

## Collana Diagramma



*Antonella Canonico – Gabriele Rossi*

# JEU DE COUPLE

Distribué avec la licence Attribution Non-Commercial No Derivatives  
Traduit par Cefi Bicerano & Marlène Schilton



*Indice*

Indice .....	5
Présentation.....	9
Prologue.....	13
1. Sexualité: instinct et physiologie.....	21
2. La complémentarité: une alchimie.....	41
3. L'intelligence sexuelle: entre plaisir et raison .....	53
4. Le couple entre désirs, pulsions et fantasies .....	63
5. Parlons d'éthique.....	79
6. L'exploration: entre pornographie et érotisme.....	93
7. Sexualité et modèles de référence.....	103
8. La formule de l'excitation sexuelle .....	113
9. Les "jeux" .....	129
10. Surmonter les accidents de parcours.....	147
11. Lorsque "2" devient "2+" .....	153
12. Du principe de conservation.....	163
13. Quelques chiffres .....	173
Conclusion .....	179



*... a tous les couples qui veulent jouer ensemble*



## Présentation

Dans le livre *Demi-Immortalité* on indiquait dans l'ennui, un des pièges principaux disséminés le long du parcours vers la société du futur. Comme nous le savons l'ennui est un des risques les plus pénibles de l'intelligence, une espèce de «punition divine au pêché d'orgueil commis par des hommes qui pensent vivre heureux sur cette terre». Ce n'est donc pas un cas que ce livre ait comme sujet le divertissement, et en particulier le divertissement de couple.

L'ennui est aussi un des pièges principaux disséminés le long du chemin d'un couple stable, je veux dire le couple comme le plus simple exemple de la société. Nous croyons donc qu'il y ait de bonnes raisons pour parler du couple, parce que jamais comme aujourd'hui les personnes vivent pour plusieurs années avec le même partenaire, en se divertissant, en s'aimant et en jouant ensemble dans la vie et avec la vie.

Comme nous avons souvent affirmé dans nos livres et pendant nos conférences, nous estimons que dans

la société actuelle le couple soit l'élément déterminant, puisque c'est dans la complémentarité que réside la force qui nous permet de vivre sans ennui notre existence. Nous savons que les personnes qui vivent en couple un rapport stable, équilibré et heureux, vivent beaucoup plus longtemps et sont saines par rapport aux personnes qui vivent seules. Les personnes qui n'ont pas un rapport stable ont plus de difficulté à partager leurs propres expériences.

La condition essentielle est que le couple, pour être vraiment vainqueur, doit savoir se divertir, être mentalement ouvert, flexible, au dessus de tout et de tous. Autrement il devient un sacrifice, une frustration qui portera les deux partenaires à une séparation sans retour. Donc, si l'on veut que la vie de couple ait un parcours amusant il faut, de la part de tous les deux, une série complexe de comportements qui doivent être activés, soit d'un point de vue de patrimoine intérieur, soit d'enseignement réciproque. Le rapport doit donc devenir chaque jour une nouveauté.

Dans ce livre nous chercherons d'enquêter quels sont les éléments alchimiques d'un rapport durable, quelles sont les pensées, les sentiments, les discours, les commentaires et surtout la sexualité, et avec elle-même le plaisir, d'un couple qui dure dans le temps.

Nous entrerons dans les codes de communication du couple - chaque couple doit avoir les siens. Nous examinerons comment les informations externes sont comprises et comment à l'intérieur elles sont élaborées. L'ensemble de ces informations créent une relation spéciale, unique, dans laquelle le vécu de l'un entre dans le comportement de l'autre, suscitant ou inhibant les pensées et les comportements successifs.

Le résultat est la création d'une vision du *monde de couple* qui rend prévisible et fiable soit le monde interne, soit celui externe. Il émerge donc celle que nous pouvons appeler l'«histoire du couple», exclusive, unique, non comparable à d'autres.

Pendant ces années nous avons connu plusieurs couples qui, comme nous, ont atteint une longue vie en commun. Nous les avons trouvés très semblables à nous; eux aussi partagent ces codes, ils ont développé une grande intelligence sexuelle, la plupart d'entre eux a des enfants, ils sont réalisés dans la vie et sont doués tous les deux d'une forte personnalité.

Ce livre leur est dédié, mais aussi à toutes les personnes qui veulent essayer à se divertir et à construire leur «histoire unique».

Antonella Canonico et Gabriele Rossi

[www.iLabs.it](http://www.iLabs.it)

## Prologue

*(...de sa part à Elle)*

Milan, année 1977. Les affrontements politiques étaient à l'ordre du jour, les lycées étaient en fibrillation et nous les étudiants attendions des trêves pour réussir à nous exprimer en exploitant au maximum la force de cette période-là.

En 1977 j'étais une jeune fille de seize ans, sans père, avec une mère inexistante et avec une grand-mère à mes côtés qui remplaçait tous les deux, souvent préoccupée, car mon lycée était un des plus «chaud».

Pour ne pas se sentir marginalisés ou peu impliqués dans la jeunesse de l'époque, chez nous, s'inscrivaient aussi des jeunes filles et des garçons provenant des écoles privées qui, luttant contre leurs familles, cherchaient de s'échapper des paradis privés pour entrer dans les enfers des écoles

nationales.

La nôtre était une génération de rupture, une génération qui ne connaissait pas la peur et surtout une génération qui voulait «expérimenter», essayer, étudier, travailler; enfin téméraire. Ce fut ainsi que je rencontrai la jeune fille provenant d'une école privée. Une jeune fille qui changea ma vie pour toujours.

Elle fut acceptée avec enthousiasme dans notre classe parce que nous avions compris le courage de son choix et d'une part nous enviasions ses origines bourgeoises. Dès lors nous commençâmes à nous fréquenter et à partager les connaissances liées à nos amitiés respectives.

Dans une chaude après-midi d'automne elle m'invita à connaître son petit ami et un ami à lui qui cherchait un *flirt* (rien de nouveau, enfin). Nous nous rencontrâmes dans un bar du centre, les dernières chaleurs de la fin d'une été qui laissait encore des souvenirs de mer.

Les deux jeunes garçons étaient beaux: l'un était

grand de taille, brun et il me semble de me rappeler qu'il avait des caractéristiques sud-américaines; l'autre, celui qui devait être son petit ami, avait l'air d'un arabe. Inutile de dire que ce fut vraiment ce dernier à me frapper davantage et à laisser son empreinte dans mon intérieur.

Une fois assis dans ce bar, nous commençâmes à bavarder. Ces deux garçons fréquentaient un lycée privé, nous nous racontâmes des fragments de vie, en une sorte d'exploration sensorielle, pour comprendre, pour voir, pour connaître...

Deux tasses de thé (les leurs) et deux de café (les nôtres), les regards qui s'étudiaient. Ils étaient un peu plus grands que nous: deux ans de différence nous séparaient... mais une cigarette nous unit pour toujours.

Je me souviens qu'à ces temps-là, par manque d'argent, nous avions l'habitude de faire une collecte – entre nous amies - pour nous acheter un paquet de cigarettes qu'après on se partageait démocratiquement. Lorsque j'enlevai le paquet, le garçon «arabe» m'en demanda une et, en me re-

merciant, il me regarda dans les yeux et me dit simplement: «je te la rendrai avec les intérêts»...

Et il fut ainsi.

Le 13 novembre 1977 notre histoire commença et aujourd'hui, trente trois ans après, l'histoire continue. Le secret? Chaque couple qui conserve sa jeunesse dans le temps a le sien. Cette promesse nous a uni jusqu'aujourd'hui, mais ce n'était pas le jeune sud-américain qui m'était destiné, mais l'autre, celui qui était engagé avec mon amie... un destin, une coïncidence, notre histoire commença ainsi.

C'est depuis 1977 que nous sommes unis et nous nous sommes rendus avec «des intérêts» jeu, conflits, pensées, paroles, curiosités: nous avons expérimenté tout qui nous intéressait sans jugements, nous avons partagé joies et douleurs, nous nous sommes soutenus pendant les batailles professionnelles, nous avons cru l'un de l'autre et grandir notre fille nous a permis de mûrir et de vivre plus profondément. Une énergie qui se renouvelle chaque jour nous a uni, liée à une remarquable intelligence sexuelle qui nous a permis

d'expérimenter – même hors les limites – la connaissance de l'autre. Nous avons appris à naviguer soit sur notre barque à voile, soit dans la vie. Nous pouvons nous dire experts de vents et de tempêtes et, au moins jusqu'aujourd'hui, nous avons toujours réussi à aborder les destinations choisies.

*(...de sa part à Lui)*

Milan, année 1977. Notre fille nous envie depuis toujours, de façon presque pathologique, l'adolescence vécue pendant ces années-là. Je ne sais pas ... d'un côté ce n'était pas agréable pour un jeune homme comme moi, extrémiste libéral, et du quartier «San Babila» de Milan, par réaction au conformisme fanatique de l'époque, devoir constamment se préoccuper d'agressions possibles uniquement à cause de ses propres idées.

D'un autre côté en effet nous écoutions les Pink Floyd, les Yes et la musique cosmique allemande; nous commençons à programmer les premiers *ordinateurs personnels*, naissent les premières radios privées, on discutait de tout et sur tout. Le sexe était comme aujourd'hui, librement disponible

mais plusieurs d'entre nous, à différence d'aujourd'hui, sentaient la nécessité de l'«élaborer» de façon consciente.

Je ne l'ai jamais admis en publique, mais peut-être notre fille n'a pas tort de nous envier ces années-là.

Les discos ne m'ont jamais plu particulièrement (même si nous écoutions quand même Donna Summer, non pas Justin Timberlake, que notre fille nous pardonne) mais un dimanche de ce chaud automne-là j'acceptai d'accompagner celle qui était plus ou moins, ma petite amie de l'époque.

Assis sur des canapés classiques, pendant que je bavardais agréablement avec une amie, je vis danser ma petite amie d'une façon un peu trop désinvolte avec un autre jeune homme. Ce n'est pas que le fait me préoccupait trop- elle était «plus ou moins» ma petite amie-, mais à ce point-ci la meilleure chose à faire me sembla celle de sortir de la disco avec ma nouvelle amie et faire deux pas au centre de Milan, de San Babila rejoignant Brera,

jusqu'au Castello.

Cette nouvelle amie était un type un peu étrange, je l'avais connue quelque jours au paravent. Je me souviens d'une après-midi où nous étions sortis tous ensemble avec un de mes camarades de classe et avec celle qu'à toutes fins utiles je considérais désormais mon ex-petite amie. Les minutes passaient sans que nous nous rendions compte, on était bien ensemble. A sept heures du soir nous rejoignîmes place Cordusio et, sans un vrai préavis, elle me donna un baiser. Il fut agréable et intense. A la fin je lui dis: «tu es une jeune fille dangereuse».

Et en effet Antonella a toujours été une femme dangereuse. Merveilleusement dangereuse. Ça a été un grand cadeau de la vie, le plus grand cadeau auquel un homme puisse aspirer.

Nous nous souhaitons que ce livre puisse vous transmettre notre amour pour le danger mais, en même temps, aussi la nécessité d'être sérieux pour se préparer à l'affronter. Les «recettes» qui seront proposées ne devront être à aucun prix considé-

rées comme les uniques recettes possibles. Tout simplement, avec nous, plusieurs de ces recettes ont fonctionnées et, sur la base de notre expérience, elles ont fonctionnées aussi avec la plupart des couples «stables et heureux» que nous avons connu pendant notre longue vie relationnelle.

## 1. Sexualité: instinct et physiologie

*“C'è un principio buono che ha creato l'ordine,  
la luce e l'uomo  
e un principio cattivo che ha creato il caos,  
le tenebre e la donna.”*  
Pitagora

Le comportement de l'homme est adressé à un double mécanisme: la prévention de la douleur et la recherche du plaisir. Mais pour ce qui concerne la vie sexuelle, au sens strict nous nous trouvons devant une unique poussée, dominée par le principe du plaisir.

Donc l'original ardent désir du plaisir est un important facteur motivant du comportement humain. Toutes nos attitudes sont enfin gouvernées par la douleur et le plaisir (et par extension de toutes les sensations positives et

négatives), du manger au choix d'un travail, d'une vacance ou d'un livre... mais, de toutes les fonctions de l'homme, la sexualité est unique dans son genre et son intensité du plaisir qui s'ensuit.

