

# NULLE AU LIT ÇA N'EXISTE PAS !

Un jour ou l'autre, on s'est toutes demandé si on n'était pas « un mauvais coup » – quand ce n'est pas carrément notre partenaire qui nous a dit qu'on était « nulle ». Mais les choses sont-elles aussi simples que cela ? Il est temps de déconstruire les idées reçues : le bon coup de l'un n'est pas celui de l'autre... et rien n'est jamais définitif. Explications.

Par Amandine Scherer

Dans le film *À coup sûr*, sorti en 2014, Laurence Arné incarne une brillante journaliste qui découvre « grâce » à un malotru qu'elle est nulle au lit. Elle tente alors toutes les méthodes possibles et imaginables pour améliorer ses prestations sexuelles (François Morel en médecin lui propose même de se faire installer un périnée électronique !). Avant d'en arriver là, ou plutôt pour ne jamais en arriver là, disons-le une fois pour toutes : personne n'est nul au lit. D'abord, parce que l'amour se fait à deux. « *La sexualité, c'est une conversation : il y a du verbe, il y a du langage, il y a des fautes d'orthographe et de syntaxe* », analyse Catherine Blanc, psychanalyste, psychothérapeute et sexologue, qui intervient sur Europe 1. « *C'est une danse*, confirme Patrick Papazian, médecin sexologue à l'hôpital Pitié-Salpêtrière, à Paris. *Je dis souvent à mes patients : "Le tango se danse à deux." Il n'y en a pas un qui est bon et l'autre mauvais ou l'inverse.* » Pourtant, c'est souvent seule que l'on gère la peur de ne pas être à la hauteur, comme une épée de Damoclès au-dessus de nos têtes. Et une mauvaise expérience sexuelle peut remettre en question tout notre être. « *J'ai parfois des hommes qui arrivent en consultation avec leur femme, qui l'emmènent quasiment pour que je la répare*, confie Patrick Papazian. *Je l'ai vraiment vécu en consultation. Avec la femme, soumise, qui n'ose rien dire. Et je crois que, si elle osait, elle hurlerait à la figure de son bonhomme : "Mais c'est simplement que tu n'es pas à l'écoute, il n'y a pas de dialogue, sexuellement il ne se passe rien. Je suis peut-être nulle, mais c'est que, avec toi, ça ne le fait pas."* » Le plaisir se partage à deux. Et si l'un ou l'autre ne s'occupe que de son propre parti, il est quasi certain que l'expérience ne sera absolument pas satisfaisante.

## Tout est affaire de goût...

De la même façon que nous pouvons aimer ou détester les épinards, nous avons le droit d'aimer ou pas telle ou telle pratique sexuelle ! Nous ne sommes donc pas forcément compatibles avec n'importe quel être humain sur cette planète. « *Nous avons une grande capacité de découverte et de* ►►



“Si je ne fais pas jouir l'autre, au sens propre comme au sens figuré du terme, je me sens nulle. Comme si ma seule fonction était de satisfaire la jouissance de l'autre !” Catherine Blanc, sexologue

►► *curiosité, mais cette capacité n'est pas une injonction. Nous avons aussi le droit de chérir des relations, des goûts et des corps particuliers. Et d'être insensibles, voire dégoûtées par d'autres types de personnes ou de pratiques* », confirme Catherine Blanc. Parfois, l'équation est simple : ce que tu aimes faire, moi je n'aime pas le faire, donc, ça ne peut pas marcher. Finalement, le sexe serait-il mathématique ? « *C'est le vieil adage qui dit que le mauvais coup de l'un est le bon coup de l'autre*, dit Patrick Papazian. *Donc, on peut être perçu comme nul pour quelqu'un et génial pour quelqu'un d'autre.* » Plutôt rassurant, non ?

### Ignorance ou idées reçues ?

Cette impression désagréable d'être nulle au lit peut aussi découler de l'éducation sexuelle reçue (ou pas) pendant notre enfance, ou encore de notre connaissance approximative de notre corps et de celui de l'autre. Avec, souvent, des interdits religieux ou culturels intériorisés. « *Quand un enfant ne sait pas comment faire un devoir, parce qu'il n'a pas eu la leçon correspondante, ce n'est pas qu'il est nul, c'est simplement qu'on ne lui a pas donné les bonnes informations. Donc, souvent, "nulle au lit", ça veut tout simplement dire qu'il existe un manque d'éducation et de connaissances anatomiques, physiologiques, de soi-même, de ses partenaires* », abonde Patrick Papazian.

Pour la blogueuse Masha Sexplique \*, il existe encore aujourd'hui une méconnaissance forte du clitoris, du vagin et de leur fonctionnement. « *Mais il y a aussi une grande méconnaissance du plaisir masculin. On va confondre éjaculation et orgasme. On pense aussi que les hommes sont très libérés sexuellement, mais, pour moi, ils ne sont pas encore totalement connectés au savoir sur leur propre corps et sur leur propre sexualité.* » Il est donc important d'apprendre à se connaître avant de parta-

ger avec l'autre. « *Oser se regarder, et regarder son sexe, prendre un miroir et regarder à quoi ça ressemble. Que ce soit son pénis ou sa vulve, on a tellement l'habitude de voir nos corps à travers des schémas, à travers des films, qu'on ne sait même pas à quoi ils ressemblent vraiment.* » Soyons curieux envers nous-mêmes !

