, ou *Le Plaisir à portée de main*. Vous jugerez vous-même de mon choix... Bonheur ou plaisir ? Ou l'un

par l'autre ?

## **Je désire, tu désires, nous désirons (ou pas)**

D'où nous vient le désir sexuel ? Je débute cet ouvrage en explorant quelques connaissances sur les sources de la libido, avec inévitablement ses aléas, qu'elle se tarisse ou inversement qu'elle nous pousse à toutes sortes de frasques. Ces notions me semblent importantes pour mieux comprendre nos sexualités et sont de surcroît un précieux outil thérapeutique en consultation.

Néanmoins, si les méandres de la libido vous lassent pour l'instant, vous pouvez aller directement au chapitre *Les organes de nos plaisirs* p51.

Puis, le moment venu, vous aurez peut-être envie de revenir explorer les sources de notre libido.

### **Aux commandes de notre désir : l'ADN**

Pour mieux comprendre nos comportements sexuels, je pense qu'il est judicieux de prendre en compte nos origines lointaines : notre part animale qui nous anime encore. Vouloir nier ou minimiser l'animalité qui structure nos pulsions sexuelles conduit probablement à une impasse. Bien sûr, la psyché humaine joue aussi un rôle important, elle reste cependant mobilisée par notre physiologie.

Du point de vue de l'évolution, l'avantage de la reproduction sexuée est le brassage génétique, les gènes venant pour moitié du mâle et pour moitié de la femelle. Cette diversité des génomes est à la source de l'évolution des espèces.

Nous, Homo sapiens, sommes le fruit de cette incroyable évolution. Le principal instigateur qui a permis aux simples cellules unicellulaires vivant dans l'océan, il y a 3 milliards d'années, de muter pour arriver aux mammifères puis aux hominidés est la reproduction sexuée et son corollaire, la diversité génétique.

Au tout début de la vie sur Terre, la reproduction se faisait par division cellulaire, la cellule mère donnait ainsi naissance à deux cellules filles parfaitement identiques, avec le même patrimoine génétique. La vie était alors assurément monotone. Parfois, un incident sur l'ADN pouvait permettre une mutation, le plus souvent néfaste car facteur de maladie ou d'infirmité. De rares mutations ont pourtant été propices à l'évolution. Puis des bactéries ont réussi à se transmettre des portions de leur ADN à travers leurs membranes. Une formidable évolution a favorisé ces échanges d'ADN en inventant la

reproduction sexuée qui est apparue très tôt, dès lors que les plantes sont sorties de l'océan pour coloniser la terre ferme. Alors, l'ADN de chaque jeune végétal se différencie puisqu'il contient des informations génétiques de la plante mâle et de la plante femelle qui ont donné la petite graine. Cette diversité génétique associée à de rares mutations favorables a été le moteur de l'évolution.

Ainsi, chez les humains, on considère que chaque ADN est unique. Nous sommes plus de huit milliards d'individus sur notre petite planète, cela donne quelque peu le vertige d'imaginer un si grand nombre de génomes, tous différents les uns des autres. Chaque individu est unique !

Les évolutionnistes pensent que les ADN ont travaillé durement pour assurer leur diversité. En fait, certains considèrent même qu'un être vivant n'est que le véhicule de son ADN qui, lui, est au volant, aux commandes de l'organisme, et ainsi influence ses principales motivations.

Ce phénomène est connu pour certains parasites qui peuvent modifier les comportements de l'individu qui les héberge. C'est le cas du parasite de la toxoplasmose qui ne peut se reproduire que dans l'intestin de certains félins, dont le chat. Lorsque le *toxoplasma gondii* a infecté une souris, il arrive à modifier son comportement en inhibant sa peur ancestrale des chats. La souris, qui va jusqu'à aimer l'odeur de l'urine de son ennemi, s'en rapproche à l'excès et se fait alors rapidement manger : le parasite a ainsi réussi son voyage, au détriment de son hôte.

Revenons à notre ADN dont l'objectif est de se reproduire en se diversifiant au maximum. D'abord, il nous laisse grandir. Puis, à la puberté, il nous ordonne de nous reproduire, alors nous nous découvrons un vif attrait pour la sexualité. Or notre ADN désire du nombre et de la diversité.

Dans la nature, il n'y a quasiment pas d'inceste. Le jeune animal, une fois sexuellement mature, n'est pas attiré par ses parents, ses frères et sœurs ni même par les membres de sa tribu. Son ADN trouve qu'ils sont trop proches génétiquement, il veut de l'exotisme pour enrichir la diversité de sa descendance. Ainsi, un jeune loup peut parcourir plusieurs centaines de kilomètres pour trouver une femelle suffisamment différente de lui génétiquement.

Jusqu'à la fin du 19<sup>e</sup> siècle, les habitants du Grand Nord vivaient en tribus, ils étaient isolés une grande partie de l'année. Ils se reproduisaient souvent entre eux, avec un risque élevé d'appauvrissement du patrimoine génétique. Lorsqu'un étranger arrivait, comme ce fut le cas des premiers explorateurs, les membres de la tribu lui offraient une jeune fille avec qui il pouvait passer la nuit, afin d'apporter une bouffée d'air frais à leur ADN.