Les impulsions tactiles et perceptives qui s'activent durant l'excitation et au moment de l'orgasme se projettent directement vers les centres réceptifs du cerveau (situés à l'hypothalamus et aux noyaux du septum): c'est de cette façon que l'activité sexuelle acquiert sa qualité de source du plaisir.

Quelques personnes, le jour suivant d'un rapport sexuel particulièrement excitant et avec un partenaire spécialement désiré, ont un *flash-back* avec une forte charge de plaisir. Ce plaisir est déclenché par l'effet du souvenir de l'expérience passée, accompagné par d'intenses sensations érotiques et d'euphorie.

La réaction sexuelle est sujet à de nombreuses influences externes: les souvenirs, les expériences, les émotions, les pensées et les associations, sont

des influences qui peuvent être négatives ou positives à l'intérieur de notre sexualité. Les réponses sexuelles peuvent en être détériorées, inhibées ou, au contraire favorisées.

Le couple a le devoir de «surveiller» le développement naturel de ses propres réactions sexuelles, cherchant à se libérer des inhibitions provenant de diverses circonstances, comme l'éducation, la religion, la famille et cherchant d'enseigner au propre partenaire à recréer chaque fois l'idéale situation, stimulante, relaxée et créative, en favorisant et amplifiant de telle façon tous les aspects agréables de la sexualité.

Quand même, les réactions sexuelles masculines et féminines, très complexes et délicates aussi, dépendent de la totalité de plusieurs facteurs déterminants, sans oublier celui physique: il faut qu'il ait nécessairement une complémentarité anatomique, en effet, en plus psychologique, sensorielle et hormonale.

Les réactions sexuelles des deux sexes dépendent d'un complexe

équilibre hormonal: stress, dépression, sens de défaite ou conflits peuvent provoquer des changements endocriniens significatifs, qui dépriment la circulation des androgènes le long de l'axe hypothalamus-hypophysaire. La plupart des difficultés sexuelles sont le résultat des états prolongés d'émotivité négative dans le couple.

Le potentiel du plaisir érotique commence dès notre naissance et peut potentiellement cesser le jour de notre mort. Donc, si nous sommes «sains», nous pouvons vivre notre sexualité de façon continue et sans limites temporelles.

Toutefois, l'âge conditionne de façon significative la composante biologique de notre sexualité: la qualité et l'intensité des rapports sont strictement liées à ce facteur. L'âge est un point important même en sens plus général. Etant un des facteurs principaux pour une sexualité complète et équilibrée, c'est important de ne pas avoir une grande différence d'âge, au moins en termes d'âge biologique.

Les changements liés à l'âge sont universels, ce-

pendant les réactions des personnes peuvent être très différentes. Le secret consiste à suivre les rythmes de l'âge, en y intégrant convenablement la sexualité. Des rythmes qui peuvent diminuer de fréquence mais qui ne devraient jamais diminuer d'intensité - ni d'autant moins de plaisir -, en trouvant l'avantage d'une nouvelle syntonisation, sans déclencher les peurs d'une sexualité liée au passé.

Il faut connaître les composants des réactions sexuelles qui sont influencées de façon différente en fonction de l'âge. Faisons un exemple: en vieillissant, l'homme, maintient toujours sa propre réaction érectile et, même si généralement il n'est plus capable d'avoir des orgasmes intenses et multiples comme ceux de sa jeunesse, il devient généralement plus fort à gérer sa propre érection et à décider le moment de l'éjaculation. Au contraire les femmes ont plus de chance: devenant plus âgées, en effet, la capacité d'avoir des orgasmes multiples et d'une certaine intensité reste invariable.

Le concept fondamental que nous voudrions exprimer c'est qu'il n'existe pas un vieillissement

mental de la sexualité. Pour un homme sûr de lui-même, l'âge ne représente pas un problème, figurez vous une barrière à son plaisir sexuel; naturellement il sera nécessaire avoir une bonne santé et la juste complicité avec la partenaire.

Par contre le problème se manifeste davantage dans la femme, puisqu'elle est plus exposée à des variations hormonales et des insécurités personnelles. La femme, mûrissant est en mesure d'acquérir une plus grande conscience, apprenant à demander les types de stimulation qui excitent davantage, en se libérant de honte et de craintes.

Si le couple se connaît étant jeunes, ces demandes se réalisent par l'expérience d'une croissance réciproque, déclenchant une sûreté sexuelle qui durera toute la vie parce qu'elle se développera du même pas à l'âge biologique, où les demandes verbales ne sont pas nécessaires, mais on apprend à connaître le corps et les émotions de l'autre, en y anticipant le plaisir.

Selon de nombreuses recherches, il semblerait que pour la femme, d'un point physiologique, la

ménopause apporte même une augmentation de la libido. La raison serait de reconduire à l'action des androgènes de la femme qui ne sont plus contrastés par les estrogènes. Toujours d'un point de vue purement physiologique, si le couple croît ensemble, et s'amuse à vivre, il ne subit pas les variations de l'âge, mais il les utilise continuant à trouver l'énergie et le plaisir.

Si, au contraire, il y a des incompréhensions à représenter ses propres changements, voici que l'échange réciproque manquera et par conséquent, le couple se retrouvera à deux différents niveaux, obligeant tous les deux à la recherche d'une compensation ailleurs. Un homme mûr cherchera la femme jeune pour prolonger sa jeunesse, la femme cherchera des hommes jeunes pour montrer en plus son pouvoir séduisant (si elle a une libido élevée) ou bien se renfermera dans un état dépressif (si elle a une libido basse) qui l'emmènera à vieillir plus vite. Mais la chose la plus triste c'est qu'en se comportant de cette façon, ils annuleront irréversiblement la force de leur couple.

Les êtres humains cherchent le plaisir sexuel depuis leurs petites enfances et ils n'abandonnent jamais cette recherche. C'est le niveau sensoriel le plus essentiel: nous parlons de la peau, des muqueuses stimulées d'une bonne façon, des actions qui procurent des sensations agréables au cerveau: ce sont des gestes apparemment simples, spontanés, mais qui sont en réalité des signaux très complexes que notre cerveau enregistre et élabore comme de forts signaux émotifs.

Rien n'est plus irritant, presque répulsif soit pour l'homme que pour la femme, qu'un baiser hâtif, formel, ou d'un geste forcé. Le cerveau doit se charger de stimulations, à travers les sens, pour atteindre le sommet qui explosera dans l'orgasme final. L'orgasme, d'un point de vue neurologique, peut être défini comme une décharge d'énergie qui libère le corps des tensions accumulées pendant l'excitation érotique.

Le couple mène une danse hors du temps, où d'un signal après l'autre, les partenaires fusionnent dans l'augmentation progressive des tensions et dans l'abandon psychologique réciproque: «deux»

devient «un», pour redevenir après l'orgasme «deux».

Chaque individu possède un propre seuil de douleur et de plaisir, qu'il devra faire connaître à l'autre, pour rejoindre ainsi le maximum de complicité et surtout une satisfaction réciproque. Cette redondance de plaisir réciproque, propre aux êtres humains, se développe aussi par d'autres stimulations, qui feront naître les «émotions de couple», (comme le plaisir pour la nourriture, le plaisir des mêmes odeurs, le son de la voix, etc.) pour stimuler nos organes sensoriels qui feront augmenter le plaisir physique pendant le rapport.

Puis ajoutons une «sexuelle-mentalisation» du plaisir qui est la jouissance de la perception parallèle de la réalité. En particulier, le plaisir du projet que les deux partenaires prouvent dans la compréhension réciproque de la nature de la vision est dans l'idéalisation de le voir réalisé ensemble.

Un autre facteur interne essentiel pour les suivantes stratifications sont les valeurs et les croyances: l'argent, la religion et la politique ne

sont que quelques exemples. Ces idéologies sont importantes pour le couple, car elles exercent un pouvoir négatif pour le plaisir; ce sont des énergies essentiellement «bloquantes», qui sont potentiellement capables de créer une immobilité dans l'expression psychique et émotive, en arrivant à immobiliser des actions et des pensées, emprisonner les émotions, et générer des frustrations.

Malgré que l'on parle beaucoup d'érotisme et de plaisir, il semble toutefois tout cerné dans une icône de pensée virtuelle, parce que la perception corporelle et le plaisir comme dernier facteur paraissent faire partie du passé. C'est simple de sentir son propre corps dans la douleur, c'est beaucoup plus difficile de le percevoir dans le plaisir, parce que quelques «trucs» psychiques doivent aussi survenir. Les terminaisons périphériques que nous avons dans notre peau, distribuées le long de notre corps et même dans son intérieur, sont de vrais et propres chemins qui parcourent tout l'organisme, en transférant la douleur ou le plaisir le long des faisceaux nerveux jusqu'au cerveau.

Le plaisir est distribué partout, l'identification

immédiate de l'intensité parvient dans la zone du cortex qu'on appelle thalamus. La douleur et le plaisir sont donc innés: si les inhiber c'est donc «contre nature», les stimuler d'une fausse façon porte la maladie, tandis que les stimuler avec des personnes qui ne sont pas complémentaires ne produit aucun effet et donc mène à l'atrophie, paralysant dans le temps les structures psychologiques et comportementales liées à ces mécanismes.

Le couple qui se forme a besoin d'un *kit* de départ sans lequel il sera difficile de compenser les problématiques sexuelles, même s'il est soutenu par des efforts cognitifs continuels.

D'un point de vue historique, ou si nous voulons «religieux», le plaisir est souvent vu comme une solution à la douleur, ou bien une courte récompense à des moments prolongés de souffrance. Relégué de cette façon à une sorte d'«égoïsme primaire», le plaisir est une honte que l'on l'accepte, s'il dure peu, autrement il crée des soupçons.

L'être humain se sent mal à l'aise à éprouver le plaisir et à l'extérioriser comme un signe de sérénité et d'équilibre sur son visage. Le fait est que le plaisir doit être quand même toujours renouvelé, recherché, dans toutes les actions de la journée; c'est une action volontaire qui doit guider celle instinctive, parce que notre cerveau la cherche instinctivement et notre psyché la lui nie constamment.

La «peur du plaisir» est souvent liée à la peur de la nouveauté, à la peur d'un changement, ou à une peur de soi-même vers un choix, devenant ainsi une fausse croyance qui sera un obstacle devant n'importe quelle forme de plaisir futur.

Dans l'histoire de l'humanité plusieurs penseurs se sont occupés de la «philosophie du plaisir»: de Bouddha à Socrate, d'Epicure à Epictète, jusqu'à Confucius, tous ont contribué à nous faire vivre le plaisir comme quelque chose d'assonnant avec la nature; au contraire, quelques religions et la technologie d'aujourd'hui ont la tendance à le cacher. Si dans un couple il existe de différentes valeurs liées au plaisir ou à la douleur émergent inévita-

blement l'incompatibilité de la pensée et de l'émotion.

Notre corps est doué de plusieurs centres de plaisir: l'odorat, le toucher, la vue, l'ouïe et le goût, pour citer seulement les plus «communs». L'homme et la femme ont un ordre de stimulation sexuelle différent par intensité et importance, par exemple l'homme est généralement plus visuel et la femme est plus tactile. La littérature érotique, comme les films érotiques, agissent sur nos propres sens externes pour arriver à stimuler les pulsions internes.

L'odorat est un sens par couches, un organe qui perçoit les odeurs soit à un niveau conscient, soit inconscient directement de notre organisme, influençant souvent de façon déterminante nos choix. Les odeurs qui ne sont pas perçues à un niveau conscient peuvent donc nous conditionner sans que l'on puisse nous rendre compte, jusqu'à obtenir (potentiellement) la transformation dans le temps d'un amoureux en un ennemi. L'odorat est donc un capteur de rappel ou de répulsion câblé dans notre cerveau.