Quand on se trouve « nulle au lit », c'est que l'on met forcément ses expériences sexuelles en compétition avec un modèle, souvent lié à la pornographie, qui laisse penser que, la sexualité, c'est un enchaînement de figures, de cris, de plaisirs démultipliés. Et les hommes sont, pour le coup, soumis à la même pression. « *J'ai souvent des jeunes mecs qui viennent me voir pour me demander s'ils devraient faire de la musculature avant d'avoir des rapports sexuels pour être plus performants au lit* », confie Masha Sexplique.

### Des injonctions paradoxales

La quête de la performance est aujourd'hui une injonction universelle qui s'étend au domaine de la vie sexuelle et de la vie tout court ! « *On est dans une société où il faut être performant partout : à l'école, au travail, à la maison... Pour répondre à l'attente supposée des autres, je dois être au rendez-vous que l'autre attend, au lieu de me révéler, moi. Si je ne suis pas à ce rendez-vous, et si je ne fais pas jouir l'autre, au sens propre comme au sens figuré du terme, je me sens nulle. Comme si ma seule fonction était de satisfaire la jouissance de l'autre !* », analyse Catherine Blanc. Pourtant, la sexualité est un apprentissage, un jeu où il ne devrait pas être question d'être bon ou mauvais. Surtout chez les femmes, qui subissent des injonctions paradoxales...

La gynécologue Laura Berlingo a écrit l'ouvrage *Une sexualité à soi*, dans lequel elle évoque cette idée que les femmes sont toujours perdantes : « *Si elles sont trop libérées, ce n'est pas bien. Si elles sont trop bonnes au lit, ça veut dire qu'elles ont eu beaucoup de partenaires, peut-être trop... Et si elles sont*

### LIBÉRÉES, DÉLIVRÉES ?

Il fallait au moins la féministe et ex-pornstar Ovidie, associée à la comédienne et journaliste Sophie-Marie Larrouy, pour briser les tabous autour du sexe féminin dans une série de programmes animés courts, drôles et pédagogiques ! Diffusée depuis février sur Arte TV, Facebook et YouTube, et adaptée de la BD *Libres ! Manifeste pour s'affranchir des diktats sexuels*, de Diglee et Ovidie, la série *Libres !* déconstruit joyeusement les présupposés. Le sang des règles qu'on est censées cacher, le sexe à la *Cinquante nuances de Grey* qu'on est censées aimer, la sodomie qu'on est censées accepter sans broncher... Autant de thèmes abordés dans les 10 épisodes, qui appellent à faire ce qu'on veut... de notre cul ! Plusieurs personnalités engagées et issues du milieu du stand-up et de la radio prêtent leur voix aux divers personnages : les comédiens et humoristes Shirley Souagnon, Océan, Panayotis Pascot ou encore Lison Daniel, du compte Instagram *Les Caractères*. « *Dans les médias, on parle de plus en plus de sexe, ce qui permet de briser certains tabous, mais s'avère aussi générateur de nouvelles normes* », souligne Ovidie. D'où la grande nécessité de ne jamais oublier sa liberté. *Libres ! à voir sur arte.tv.fr*

*trop prudes, elles ne sont pas assez libérées. Cette figure de la putain mise en parallèle avec la figure de la mère existe toujours. »* Pas évident donc de s'y retrouver entre le « trop » et le « pas assez » pour porter un regard bienveillant sur sa sexualité. Mais l'expression « nulle au lit » peut aussi être l'arbre qui cache la forêt. Une forêt de complexes et de culpabilisation que Patrick Papazian observe très souvent dans son cabinet. « *En général, la porte d'entrée va être : "Je n'ai pas assez de plaisir", et puis c'est en discutant qu'on va sentir que, au fond, la personne a une mauvaise estime d'elle-même sur le plan sexuel et qu'elle va pouvoir lâcher des choses comme : "De toute façon je sais que je suis nulle, j'ai toujours été nulle."* »

### **Retrouver confiance !**

Comme souvent en sexualité, c'est l'estime de soi et la confiance en soi qui s'expriment. Quand quelqu'un dit « *Je suis nulle au lit* », on peut quasiment enlever le « *au lit* ». Le premier regard désapprobateur vient d'abord de soi-même, avant de venir de l'autre. Il va donc falloir travailler sur un champ bien plus large que celui de la sexualité. « *Dans un premier temps, on va ouvrir des pistes pour voir d'où vient le problème et prendre du recul. On va trouver des femmes qui vont très vite enchaîner en disant que, de toute façon, dès qu'elles se mettent nues, c'est une horreur, qu'elles ne supportent pas de se regarder et qu'elles se sont toujours senties un peu godiches, mal à l'aise dans leur corps. Il y a toute une constellation de petites souffrances. Ce sont souvent des femmes qui sont vraiment dures avec elles-mêmes. Il va falloir déconstruire beaucoup à leurs côtés* », explique Patrick Papazian.

Enfin, il est important de rappeler que pour certaines femmes (et certains hommes !) le sexe n'est pas une priorité. « *Je pense qu'il y a des personnes qui se sentent prises en défaut parce qu'elles ont d'autres intérêts dans la vie, pour qui la sexualité n'est pas du tout ce qu'elles ont envie de mettre au premier plan. Du coup, elles se sentent nulles parce que la société leur dit qu'il faut avoir une sexualité épanouie* », confirme Laura Berlingo. Alors n'ayons pas peur d'avoir une sexualité différente de celle de nos voisins et rappelons-nous que si l'autre nous trouve nulle au lit, il n'a qu'à en faire son problème, pas le nôtre. ■

\* [mashasexplique.fr](http://mashasexplique.fr)

\*\* Une sexualité à soi, éd. *Les Arènes*.