Le toucher peut être symboliquement défini «autoréférentiel»: nous pouvons procurer aux autres et à nous-mêmes la douleur et le plaisir. Une caresse peut devenir une gifle, un baiser une morsure et ainsi de suite. C'est avec le toucher, depuis la petite enfance que commence la connaissance avec les caresses maternelles; les capteurs distribués sur toute la peau transmettent des signaux de plaisir ou de douleur, en se répandant sur toute la surface corporelle. A travers le toucher l'homme et la femme commencent depuis leurs première jeunesse à connaître les sensations liées à leurs propres corps. Sans crainte ni honte - souvent provoquées par la famille ou par une ambiance sociale répressive - c'est possible d'arriver «déjà préparés», au moins pour une part, sur ses propres désirs (physiques et psychiques) afin de pouvoir les transférer au futur partenaire; autrement c'est facile que des mécanismes d'inhibition se déclenchent en rendant inévitablement difficile la gestion de sa propre sexualité dans le temps.

L'homme est habituellement plus précoce que la femme dans les mécanismes de la connaissance de soi-même et de son propre plaisir, utilisant la mas-

turbation sans honte; la femme a plus de tabous, elle commence à se masturber en état adulte, elle a besoin de plus de sûreté pour affronter elle-même et parfois elle arrive impréparée aux premières expériences directes, sans avoir jamais rien essayé toute seule.

La connaissance de son propre corps est fondamentale pour une vie sexuelle équilibrée et satisfaisante: savoir écouter, explorer, enfin *aimer* son propre état physique permet aussi de savoir toucher l'autre de la façon que lui/elle désire davantage, sans risquer de faire des gestes mécaniques qui repoussent au lieu d'exciter.

Toucher l'autre crée une plus grande intimité et provoque une croissance du plaisir même à travers l'augmentation de l'excitation. Aujourd'hui le toucher est un organe sous-estimé: la nôtre est une société plus visuelle, froide et détachée. Par ce comportement même les émotions se sont modifiées et fanées; la vue n'est qu'un filtre entre nous et l'autre personne: de cette façon tous les contacts directs, la participation d'autre fois, la passion sont éliminés.

En plus d'être un filtre sur le monde, la vue nous permet de choisir de loin sans être impliqués, sans se mettre en discussion, se fiant des jugements - évidemment les nôtres aussi - que les émotions pourraient successivement altérer. Si la vue ne voyage pas d'un même pas avec les autres sens, elle ajoute des difficultés. L'observation peut être conditionnée par des perspectives qui changent en relation au moment spécifique dans lequel nous nous trouvons. Souvent une personne nous attire esthétiquement, mais dès que nous nous approchons, nous en entendons la voix (ou nous en percevons l'odeur) notre impression change complètement. Paradoxalement, si nous avons les yeux bandés et nous choisissons des personnes seulement en les touchant ou en les sentant, on choisirait «mieux» et plus consciemment; c'est plus facile d'être attirés par des personnes dont l'odeur nous plaît, ou que nous «sentons» à un niveau tactile, plutôt que des personnes que nous trouvons simplement belles.

Il arrive souvent que des personnes ont une bonne entente sexuelle sans être exactement le modèle idéale esthétique de l'un pour l'autre. Si

une attraction purement esthétique, ne contient pas les autres éléments, elle s'épuise très vite. Naturellement les couples stables dans le temps doivent satisfaire à la fin tous les critères de la réciprocité. A long terme, l'esthétique aussi devient importante.

Il faut cultiver le plaisir de regarder, d'apprendre à ne pas déformer l'image, sachant cueillir l'objectivité et la relativité de la beauté d'une personne: tout passe non seulement tout en voyant, mais aussi en observant et percevant émotionnellement nos relations sensorielles. Dans les films érotiques, par exemple, (nous en parlerons de façon approfondie aux prochains chapitres) un bon régisseur est celui qui réussit plus que les autres à déclencher dans le spectateur le plus grand nombre de modèles de référence liés au désir, à l'éros. C'est aussi fondamental la connaissance du rythme dans lequel doivent se succéder les scènes. Le régisseur ne permet pas au spectateur d'altérer le perceptible avec la vue, mais il lui crée un parcours fixe très varié, qui lui permet de vivre, sans trouble émotionnel, l'histoire qu'il veut raconter.

Même l'ouïe est un sens extrêmement utile, bien qu'il puisse être sujet à des déformations, soit en termes de ton (hauts ou bas) soit en termes sémantiques: si au premier niveau nous sommes attirés du son lui-même (une musique particulièrement belle, une voix persuasive, etc.), au second niveau ce sont les paroles prononcées à nous toucher – soit négativement soit positivement. En jouant sur l'ambiguïté du langage nous réussissons en quelques secondes à créer une affinité ou un désaccord.

Le goût a des caractéristiques semblables à l'odorat: les connaisseurs de vin en effet flairent et puis boivent une gorgée, avant de donner un jugement. Le goût correspond à trois zones spécifiques du palais et de la langue qui perçoivent les trois catégories: doux, amer et salé. Disons que nous avons une mémoire sensorielle liée au passé, surtout dans la petite enfance, où les habitudes alimentaires ont déterminées une préférence en termes de plaisir gustatif. Nous aurons donc des aliments préférés, et des aliments détestés. Dans une vie de couple c'est aussi important d'apprécier les saveurs du partenaire, chacun de nous a des

goûts qui doivent plaire à l'autre, pour stimuler davantage nos sens et notre corps. S'il n'y a pas de réciprocité, goûter ou boire le corps de l'autre pourrait être un poison au lieu d'un jus délicieux. Avec l'autre personne nous devons étancher notre soif, manger, dormir, respirer, regarder, dans une réciprocité continuelle et inexorable.

Ces cinq sens sont comme les éléments d'un cadre peint à quatre mains, pour créer une œuvre d'art qui pourrait durer toute la vie, où l'un doit être en parfaite syntonie avec l'autre. Dès premiers traits et couleurs sur la toile on doit voir les émotions qui sortiront et qui seront transmises le long de tout le parcours iconographique.

Un signe placé par hasard, ou en passant, gênera l'œuvre: les distractions ne sont pas admises, parce qu'après les sens, c'est donc l'esprit qui devra diriger et donner la juste créativité afin qu'elle puisse durer dans le temps, sans subir d'aucune façon des détriments, et qu'elle soit plutôt toujours plus parfaite.

Le «projet de couple» est la toile sur laquelle sera

peinte l'œuvre et la sexualité contribuera de façon considérable à ses couleurs et à ses formes. Les couleurs et les formes seront libérées jusqu'à ce que les sens seront en mesure de donner l'énergie pour maintenir vive l'image, dans une sorte d'équilibres continuelles, entre le rythme et l'intensité.

Le sexe devrait être vécu exactement comme une forme d'art.

## 2. La complémentarité: une alchimie

*“Il fuoco primordiale dell’erotismo è la sessualità,  
genera la fiamma rossa dell’erotismo, che a sua volta  
ne nutre un’altra, tremula e azzurra.  
È la fiamma dell’amore e dell’erotismo.  
La duplice fiamma della vita.”*  
Octavio Paz

La sexualité est un domaine très vaste et délicat. Sous certains aspects peu traité et sous d’autres fuyant: on peut trouver des traités de sexualité scientifique et comportemental, ou bien des romans érotiques et pornographiques. Mais c’est difficile de trouver ces sujets dans un unique voyage d’information qui puisse stimuler et faire éveiller la curiosité de comprendre, par la découverte du plaisir, ce qu’on est en train de perdre et ce qu’on devrait faire pour le conquérir.

Nous ne savons pas si on réussira dans ce projet difficile mais nous y essaierons, même parce que

nous sommes convaincus que pour notre *Demi-Immortalité* la sexualité connue, vécue et libérée comme un instrument de plaisir, mènera le couple à penser à un nouveau modèle de vie.

Dès notre naissance, de façon souterraine la sexualité a influencé notre croissance physique, nos intérêts, nos attitudes et nos choix. La sexualité est une partie intégrante de nous-mêmes, elle constitue un tissu vital et naturel. La sexualité féminine et masculine doit s'exprimer dans une intimité authentique, se laissant toucher érotiquement et affectivement, pour pouvoir se sentir désirés, acceptés et aimés, pour ce que l'on est, sans rien devoir démontrer et sans la peur d'être abandonnés. La sexualité aide les deux partenaires à construire l'estime de soi-même.

Quand le choix du partenaire est excessivement conditionné par la nécessité de satisfaire ses propres besoins inexprimés (besoins affectifs, carences maternelles enfantines) l'énergie érotique diminue, et de cette façon l'alchimie disparaît. La sexualité mentale de couple est une sexualité auto-centrée, on l'utilise par la connaissance de son

propre corps, de ses réactions, de sa capacité de s'exciter en répondant aux stimulations et, pas en dernier, par la capacité de puiser aux scènes érotiques comme sources d'excitations et de désirs. C'est une alchimie qui se fonde entre les deux partenaires, dans laquelle la réciprocité d'images mentales, d'émotions et d'excitations se développe dans l'évolution de l'autre, en portant l'éros à travers les-mêmes rythmes du plaisir. Voici que les gestes, les paroles, les images évoquées et les caresses faites au bon moment, mènent le couple à rejoindre souvent l'orgasme simultané.

Ceux-ci sont les prémisses fondamentales pour une sexualité qui sera unique et indispensable pour le plaisir de l'autre. Cependant, même en considérant les pensées souterraines de l'individu, la créativité de l'érotisme ne s'exprime pleinement qu'avec l'union ainsi que la créativité de l'autre et en partageant ses formes multiples.

Le plaisir sexuel naît du désir et de l'excitation consécutive: plus grande est l'alchimie, plus élevé est le niveau de l'excitation et de l'intensité, offrant des expériences exaltantes à tous les âges.

L'expérience érotique est donc envahie par le plaisir dans sa globalité et dans son authenticité. L'union est la construction d'une scène entraînant dans tous ses facettes, y comprise la pénétration qui n'a plus un but reproductif ou de possession, mais devient une action qui permet d'intensifier et d'augmenter encore plus le plaisir physique.

Dans l'alchimie sexuelle les préliminaires deviennent très importants car ils prennent beaucoup d'espace et de temps dans le prolongement des sensations, ils élargissent tous nos centres sensoriels et mentaux – qu'en effet expriment la dimension érotique de la sexualité. Le plaisir érotique, donc, non seulement entraîne tout le corps, mais aussi – si pas de façon particulière – l'esprit, au point qu'à la fin du jeu amoureux la sensation du plaisir déterminée par le souvenir de la vision des différentes scènes vécues persistera longtemps. La sexualité de l'homme, ainsi que de la femme, suit des lois précises, qui doivent être, d'une façon ou d'une autre, *complémentaires*. Dans l'homme deux choses doivent être principalement satisfaites: le besoin d'affirmation et le désir érotique. La femme doit désirer l'autre et être désirée à son tour. Ce

sont ceux-ci les stimulations toujours nécessaires pour atteindre une excitation physique appropriée.

L'érection, étant une réponse pour une bonne part involontaire, demande nécessairement d'excitantes stimulations efficaces: il s'en suit la recherche de stimulations appropriées provenant par tous les organes de sens et par la zone intrapsychique de l'imaginaire érotique. C'est pourquoi, dans le couple, pouvoir exprimer ses propres fantasmes érotiques ne fait qu'augmenter le désir qui dégage l'alchimie du plaisir.

La femme aussi est très sensible aux équilibres du moment érotique, au point qu'un seul faux mot peut interrompre brusquement son excitation et l'obliger (dans le meilleur des cas) à recommencer le parcours du début. Les préliminaires pour la femme sont hautement érotiques et les hommes extrêmement pressés ou orientés seulement à la pénétration limitent leur plaisir.

Ce sont souvent ces diversités d'exigences à se traduire en incompréhensions, générant des attentes qui peuvent mener à des déceptions si elles

ne sont pas exprimées et modelées, spécialement dans les phases initiales d'un rapport. Si le couple ne s'ouvre pas, ou plutôt ne fait pas ce geste de confiance envers l'autre en lui exprimant ce dont il a besoin, il en compromet le développement et empêche la réalisation de la complicité érotique nécessaire.

Trop souvent on voit des couples qui s'«adaptent» à une situation prolongée et sexuellement décevante qui les portera à vivre des expériences d'une façon séparées et qui sera la cause d'une aridité sexuelle future, en risquant ainsi de compromettre même les rapports avec les partenaires successifs.

Un homme et une femme doivent se sentir libres dans la recherche d'une satisfaction de leurs propres désirs, en communiquant, en s'échangeant des fantaisies érotiques et en gratifiant la créativité réciproque. Nous estimons que la tendresse et le romantisme ne fassent pas partie d'une sensualité érotique, pas même pour la femme, bien qu'il soit désormais un lieu commun. L'amour est un symbole bien plus vaste qui contient *aussi* le sentiment

érotique, mais nous en parlerons plus loin.

Le plaisir sexuel dépend surtout, pour le couple, par le comportement de la femme qui doit être actif et non pas passif, par la correcte vision et perception des corps qui se remuent dans la tension physique en syntonie avec l'imaginaire érotique du moment. Pour arriver à cette totalité il faut un âge plus mûr que l'adolescence, où il y a encore à expérimenter et à rechercher; tout ce que nous venons de dire ne peut arriver que lorsque l'on est sûr de son propre corps et de son propre plaisir. Voilà que la sexualité devient un modèle et une extraordinaire façon d'expression de force créative et de plaisir intense à partager.

Un autre passage important c'est de comprendre quelles sont les raisons qui sont à la base du choix d'un partenaire plutôt qu'un autre. Le désir d'un partenaire privilégié demeure le long de notre vie, mais pendant les années il se présente avec des aspects et des significations différents.

Le point central de la sexualité sont les sources d'excitation, des stimulations qui orientent

l'homme vers des situations ou des modalités qui doivent être satisfaites; l'homme en effet recherche constamment ces scènes, images ou situations excitantes, que souvent il essaie à transférer à sa compagne et que trop fréquemment ne sont pas accueillis ni d'autant moins réalisés.

La femme est la gardienne de l'éros masculin: si elle le saisissait à fond, en satisfaisant réellement sa sexualité, se libérant des préjugés sexuels, elle se rendrait compte que son partenaire se garderait de chercher ailleurs le plaisir de ses désirs, parce que la profonde connaissance de sa partenaire serait bien au-dessus de n'importe quelle autre forme de connaissance superficielle.

L'intimité doit devenir une occasion d'échange, de créativité, de plaisir partagé. La femme est la partie complémentaire de l'homme dans le sens de la réciprocité: sa féminité est liée à ses propriétés spécifiques, à sa vie intérieure, invisible mais féconde, lieu de curiosité et de mystère. L'excitation maximum pour l'homme est justement l'exploration d'un lieu caché. Dans la femme, normalement hétérosexuelle, résident souvent

aussi des germes de bisexualité, qui peuvent être exprimés ou inexprimés.

L'homme envie la féminité, son manque sympathique de fiabilité, origine du germe de la jalousie: la femme peut être à un moment donné très passionnelle et immédiatement après se transformer en une lame aiguisée et glaciale. En poussant le concept à l'extrême, nous pouvons dire que la femme est «sans éthique» et si elle est entraînée dans la bonne façon elle peut affronter, essayer et expérimenter quoi que ce soit, sans penser aux conséquences successives.

Cette caractéristique est propre à l'acceptation de sa particulière sexualité dans laquelle, comme nous venions de le dire, la bisexualité est aussi souvent comprise. La femme possède presque toujours un double fonctionnement dans sa sexualité: sa féminité consiste à recouvrir des modalités, des états émotionnels et psychiques de son monde intérieur, caché, magique, afin d'être séduite soit d'une façon narcissique, peut-être même par une autre femme, soit possédée de façon «pénétrative». Les deux façons vivent en elle-même, elle ne peut

pas s'en passer. Si elle n'est pas sûre d'elle-même, elle vie de façon antagoniste le rapport avec les autres femmes – une sorte de « narcissisme négatif »; si au contraire elle est sûre d'elle-même, elle le considère un objet de séduction de l'adolescence, ayant le support de la confirmation fondamentale de l'homme.

Ce qui doit être compris à fond c'est que la femme peut être une « propriété » de l'homme *seulement* s'il lui donne le plaisir physique: c'est ça la vraie possession! Et la femme devient « puissante » sur l'homme seulement si elle est en mesure de rendre tel plaisir.

L'imaginaire érotique féminin est souvent bien plus transgressif que celui masculin, même dans les « femmes comme il faut ». La femme se défile si l'on ne veut pas la connaître, et ce n'est pas facile de la connaître profondément; elle est contradictoire, forte, passionnelle - soit dans la douleur soit dans le plaisir; elle est transgressive et potentiellement infidèle, elle est hétérosexuelle mais elle s'exprime aussi dans la bisexualité.

Un des secrets pour vivre la vie de couple de façon amusante c'est même de défier le «démon femme», dont la connaissance approfondie peut être vraiment amusante. Fatigante, mais amusante.

Il y a des hommes qui ne comprennent rien de la psychologie féminine, mais c'est autant plus étonnant de voir comment les femmes-mêmes ait souvent une faible connaissance d'elles-mêmes. Identiquement il peut ne pas être facile de s'approcher consciemment aux instincts sexuels masculins: l'excitation de l'homme dépend largement par la capacité de la femme de transmettre l'«énergie sexuelle». L'homme, à la fin, est un amplificateur de cette énergie et travaille d'une façon assez élémentaire: ou ça plait ou ça ne plait pas. Et si «ça ne plaît pas» c'est un problème.

Les femmes sont sans aucun doute avantagées dans le jeu sexuel: d'un point de vue évolutif nous pouvons dire que c'est leurs champs primaire de spécialisation. Mais l'homme a dans son intérieur tous les instruments pour réussir à percevoir la «chaleur» de sa compagne et de la lui renvoyer, amplifiée, sous forme de «force».

Dans ce livre nous chercherons de faire connaître soit l'univers masculin, soit celui féminin, pour aboutir à une connaissance de la réciprocité de couple qui pourra conduire à un grand projet de vie où le plaisir sexuel jouera un rôle fondamental.

### 3. L'intelligence sexuelle: entre plaisir et raison

*“La nostra civiltà è ancora in mezzo al guado,  
né del tutto bestiale  
perché non è più guidata dall'istinto,  
né del tutto umana  
perché non è ancora interamente guidata dalla ragione.”*  
Theodore Dreiser

Nous estimons probable qu'il existe une intelligence sexuelle spécifique, complètement différente de tous les autres genres d'intelligence cités généralement en littérature. De temps en temps en effet nous nous sommes trouvés à commenter: «comment fait-elle cette personne à posséder une sensibilité sexuelle si géniale et ne pas savoir vivre (ou affronter le travail ou les études ou d'autres tâches) avec la même habilité?».

Etiqueter ces personnes comme «pathologique» pourrait être excessif; cependant, leurs capacités cognitives ou instinctives d'adaptation semblent

structurées presque exclusivement pour cette fonction. Le résultat c'est que les rencontrer devient souvent insatisfaisant dans le moyen-long terme: l'entente mutuelle à un niveau sexuel n'est certainement pas suffisante pour passer ensemble toute la vie.

Vice versa, il existe des personnes douées de divers types d'intelligence qui manquent de cette spécifique intelligence. Dans ce cas le commentaire sera: «mais est-il possible? Si intelligent et de succès et au lit c'est un désastre...». Puis, il y a des personnes qui dans la vie ont réussi à développer toutes les zones intellectives, y comprise celle sexuelle. Et lorsque deux personnes de ce type se rencontrent, alors il est possible qu'elles se rencontrent «pour toujours».

Naturellement ce n'est pas suffisant de «témoigner» cette pensée, il faut dire que tous les types d'intelligence doivent être cultivés et entraînés. Le secret c'est d'«utiliser l'intelligence de façon intelligente». Autrement, la dotation de base devient inutile et dans le moyen-long terme finit par s'épuiser.

Le cerveau est sans doute l'organe sexuel principal, celui qui met en marche notre corps et détermine les effets sur celui de l'autre en une sorte d'«entrée en résonance» spontanée – un peu comme le «plaisir musical» qui répond à un besoin biologique et ne peut pas être réduit à une simple production culturelle.

La sexualité est un système très complexe, elle peut se limiter à des structures formelles, privées de valences cognitives («sexe pur»), mais elle peut même se charger d'un sens immédiat et évident à un niveau verbal, émotif et relationnel. Le choc émotif naturel, déclenché de façon totalement spontanée dans l'esprit sexuel, imprime dans notre raison consciente et dans notre inconscient une sorte de «rêve les yeux ouverts», donnant à notre psyché un sens de bonheur ou d'embarras, d'exaltation ou de dépression, de plaisir ou de nuisance.

Le plaisir sexuel a une double nature: La première est d'ordre principalement cognitive et elle est connectée à notre jugement sur les qualités du partenaire (l'esthétique, la façon de se remuer,

l'intelligence, la façon de s'exprimer); la seconde est d'intensité supérieure grâce à l'association émotive générée par les «modifications viscérales» à un niveau de conscience (contact, son de la voix, l'odeur, ce qu'on dit). Celui qui a une intelligence sexuelle élevée possède généralement une grande autonomie psychophysique, a la capacité de suffire à soi-même, maîtrisant le sens de soi-même, et une grande habileté d'entrer en syntonie avec les autres. L'intelligence sexuelle est comme un réseau qui relie, de façon instinctive et immédiate, tous les différents facteurs, créant un langage spécifique en mesure de produire de forts effets émotionnels et sensoriels.

La différente intensité ou le différent langage ne permet pas au couple d'obtenir cette compréhension de communication pas verbale celle qui, durant l'intimité, mène à atteindre les sources et les sommets du plaisir psychique et physique. Etant impossible d'identifier a priori une compatibilité sans un «contact» véritable, pour plusieurs personnes se déclenche le risque d'être entraînées, dominées et souvent emportées par ces émotions avec des conséquences parfois désagréables. Ce

risque concerne en particulier les personnes trop déséquilibrées à la seule intelligence sexuelle.

Celui qui au contraire possède un fort et remarquable développement de toutes les facultés, risque moins, parce que la conscience permet de reconnaître en temps réel notre condition émotive, sans pour cela la limiter, mais plutôt en réussissant à la «structurer» et donc à la vivre avec plus de clarté et intensité. Si le couple est en mesure de faire ces élaborations, il sera en mesure de s'amuser, mais en appliquant une discipline mentale pour régulariser et véhiculer les émotions.

Voici qu'à ce point les personnes peuvent mettre en œuvre leurs désirs, émotions, pensées, en les exprimant simplement entre eux, en augmentant la sphère érotique et par conséquent leur plaisir, ou bien en augmentant leur curiosité à la recherche de scénarios érotiques grâce à des instruments externes.

«Le couple cherche des stimulations à l'extérieur parce qu'il n'a plus de stimulations à son intérieur» c'est une phrase rhétorique, que l'on dit souvent

sans connaître ce dont on parle: l'extérieur en effet devient simplement une extension et un enrichissement de l'intérieur. Lorsque le couple décide toute chose ensemble c'est un couple complice, qui cherche de croître, découvrir et rechercher quoi que ce soit qui puisse donner du plaisir. Il n'y a ni de limites ni d'interdictions dans un couple qui se respecte.

Les règles seront au fur et à mesure définies dans le couple même, puisque chaque expérimentation crée des risques, qui, même s'ils sont calculés, pourraient après ne pas correspondre à la réalité. Chaque décision prise par le couple pour alimenter sa propre sexualité est le résultat de leur intelligence sexuelle. Les couples qui durent dans le temps, et qui trouvent amusant tous les aspects pratiques de la vie quotidienne, sont ceux qui se sont divertis et continuent à se divertir même dans la sphère sexuelle, parce qu'ils ont atteint une intimité enviable qui leur permet de tout expérimenter sans tabous ni honte et surtout de le faire *ensemble*.

La concrète expérimentation de cette intégration

a toutefois besoin de temps et elle ne peut être trouvée que dans les couples stables et consolidés. Malheureusement nous avons connus plusieurs jeunes couples qui voyant des «produits finis» cherchent à s'identifier à ceux-ci sans parcourir toutes les étapes indispensables. Mais c'est profondément faux parce que le couple a besoin de temps pour croître, se connaître, s'exprimer, expérimenter, souffrir et donc *s'appartenir*.

Le couple sexuellement intelligent parviendra donc à avoir des émotions intelligentes qui sauront véhiculer par le biais des expériences directes et indirectes. Il s'agit d'actions cognitives spécifiques qui concernent soit la connaissance de soi, soit la réalité interne et externe. La sexualité et la sensualité se développent parallèlement vers l'objectif commun de la recherche du plaisir. La sexualité doit permettre d'apprendre à goûter jusqu'au bout les sensations émotionnelles et corporelles, pour trouver dans les expériences et dans les relations des significations toujours plus fortes qui finiraient autrement par être ignorées ou gaspillées.

Les couples qui arrivent à maintenir entre eux le

sens du jeu ne sont pas nombreux, soit dans la sphère sexuelle soit dans la vie. Souvent ils sont physiquement et sensuellement séduisants: ce sont deux personnes qui libèrent leur désir, voient la séduction comme une fin en soi, n'ont pas de secrets entre elles, mais elles en ont avec le monde externe.

Pour qui a une intelligence sexuelle (et sensuelle), le jeu prend un rôle central dans la vie et, l'érotisme est une extension de l'acte purement sexuel. Pour ces personnes le sexe peut être rituel ou imprévu, transgressif ou doux, passionnel ou pulsionnel; mais le noyau central est que pour ces personnes le sexe est une *découverte*, appétissante et invitante.

On ne peut pas arranger les problèmes personnels par le sexe, au contraire, le «jeu» ne peut se faire que si l'on est de bonne humeur et en harmonie. Vers l'érotisme c'est nécessaire d'avoir une sorte de dévouement et de respect, comme vers toute forme d'art. Le sexe doit être aimé et il faut trouver la juste quantité de temps à lui dédier.

Les couples intelligents savent que pendant certaines périodes le désir peut osciller, mais ils ne dramatisent pas et, au contraire, ils reprennent la situation d'une façon active avec une attention réciproque. Une sorte de navigation où l'aventure, des imprévues, mais aussi des vents calmes et une mer transparente, plongent leurs esprits dans les luxes sensuels. Le mariage pour ces couples n'est pas la «tombe de l'amour», comme probablement ceux qui ont peu d'intelligence sexuelle disent, mais c'est simplement une des plusieurs phases d'une histoire d'amour.

Les couples sexuellement intelligents sont conscients d'avoir à leur disposition plusieurs années pour vivre ensemble, pour pouvoir s'amuser, pour pouvoir approfondir leur lien et pour découvrir plusieurs choses ensemble... avec la possibilité aussi d'échouer – mais ils ne s'inquiètent pas; malgré ça, ils continuent imperturbables à s'occuper du présent, investissant et construisant pièce par pièce leur monde social, sexuel et personnel.

Ils estiment leur rapport vif, unique, inoubliable. L'érotisme exige beaucoup d'efforts pour être

satisfaisant: il faut une discipline mentale, des stabilisations, des changements, et de la créativité. C'est une forme d'art et par cette considération la prédisposition ne suffit pas mais il faut qu'elle soit continuellement exercée, étudiée et alimentée.

#### 4. Le couple entre désirs, pulsions et fantaisies

*“Ci vuole coraggio per spingersi  
in luoghi in cui non si è mai stati.  
Sperimentare i propri limiti.  
Superare le barriere.”*  
Anais Nin

C'est beaucoup plus facile de rencontrer des personnes prêtes à expérimenter leurs propres désirs et les fantaisies sexuelles à l'extérieur du couple qu'à son intérieur. Ce comportement est un bon indicateur de la différence entre les couples sexuellement intelligents et les couples normaux.

Les couples soi-disant «sexuellement intelligents» sont composés de personnes qui ont rejoint une maturité sexuelle élevée, une véritable capacité à dialoguer et sont en mesure de transférer partiellement leur propre individualité dans celle du couple. Le don que l'on fait de soi à son propre partenaire présuppose quand même un travail

intérieur d'équilibre pas mal personnel, il implique l'intégration de toutes nos facultés, y comprises celles sexuelles. C'est nécessaire un travail de l'hierarchisation des propres valeurs, de façon à générer un schéma de comportements en mesure de minimiser les risques et créer la juste l'harmonie qui doit rester constante pendant toute la durée de la croissance du couple et puis, si tout va bien, même pour toute la vie.

A l'intérieur de ce parcours il faut toujours bien se souvenir que l'équilibre intérieur conditionne l'équilibre de couple, c'est donc extrêmement important que les personnes vivent en même temps le développement de l'hierarchisation des valeurs et des comportements relatifs. Si l'un des deux reste à un niveau différent, il sera difficile que la juste complicité puisse se développer et les différences dans le temps pourraient s'étendre jusqu'à déterminer des divergences irréconciliables. C'est vite fait d'apprendre des actes sexuels ou des «techniques», pour ainsi dire, mais c'est très complexe d'acquérir l'équilibre et la nécessaire confiance réciproque. Le dialogue sexuel est une communication intime, il implique tous les ni-

veaux mentaux et sensoriels, c'est comme un fleuve en crue qui passe et emporte. Se connaître signifie s'ouvrir à une seule personne, et même c'est aussi ici que naît l'exclusivité; on se révèle en ouvrant à l'autre notre scénario intérieur fait de désirs qui doivent être communiqués et des fantaisies qui peuvent être expérimentées.

«L'érotisme» c'est cultiver l'excitation créée par une recherche sophistiquée du plaisir, transformant nos sens en instruments qui nous font écouter ce qui généralement n'est pas possible d'entendre, et voir ce qui est invisible; l'érotisme c'est un jeu qui permet, par l'imagination, de nous faire redécouvrir et réinventer nous-mêmes.

Dans certains contextes sociaux les fantaisies sexuelles sont considérées de façon négatives, certains croient qu'elles sont une consolation pour une libido réprimée ou un défoulement par manque d'occasions. Dans ces contextes les fantaisies deviennent pour la personne des frustrations ou des «idéalisations» du propre partenaire qui ensuite peuvent miner la vie réelle.

Au contraire nous devons considérer les fantasmes sexuelles comme des composantes naturelles d'une sexualité saine et équilibrée, authentique et adulte. La fantasme érotique est en mesure d'accomplir des actes magiques sur notre sexualité, dont le premier parmi tous est celui d'arriver à faire émerger quelques-uns parmi les aspects les plus cachés de notre personnalité. C'est une ressource imaginative incroyable et la capacité d'y accéder et de la stimuler est un exercice qui a de forts effets sur le physique et sur les réactions hormonales; en outre elle est à même de détruire les frontières idéologiques, elle nous permet de devenir des personnes plus libres et dégage la force créative.

Les fantasmes sexuelles ont en outre un pouvoir curatif, et souvent de guérison, pour celui qui a des troubles de la sexualité. Pour quelque temps elles nous permettent de nous positionner au-dessus de la réalité, immergés dans un scénario exclusif avec notre partenaire, hors de tout sauf ce que nous voulons inclure.

La fantasme confine à notre vécu, uni à la réali-

té de ce que nous sommes et de ce que nous voudrions être ou désirer à ce moment-là. C'est une alchimie de sensations, d'images et d'odeurs qui construisent des scénarios dans notre esprit, nous impliquant dans la globalité érotique. La fantaisie nous permet de surmonter toute sorte de conflit à travers le désir d'intimité, et nous accédons à ce lieu psychologique qui nous dépouille des inhibitions et des peurs qui nous conditionnent la pensée consciente, en limitant notre liberté sexuelle.

C'est une importance vitale, d'avoir un dialogue érotique dans lequel transférer, de façon directe ou indirecte nos fantaisies, pour pouvoir les vivre et les partager avec l'autre; si nous sommes «ouverts», nous permettons à l'autre de mieux nous connaître, en fournissant les principaux instruments pour notre plaisir, un espace fructueux dans lequel peuvent se transformer la peur en courage, la honte en curiosité, la timidité en extraversion, la froideur en chaleur.

La fantaisie sexuelle comprend toutes les activités mentales en mesure de générer le désir, en l'intensifiant. Souvent la fantaisie ne s'exprime pas

seulement à travers des images, mais aussi par des sensations sensuelles ou sexuelles. C'est un langage qui réussit à faire émerger la vérité sur nous-mêmes: vivre une fantaisie dans notre propre silence sans la partager peut miner la réciprocité du couple. Naturellement, ce qui réside dans nos fantaisies ne sont pas des événements «romantiques», mais presque toujours forts et de «rupture»; celui-ci peut déclencher des sentiments de culpabilité sans aucun sens. Souvent ce qui pourrait être impossible d'obtenir nous attire et nous excite et alors nous activons notre fantaisie qui nous permet d'augmenter notre excitation, en nous identifiant avec elle-même, mais sans en être lésé.

Nous arrivons ainsi à franchir des barrières défendues, inverser les rôles, insérer d'autres personnes, de nouvelles situations. Les couples obtiennent ainsi une forte puissance érotique par le partage verbale directe (on en parle explicitement) ou visuelle indirecte (si, par exemple, un des deux observe les réactions de l'autre pendant un de ses actes sexuels «intime» comme la vision d'un film érotique). Mettre en scène une fantaisie est un

acte créatif de couple qui commence par la planification et peut se conclure à un des multiples niveaux successifs qui précèdent l'effective réalisation pratique.

La vision de films qui traitent explicitement des arguments sexuels, développent inévitablement dans les personnes une meilleure compréhension des stimulations qui produisent le plaisir et l'excitation. Souvent ils nous révèlent des connaissances de nous-mêmes inattendues comme la bisexualité, le plaisir lié à une forme de douleur physique ou à une quelque forme de soumission psychologique. Ce sont des vues d'ensemble qui nous enseignent bien de choses sur ce dont nous sommes attirés dans notre intimité et notre partenaire y devient le complice absolu.

Avec le partenaire, par un fantastique partage, nous pouvons rejoindre de la simple jouissance à la luxure incontrôlable, connaître de nouvelles et complexes émotions, en un certain sens «plus adultes». Des étrangers prennent place dans notre esprit nous aidant à affronter les ambiguïtés du désir et les manifestations réalisables. En réalité,

nous apprenons à mettre à disposition de l'autre notre dimension érotique intérieure. Permettre à quelqu'un d'accéder à nos méandres mentaux est toujours un risque et donc, comme nous le disions au début, c'est possible de le faire seulement quand on a confiance l'un de l'autre sans réserve.

La communication érotique n'est pas une question d'habileté, il n'y a pas de règles ou de techniques meilleures d'autres, parce que le sexe n'est pas une performance qui doit suivre des schémas déterminés, mais c'est une libre communication. Il ne faut pas s'étonner, par exemple, si quelques contacts sexuels ne donnent pas de plaisir quand l'on n'est pas en équilibre, lorsqu'un réel intérêt manque vers le partenaire ou il n'y a pas une vraie réciprocité.

La façon par laquelle on exprime sa propre sexualité dépend beaucoup de la capacité de savoir donner des émotions et être réceptifs: de l'état d'esprit aux valeurs, de la disponibilité et de la sensibilité de tous les deux. Chaque fois c'est une toile blanche sur laquelle nous devons peindre une peinture, un acte créatif et émotionnel, sensuel et

sensoriel qui ne peut jamais être le même.

C'est une exploration continue et le découvrir ensemble est curieux et satisfaisant. Faire connaître à l'autre ce que nous sommes en train de penser et de désirer, signifie donner à l'autre le pinceau pour renforcer ces teintes à peine esquissées par nous, de façon à ce que la peinture puisse prendre forme et couleur, mais surtout un caractère.

Les tabous culturels, par rapport aux fantaisies sexuelles, sont souvent tellement forts que la seule idée d'en parler provoque anxiété et honte à plusieurs personnes. Toutefois les fantaisies sont câblées à chacun de nous et doivent être explorées et vues sans la préoccupation d'un jugement: nous tous nous en avons et les considérer comme faisant partie de nous-mêmes mène à une plus grande conscience de soi et à une meilleure connaissance de l'autre. Si l'on n'est pas conscient, ou l'on ne veut pas l'admettre, la conséquence sera une sexualité rompue, sans vibrations, sans intimité, «scindée» à l'intérieur de soi.

La fantaisie érotique est une source d'énergie vitale, un des instruments plus actifs pour tenir vif le désir, l'attraction, la séduction. Extérioriser nos fantaisies peut nous libérer des obstacles imposés par l'éducation ou par la société qui s'interposent entre nous et le plaisir.

Entrer dans le «mood» fantaisie nous permet de mieux comprendre ce que nous cherchons dans le sexe et de vivre pleinement les émotions; il crée la passion et la passion construit la complicité avec l'autre personne, en augmentant le sens d'appartenance et d'exclusivité, une union dans le jeu qui rendra les deux joueurs toujours plus habiles et experts. Toutefois, ce lien particulier déclenche à de différents niveaux l'émotion de la jalousie, pas tant la «jalousie génétique» - celle, pour être clair, liée à la peur de perdre le partenaire reproductif – mais une jalousie plus complexe, c'est-à-dire la peur de perdre un «complice» valide, précieux, quelqu'un d'unique à qui l'on est lié aux niveaux les plus intimes.

Justement pour ce critère de «jalousie particulière», le couple glisse constamment entre la trans-

gression et la possession et développe de nouvelles règles de comportement qui, évidemment, ne pourront pas être rigides mais chercheront de suivre les limites et les désirs réciproques. Ces «règles de la transgression» sont appliquées par degrés, elles sont dictées par des esprits sexuels intelligents et donc se sont des règles choisies et non pas imposées; des règles qui créeront des portes avec des serrures ouvrables seulement et exclusivement lorsque tous les deux le voudront et seront prêts.

L'esprit sexuel global de couple devient donc comme une grande chambre pleine de portes qui s'ouvrent et se ferment: certaines restent ouvertes, d'autres ne s'ouvrent qu'une seule fois.

L'exploration devient stimulante par la présentation au défendu, par la mise en discussion de l'éthique et de la morale de couple, en se demandant ce qui est ou n'est pas permis de faire, quoi ressentir et comment, en limitant les risques. Un parcours excitant disséminé de découvertes et sonnettes d'alarme.

Le secret de la stabilité consiste, à notre avis, dans le choix prioritaire de la conservation du couple, limitant parfois la curiosité de dépasser la frontière, en suivant un code de comportement pas verbal, qui met le couple en une position de défense et non seulement de liberté absolue. C'est très difficile de limiter le complet abandon, spécialement pour les femmes qui, généralement, démarrent un peu «titubantes» mais puis, selon leur nature, sont généralement beaucoup plus libres et transgressives que l'homme, qui après devra faire ses comptes avec son propre équilibre.

A travers la transgression le couple croît, devient plus fort et trempé. Etre un «couple libertin» exige beaucoup de discipline à opposer à la liberté, faisant quand même attention à ne pas tomber dans le piège de la dépendance, qui le rendrait esclave d'un mécanisme pas plus spontané et sensuel, mais tristement rituel et mécanique.

Le jeu érotique, les démarches pleines de fantaisies et la transgression ne sont un domaine librement accessible qu'aux couples stables, forts, doués de personnalité et de profonde intimité. Les

autres couples risquent de perdre le chemin, déclenchant des jalousies incontrôlables ou accélérant des crises qui ne s'étaient pas résolues.

Certaines personnes sexuellement peu intelligentes, ou simplement qui ne connaissent pas ce dont elles parlent, affirment que les fantaisies et les transgressions sont des «trahisons permises», où le couple accepte l'intervention directe ou indirecte d'autres personnes à l'intérieur du jeu sexuel. Il existe naturellement quelques couples en crise qui s'approchent à la transgression pour ces raisons mais, dans la plupart des cas, c'est exactement vrai le contraire: le ressort principal est la «curiosité de couple», l'amplification des émotions et du vécu du couple même.

La transgression suit quand même des règles très dures, qui ne permettent pas trop d'échappatoires: c'est tout l'un ou tout l'autre, ou un rapport se rompt irrémédiablement ou bien il se soude. La liberté sexuelle vécue à l'intérieur du réglage du couple n'est pas à la portée de toutes personnes, elle exige un nombre élevé de stratifications culturelles et émotives. C'est un phénomène émergent

et, comme tous les phénomènes émergents, il n'a pas encore développé des codages comportementaux socialement reconnus. Il a de différentes barrières à l'entrée, tout d'abord la stabilité et la complicité de couple. Sans l'hypothèse de l'existence d'un «vrai couple» la transgression demeure à l'ancien niveau bien connu d'une banale promiscuité sexuelle. Le monde a toujours été plein d'hommes et de femmes qui, pour de différentes raisons, décident d'adopter des comportements retenus sexuellement «transgressifs». Mais rien n'est plus «banal» d'un homme avec une prostituée, d'une trahison entre collègues, d'une orgie entre des étrangers.

Le vrai saut qualitatif, à notre avis, ne se vérifie que lorsque c'est le couple dans son intégralité à risquer. C'est la raison pour laquelle les couples qui entreprennent le chemin de la transgression, sont presque toujours formés de personnes de succès, douées de charisme et d'éclat, ouvertes et communicatives. Ces personnes, dans la vie quotidienne, ne se laissent pas séduire facilement, elles ne sont disponibles ni aux appréciations, ni aux allusions, parce qu'elles perdent de consistance au

cas où elles sont comparées à ce que le couple est en mesure de se procurer sans problèmes. Les personnes qui appartiennent à cette catégorie, sont généralement très loyales, ouvertes, transparentes, des personnes qui se mettent à nu sans masques, qui ont confiance en leur prochain parce qu'on peut avoir confiance en eux.

Le jeu transgressif de couple est fort, vainqueur et dépasse par intensité tous ceux qui peuvent être vécus individuellement.

Comme nous le savons, le jeu augmente d'intensité lorsqu'il est lié au risque: si le risque s'apaise et si tu n'expose pas «ton couple» dans l'assiette, c'est seulement un plaisir momentané d'intensité normale qui, après un certain temps, devient une habitude; en outre le plaisir se renforce par le souvenir à partager: si nous ne pouvons pas le partager mais, au contraire, nous devons le cacher, il devient, par sa nature, avec le temps, seulement *un ennemi*.

Un couple qui s'entend bien dans le jeu sexuel est toujours vainqueur.



## 5. Parlons d'éthique

*“Se qualcuno in questo popolo non conosce l'arte d'amare,  
legga questo poema, e quando l'avrà letto,  
amerà essendo informato.”*

Ovidio

Le couple doit croître avec son éthique spécifique, une dualité insérée dans l'unicité qui permet aux partenaires de s'exprimer de façon équilibrée minimisant le risque de causer des dommages à soi-même et à l'autre. A notre avis le schéma éthique le plus efficace pour bien et longtemps vivre ensemble est celui basé sur la simple formule:

Vérité + Amour = Bonheur

Nous avons estimé important d'écrire un chapitre spécifique sur l'éthique parce que souvent il y a beaucoup d'ambiguïtés liées à ces valeurs. Des valeurs importantes et positives, si elles sont éla-

borées et vécues de façon correcte, mais qui deviennent facilement inutiles et nuisibles, si elles sont vécues comme des valeurs stéréotypées, héritées passivement du contexte social.

L'amour est naturellement la valeur qui implique aussi la sexualité et la sexualité est un élément fondamental pour la construction du couple. Mais les «couples de la *Demi-Immortalité*» ont une autre valeur hiérarchiquement importante, encore plus importante que l'amour, c'est-à-dire la valeur de la *vérité*.

Les couples qui réussissent à adopter de façon tendanciellement «religieuse» ces deux valeurs sont des couples structurellement heureux, complices, en mesure d'affronter sereinement n'importe quel problème de la vie, des succès aux déceptions, des émotions négatives ou positives aux changements imprévus; ils sont ensemble et ils aiment ensemble. La transgression fait partie de leur sexualité, qui devient donc part de leur vie, ainsi que la créativité devient part de leur travail.

Le dessin de couple est très vaste, c'est un véri-

table projet qui est en mouvement, qui croît et se développe de façon naturelle, en suivant les «lignes éducatives» qui lui sont transmises. Il est, de nombreux points de vue, comme un enfant qui peut grandir sereinement et affectueusement, dans un contexte où les valeurs absolues sont la confiance et la vérité, ou bien il peut croître parmi des conflits, des peurs et des tromperies, dans un contexte illusoire de séparation de la réalité.

En conséquence il pourra croître ouvert, sûr de soi, enclin à l'étude, à la curiosité, il sera radieux et il aura des relations sociales satisfaisantes; ou bien il sera introverti, peureux, incertain, il évoluera dans un contexte de manque de confiance en soi et envers les autres. A notre avis c'est souvent utile de lire le rapport de couple par les mêmes lois évolutives d'un enfant.

L'amour se structure comme un réseau de connexions neurales individuelles et de couple, basés sur des formes et des structures de pensée simples et doubles. L'amour évidemment n'est qu'un «état d'âme». Les grecs spécifiaient trois modèles d'amour, des formes de pensée qui nous indiquent

combien soit stratifiée la réalité: Eros, Filia, Agapè. Eros c'est l'amour sensuel, passionnel, instinctif, glandulaire et émotionnel. Filia c'est l'amour-amitié, un amour noble fondé seulement sur les qualités de l'autre dans le domaine de la pensée, des sentiments et des idéaux. Agapè c'est la réalité intime de l'amour, un amour désintéressé, un amour qui ne s'attend rien en échange.

L'amour est une réalité humaine qui s'exprime par un acte libre, c'est-à-dire consciemment et volontairement. Aimer signifie servir les autres, qui à leurs tours nous serviront. Aimer l'autre signifie croître, mûrir. C'est une structure cognitive qui se développe en transférant des actes, des pensées, des projets, des succès, non seulement des émotions.

Les émotions représentent, à l'intérieur de la construction, l'énergie qui soutient tous les actes cognitifs, afin qu'ils deviennent de véritables objets à l'intérieur du couple. L'amour est un désir qui attire et unit sur la base d'une complémentarité, mais sa nature est presque paradoxale: on cherche dans l'autre simultanément l'identité et la

différence, la fusion complète et le renforcement de sa propre personnalité.

L'amour constitue une des passions les plus puissantes et bouleversantes, parce que c'est une sorte de «joie instable» qui a besoin de confirmations continuelles, d'être rassurée et qui représente une sensation de croissance, d'enrichissement et de libération de soi-même. L'amour à l'intérieur du couple, avec sa forme réticulaire, on ne l'atteint que par l'exclusivité. C'est un système qui vit et ne se structure qu'à travers l'investissement réciproque.

Il est important d'exprimer l'amour à travers nos comportements parce que la façon dont nous nous comportons est le résultat de ce que nous pensons et de ce que nous disons. Certaines actions sont conséquentes aux autres et la pensée d'un des deux peut peser ou influencer considérablement l'autre, soit dans les comportements soit dans l'image de soi.

L'amour ne doit être certainement pas être confondu avec la passion (qui est une force instinctive

qui démarre de nous et qui implique l'autre personne) ni avec le fait de tomber amoureux (cette explosion émotionnelle qui tend à prévaloir à travers une attraction généralement physique), parce que c'est encore beaucoup plus: c'est un don, une autodétermination, c'est vouloir la croissance de l'autre et un mouvement vers l'unicité: c'est, comme nous l'avions écrit dans le livre *Demi-Immortalité*, «Un-Amour».

L'amour est une œuvre véritable, consciente et complexe. On assume réciproquement non seulement l'engagement de donner son propre corps, mais aussi celui de donner tout de soi-même, jusqu'aux limites extrêmes de sa propre perception. C'est un don qui exige un engagement parce qu'il signifie vivre pour cette personne, souffrir pour cette personne, lutter pour cette personne, parfois mourir aussi pour cette personne. Ce n'est donc pas possible de reléguer l'amour à un faisceau d'émotions ou d'instincts.

Nous pensons que l'art d'aimer soit un talent, comme savoir cuisiner, chanter, réciter, peindre; mais le talent a besoin d'une poussée que nous

appellerons «désir». Le désir sera le mécanisme qui déterminera la réceptivité de notre corps, parce que ça sera la pratique sexuelle qui générera l'expérience de soi, de nos prérogatives sexuelles et de celles de notre partenaire. Le développement de l'amour avec ses connexions nous consentira à savoir alterner la continuité des sentiments avec la vie parallèle de l'attraction sexuelle, qui devra être maintenue et alimentée au fil du temps. La séduction est une autre énergie mentale et sensorielle qui alimentera à son tour le désir. Les caractéristiques qui nous poussent à dire de l'autre qu'«il est séduisant» sont plusieurs: ces caractéristiques sont soit psychologiques soit physiques, et comprennent les attitudes, la voix, la façon de se remuer et surtout de regarder. La beauté au sens strict pourrait ne pas être nécessaire parmi ces ingrédients, même s'il faut dire que ce sont exactement les alchimies mentionnées ci-dessus qui font vibrer une beauté dans sa totalité, et non seulement les codes esthétiques. La séduction se complète avec la croissance de chacun, de façon à compenser l'esthétique même qu'avec le temps est destinée inexorablement à se modifier.

La femme aime être le centre de l'attention et son code biologique est proprement celui qui est écrit dans son patrimoine génétique de «conquête de l'homme». Mais pour la femme la conquête est sur de nombreux fronts, la femme aime être le centre des intérêts émotionnels, professionnels et intellectuels des personnes qu'elle fréquente, et aussi pas en dernier des attentions fugaces d'approbation pour l'estime physique de soi-même.

La femme sait aussi quelles sont les caractéristiques qui dans les autres la séduisent, soit celles esthétiques superficielles, soit les plus profondes. La séduction donc est un jeu subtil, souvent souterrain, elle est vitale à l'intérieur du couple et lorsqu'il ya une confiance réciproque le jeu de la séduction devient amusant même sur les autres avec la complicité de son propre partenaire. La séduction c'est le charme.

La cour, la poussée émotionnelle déclenchée par la séduction, nous conduira à garder haute la tension et l'intérêt vers notre partenaire, en recherchant toujours plus la poussée pour l'attraction, la

conquête, l'exclusivité, la possession et l'unicité. Le couple qui se connaît, qui joue, qui est heureux, connaît à fond tous les instruments qui lui servent pour vivre une vie vraiment satisfaisante. Ça devient un jeu d'équipe, on devient ouvert vers l'extérieur quand on est ensemble, et une fermeture se déclenche automatiquement quand on est séparé.

Avec les années qui passent la femme craint de ne plus être attrayante, de rester seule, de ne plus être à même de se faire aimer. Ça parce qu'elle a conçu l'amour comme une conquête et non pas comme un don à recevoir, elle croit que se faire aimer signifie seulement susciter un intérêt. Cette croyance est le début d'une non vérité, une vision déformée, qui mène la femme à chercher des remèdes externes éphémères et surtout provisoires (comme par exemple la chirurgie esthétique) ou bien à chercher des confirmations hors du couple.

La vérité est une condition vitale, en effet avec le temps les rôles à l'intérieur du couple deviennent interchangeable, on grandit et on vieillit ensemble. Et cela peut arriver seulement par la

vérité. De nombreuses personnes se demandent si parfois la vérité fasse pire des «petites mensonges» prononcées dans une bonne intention. Notre opinion c'est que la vérité soit une valeur absolue à poursuivre sans exceptions et qu'elle soit, dans une longue période, l'unique terrain dans lequel un couple stable et heureux puisse se développer. La vérité, même dans sa manifestation la plus brutale, mène l'individu à faire confiance à l'autre et mobilise la personne, en la menant à effectuer les changements nécessaires. La vérité est une valeur primaire et c'est la correcte description de la réalité. La vérité envers nous-mêmes est la matrice d'où nous pourrions générer la vérité envers les autres.

Mentir à nous-mêmes peut générer insuffisance et inefficacité, mentir aux autres génère la solitude, affaiblit la confiance en nous-mêmes, et prédispose à la descente dans l'invisibilité du système relationnel, affectif, social et surtout de couple. Ce n'est que la vérité qui est en mesure de battre avec le temps le «virus de la jalousie», une pathologie qui détruit le rapport, créant des doutes, des incertitudes et des insécurités à tous les deux, anesthé-

siant les émotions positives et créant celles négatives, en tuant le rapport de couple. Nous sommes convaincus que la plupart des maladies sont la conséquence des *non vérités*.

La vérité est la description du réel et ne peut pas être, par sa nature, excessivement déformée par la subjectivité. La vérité est objective, on pourra la discuter, l'accepter ou non, mais elle doit être transparente et accessible à tous les deux. La «vérité subjective» éloignera avec le temps l'un de l'autre, en l'excluant de son propre monde, de ses propres émotions, de ses désirs, de ses fantaisies et de ses pulsions: la séduction tombe, meure la cour... «tu ne me sers plus».

Les ingrédients fondamentaux pour une vie heureuse progressive de couple, où pour heureuse nous considérons une complicité absolue, sont exactement: l'amour et la vérité. Une subtile mais complexe construction qui se développe tous les jours, minute par minute, sans jamais se fatiguer et avec tant d'enthousiasme, cultivant la curiosité pour la vie, pour les émotions et pour le jeu qui stimule le couple dans son évolution.

Le couple qui s'aime et qui vit dans la vérité devient une unicité, il affronte quotidiennement la vie restant uni. Ils se lèvent à la même heure, ils se donnent un baiser, ils prennent le petit-déjeuner ensemble, souriant et se regardant dans les yeux, ils lisent les mêmes journaux et discutent ensemble sur les événements, vont au travail discutant des projets, pour en reparler le soir à leur retour.

Toutefois ils se font la cour et ils se cherchent, même après plusieurs années: car c'est leur façon de se faire face, c'est leur vie. La femme exerce la séduction par la façon de s'habiller, de se coiffer, de se remuer, exprimant son érotisme soit à la maison, soit à l'extérieur et elle exprime aussi dans la façon de meubler la maison ou de préparer la table. Le couple se construit une intimité qui le fait sentir bien, renforçant les capacités réciproques personnelles et intellectuelles: si l'un est fatigué, l'autre lui donne de l'énergie, si l'un est fâché, l'autre conserve le calme.

Chacun a gagné la confiance dans les capacités du partenaire, parce qu'il a vu plusieurs fois comment le comportement de l'autre ou les décisions

apparemment incompréhensibles se sont après révélées un instrument puissant à l'intérieur des décisions communes. Ils ont confiance l'un de l'autre. La vérité existe entre eux.

Chacun constate des aspects que l'autre ne saisit pas et en rassemblant les idées on arrive davantage à pénétrer dans le problème, favorisant la solution en un jeu d'équipe parfait. Les sensibilités de l'homme et de la femme sont différentes mais complémentaires et avec le temps les spécialisations s'«affinent». Il ne s'agit pas d'une unité symbiotique, au contraire ils demeurent différents et libres, mais c'est leur complémentarité à les rendre unis. Ils ont leurs propres rythmes mais ils ont appris à les harmoniser, chacun lit des livres de ses auteurs préférés, ils ont des idées et des opinions qui doivent passer l'un à l'autre, ils savent être des observateurs individuels même en sachant exprimer le tout avec les yeux de l'autre.

C'est un dialogue constant, il ne s'épuise pas, il ne s'interrompt pas, c'est une confrontation continue dans laquelle peuvent se fondre des convergences et parfois des divergences, parce que

l'amour est une construction cognitive en un constant devenir.

## 6. L'exploration: entre pornographie et érotisme

*“In camera sporchiamo il letto di frutta e vino  
in un mangiare e bere,  
accoppiarci davvero appassionato, estetico.  
Per qualche minuto resto coinvolta  
mentre mi carezza e cerca da me gli stessi gesti.  
Poi vince l’insensatezza del rituale su e giù  
e divento più convincente perché inizio a recitare.”*  
Viola Page

Le sexe c’est un désir, le sexe c’est la vie; la vie de couple sans sexe cesserait de désirer, d’exister; dans le couple le désir croît à travers l’imagination, comme complément de l’éros. Nous avons besoin de plusieurs choses différentes et pour une «saine monogamie» il faut l’insertion d’une sorte de «polygamie partagée», qu’elle soit réelle ou virtuelle.

Les films érotiques et pornographiques permettent de faire une toile de fond à une ballade éro-

tique entre l'obscène et le sublime, entre le permis et le défendu, des hypothèses qui se reflètent en images qui font croître l'énergie sexuelle, le désir, la curiosité. Et dans la plongée mentale il y a d'autres femmes et d'autres hommes, des situations et des ambiances qui se mélangent aux regards des personnes pendant la projection; l'observation des pupilles plus dilatées, la couleur de la peau plus colorée, l'accélération des pulsations sont la transmission du plaisir lié à certaines scènes par rapport à d'autres.

Cela ne signifie pas que son propre partenaire n'est pas l'objet privilégié du plaisir, mais que le film est un ingrédient en plus pour libérer notre érotisme. C'est normal que les êtres humains prouvent une excitation et un désir en voyant un acte sexuel accompli par d'autres, soit hommes ou femmes.

Le couple complice, et avec une intelligence sexuelle active, cherche à découvrir à travers un «sain voyeurisme» ce qui plaît à tous les deux. L'envie et la volonté d'expérimenter les amènera, à travers un langage sexuel, pendant les rapports, à

renforcer ces images qui augmentent le plaisir à travers l'identification. Est-ce une trahison? Jamais de la vie, parce qu'il est cherché, partagé et expérimenté par les deux partenaires. La trahison naît par l'obscurcissement de la participation de l'autre, par conséquent ils ne peuvent exister ni sens de culpabilité, ni préjugés, mais seulement des découvertes et des expérimentations.

La plupart des couples n'arrivent pas à avoir des expériences sexuelles de promiscuité (pour cette phase il faut des maturations plus sophistiquées), mais ils se poussent jusqu'aux choix virtuels proche de la réalité et l'important c'est que le couple soit complice et s'amuse. Dans la pornographie le couple expérimente le plaisir à travers des situations orgiaques, par de continuels accouplements aux figures géométriques et combinaisons diverses.

Deux femmes avec un homme, deux hommes et une femme, plusieurs couples, seulement des femmes, bref, les scènes sexuelles mentales que l'on peut vivre sont nombreuses et le couple commence son parcours de découverte. Le sexe

est un long voyage qui dure, dans le meilleur des cas, toute une vie; les scènes se suivent à l'infini et le plaisir est toujours plus sophistiqué, précis, cherché. La pornographie ne doit pas être considérée comme un élément négatif de la sexualité, mais doit être vécue comme une stimulation de situations, avec des acteurs qui «plaisent» à partager avec son propre partenaire. La pornographie, diffusée par l'avènement de l'internet, est un symptôme de changement radical dans la sexualité du couple. Désormais elle est en train de devenir une activité normale, même peut-être trop.

L'expérience personnelle sexuelle, partagée avec l'autre, permet de transformer en béatitude même les actes les plus quotidiens, comme partager un diner au restaurant, ou aller en bateau ensemble, lire le même livre, écouter la même musique, parce que l'acte perd son caractère ordinaire, s'émergeant en émotions qui génèrent des frissons de joie, comme une sorte d'enchantement. Ces moments magiques sont ceux qui consentent l'exclusivité de couple. Dans la littérature érotique, par exemple, la sexualité s'écoule sans problèmes, les hommes et les femmes sont toujours prêts,

pleins d'envie, ne se parlent pas et s'accouplent avec passion, mais l'érotisme ce n'est pas seulement le sexe. C'est même l'amour.

Les histoires érotiques décrivent nécessairement la réalité même si par des facettes souvent extrêmes et non communes – comme il arrive par exemple, dans la série *Emmanuelle*, où, en complet accord, le couple vit l'expérience soit sexuelle soit érotique, soit ensemble, soit individuellement, admettant même des transgressions dans lesquelles l'on tombe amoureux.

Dans le film *Histoire d'O* la protagoniste est initiée à toutes les variantes de la sexualité, devenant à son tour «maîtresse» à *Retour à Roissy*. Dans le film sont touchés des symboles comme la séduction, l'érotisme, la bisexualité, le plaisir, la douleur et, pas en dernier, la signification du pouvoir. Madame «O» réussit à séduire toute une famille qui se rend pour affaires dans son domaine: le père, la mère et surtout la fille, laquelle choisira de devenir son «élève», tandis que le fils découvrira son homosexualité.

C'est une très belle scène celle dans laquelle Madame «O» est défiée aux échecs par le père, une représentation du jeu de pouvoir qui durera pendant tout le film. Madame «O», avant de commencer son coup, déclare que le jeu d'échecs est seulement lucidité, stratégie et intelligence, dans lequel n'existe ni le hasard ni la chance, un jeu qui a lieu ouvertement, un défi de vérité. Elle abandonne la partie «virtuelle» renversant son roi sur l'échiquier et déclare qu'elle transférera le jeu dans la vie réelle. Elle séduit la femme, découvrant ses désirs plus cachés, un plaisir qui lui avait été nié par son mari, arrogant et autoritaire – tâche dans laquelle un homme plus jeune réussira sans réserve. Elle séduit la jeune fille, à laquelle elle enseignera que la soumission, se laisser aller, c'est une forme de force et non pas de faiblesse; elle lui enseignera que le pouvoir peut être exercé non seulement par qui l'inflige mais aussi par qui a la capacité de le subir. Elle lui fera parcourir les méandres des désirs les plus cachés, elle découvrira les plaisirs donnés par l'homme et ceux donnés par la femme, une bisexualité sur laquelle elle ne s'était pas encore arrêté à penser.

Dans un film hautement érotique et psychologique, qui explore l'esprit et les désirs cachés de l'homme et de la femme, le couple trouve l'occasion pour commencer à parler et à se connaître, scrutant les désirs et les curiosités, en découvrant les parties de soi qui pouvaient être dormantes ou cachées. Lorsque le couple affronte ces thèmes érotiques il n'a pas seulement le reflet d'une image du sexe, mais l'instrument pour les transformer en un choix de vie, qui pourrait l'amener à une expérimentation directe, en parcourant de nouveaux chemins de la réalité et non seulement ceux «visuels».

Le film *Love You* de John Derek montre tous les passages psychologiques fondamentaux qui permettent à deux couples de s'aventurer dans le délicat terrain de la transgression. Dans ce film les deux couples se font laisser pour quelques jours sur une plage déserte avec l'intention explicite d'expérimenter les différents niveaux de transgression. Mais de l'excitation initiale on passe vite aux différents problèmes de jalousie et d'identité de couple. Si au début ce sont les deux hommes à pousser vers l'expérimentation, c'est seulement

grâce aux deux femmes que les justes équilibres sont renoués et l'expérience, qui risquait de devenir dramatique, réussit à être rapportée dans un milieu joyeux et positif.

C'est important de se rappeler que dans l'être humain, il existe deux tendances, deux désirs de base qui sont antagonistes: l'un c'est le désir d'avoir une personne unique, indubitable, exclusive avec laquelle établir et construire l'amour; l'autre c'est une impulsion exploratrice qui pousse tous les hommes et toutes les femmes à chercher des rencontres, des rapports ou des relations érotiques avec de nouvelles et différentes personnes. La promiscuité fait part de l'âme humaine, c'est une composante importante de la sexualité. L'amour y constitue la partie essentielle, c'est la poussée, le feu, le moteur: pour qui s'aime vraiment, la promiscuité n'est pas l'antithèse à sa propre expérience d'amour exclusive, mais c'est seulement une autre forme d'expression de la sexualité de couple. Celui qui aime veut et cherche autour de lui tolérance, joie, bonheur, sans jugement. Au moment où le bonheur du partenaire touche le nôtre il devient seulement positif.

L'important c'est que la souffrance ne se génère pas dans l'autre: n'importe quelle action ou intention doit être adressée au plaisir de tous deux, il ne peut pas y avoir d'espace pour la souffrance d'un. La souffrance crée des fissures dans la peau de l'âme qui, avec le temps, peuvent devenir de véritables et profondes blessures, des frustrations que le couple intelligent apprend à reconnaître et à tenir à distance.



## 7. Sexualité et modèles de référence

*“Colui che possiede il Logos, figlio mio,  
non soffrirà perché ha commesso adulterio,  
ma come se l’avesse commesso;  
non soffrirà perché ha ucciso,  
ma come se avesse ucciso.”*

Corpus Hermeticum (XII : 7)

Le lecteur qui a déjà lu certains de nos livres, ou qui connaît les activités de notre laboratoire de recherche, aura déjà entendu parler du concept de «modèle de référence». Les modèles de référence sont les unités élémentaires par lesquelles sont formées nos pensées et nos émotions. Lorsque nos yeux observent une scène déterminée dans notre cerveau se déclenchent une série complexe de pensées et d’émotions qui portent à des actions déterminées. Par exemple quand nous sommes en voiture arrêtés devant le feu de signalisation et nos yeux voient le feu vert, nous accomplissons une

série d'actions qui nous mènent à démarrer notre voiture. Si en traversant le croisement nous voyons arriver un gros camion vers nous à grande vitesse négligeant la priorité, probablement nous accélérions d'un coup ou, même, nous pourrions décider de faire marche arrière, peut-être avec une grande frayeur.

Nos sens *perçoivent* une situation qui déclenche une série de *pensées* lesquelles à leur tour produisent des *actions* déterminées. C'est ça le principe du concept de modèle de référence. Ces modèles sont mémorisés à l'intérieur de notre esprit et sont rappelés par des signaux qui arrivent à nos sens. La prochaine fois que nous traverserons ce croisement particulier dans lequel nous avons risqué d'être emporté par un camion, nous serons plus circonspects et probablement plusieurs d'entre nous revivront une émotion de peur pareille à celle éprouvée ce jour-là. Certains pour quelque temps auront même du mal à traverser des croisements. D'autres éprouveront des émotions désagréables en voyant un camion pareil à celui qui était sur le point de nous renverser.

Dans notre esprit un très grand nombre de modèles de référence sont mémorisés, certains hérités génétiquement de nos ancêtres, d'autres acquis par l'expérience. Par exemple, nous pourrions avoir une «phobie pour les araignées» dès notre naissance, ou bien nous pourrions l'avoir développée après avoir été mordu par une tarentule (et être survivant).

Plusieurs modèles de référence présents à l'intérieur de notre esprit concernent la sphère sexuelle. L'excitation, le dégoût, la jalousie et l'attraction sont tous des émotions réglées par les modèles de référence câblés à l'intérieur de notre esprit. La plupart de ces modèles nous parvient, que ça nous plaisent ou non, de nos ancêtres. Le «drôle» des modèles de référence dans le domaine sexuel c'est que souvent ils sont contradictoires, c'est-à-dire la même situation peut déclencher des émotions fortement positives pour un modèle de référence et déclencher des émotions fortement négatives pour un autre modèle. Exactement la même situation.

Le cas classique est d'observer son propre par-

tenaire faire le sexe avec une autre personne. La situation déclenche au moins trois modèles de référence doués chacun de poids émotifs très élevés. Le premier modèle de référence est d'excitation en observant en directe une scène sexuelle parmi d'autres personnes (indépendamment de celui/celle qui est impliqué). Le second modèle est toujours d'excitation, en observant le niveau de « transgression » du propre partenaire. Le troisième modèle est de jalousie. A la fin de la scène le résultat qualitatif de l'émotion sera un mélange de ces trois modèles de référence. Selon le modèle qui prévaudra nous aurons un bon souvenir ou un mauvais souvenir. Nous pourrions même avoir une bonne émotion quelques minutes après l'expérience, une très mauvaise émotion au réveil le matin suivant et une émotion insignifiante après quelques jours. Nous ne croyons pas qu'il existe une autre situation de la vie d'un couple dans laquelle émerge avec tant de netteté le « caractère » du couple même. C'est la raison principale pour laquelle nous affirmons que seulement les couples qui se connaissent vraiment à fond peuvent se rapprocher des typologies de jeu « extrême ».

Lorsque par exemple, dans un *club privé (boîte)* le jeu de regards et de séduction commence, les modèles classiques de référence qui mènent à l'accouplement sexuel sont rappelés. Les femmes se montrent, les hommes observent, les couples s'effleurent, se cherchent: c'est un jeu d'équipe qui mène à la «conquête» de l'autre couple. Lorsque la conquête a du succès le couple éprouve de positives émotions de victoire sexuelle. Lorsqu'il ne réussit pas, il en souffre en partie et doit le réélaborer. Comme il arrive exactement avec une «vraie» conquête sexuelle.

Pendant la phase de «séduction» les modèles de référence déclenchés sont quand même facilement gérables parce que dans un couple complice l'aspect ludique est presque toujours prévalent; personne ne pense à l'éventualité de retourner à la maison après la soirée avec un partenaire différent: c'est juste la certitude que cette hypothèse ne puisse pas arriver à rendre le *club privé (boîte)* un endroit, sous plusieurs aspects, plus «tranquille» qu'un normal disco – dans un endroit extrême généralement personne ne se trompe, ou au moins tous sont beaucoup plus attentifs.

Lorsque la conquête a eu succès, la partie directement sexuelle, celle difficile, pourrait arriver. Là il n'y aurait plus seulement l'aspect ludique de «séduction stimulée», il pourrait y avoir aussi du sexe, du réel sexe. Et le sexe déclenche les modèles de référence à la plus haute intensité émotive parmi ceux câblés à l'intérieur de notre esprit. Le sexe implique presque tous les instincts primaires, il est lié à la reproduction, au pouvoir, à la compétition, aux commandes, à la soumission. Et il implique aussi les instincts secondaires, la formation de la famille, la reconnaissance sociale, le fait de tomber amoureux et, évidemment, l'expression artistique.

Pendant n'importe quelle forme de transgression «réelle» tous les modèles de référence impliqués devraient être «ménagés». Pas dans le sens qu'ils devraient être inhibés, mais dans le sens qu'ils devraient être connus, gérés et, surtout, concordés. Chaque fois que quelqu'un perd le contrôle de ses propres instincts il génère de la souffrance; la transgression de couple pose sur un équilibre délicat et instable, ce qui est vrai aujourd'hui pouvait ne pas l'être hier et il suffit très peu pour passer du

plaisir extrême à la douleur désespérée.

On se demanderait: pourquoi toute cette fatigue alors? Quelle est la prime?

Répondre avec rigueur n'est pas facile. Probablement par ces chemins on peut connaître des «territoires» autrement inaccessibles. Exprimé par notre langage, des modèles de référence se déclenchent menant à des émotions extrêmement agréables, extatiques, à de bonnes émotions pour tous les participants au jeu. Ceci semblerait arriver rarement, probablement parce qu'un bon nombre de conditions doivent être satisfaites, mais quand ça arrive, toutes les personnes concordent à les définir des expériences «uniques». Il n'existe probablement pas d'autres moyens pour rejoindre de telles émotions. Elles font croître le couple, les personnes, elles font du bien à tout point de vue, on les considère.

La question suivante est plus difficile: rejoindre ensemble ces émotions est-il un passage indispensable pour former un couple heureux et stable dans le temps? Ça nous ne le savons pas. Nous

pouvons seulement dire que dans tous les couples que nous avons rencontré, formés de personnes nées après les années '60 et avec au moins une vingtaine d'années de mariage heureux, nous avons toujours trouvé quelque forme de transgression sexuelle complice. Donc que ça soit utile c'est très probable, que ça soit indispensable, nous ne le savons pas. Nous attendons des observations à ce sujet. Le débat est ouvert! Si vous qui lisez ces lignes, vous faites partie d'un couple structurellement heureux et fidèle depuis au moins vingt ans, composé de personnes nées après les années '60 et avec une vie sexuelle totalement «traditionnelle» écrivez-nous... nous aimerions vous connaître. Nous avons le doute que ça ne soit pas possible.

Maintenir en vie des modèles de référence de la séduction sexuelle aide à se maintenir jeune, à soigner son propre aspect et à aimer la vie. Naturellement chaque couple choisira son propre niveau et sa propre fréquence de transgression. L'important c'est que la transgression ne mette pas la vie sexuelle du couple au second plan: il ne faut jamais oublier que l'intelligence sexuelle est fonctionnelle au couple, c'est un des moyens qui per-

met au couple de croître et de se renforcer. Dans aucun cas elle ne doit en devenir le but.

A ce propos c'est utile de se rappeler le risque de faire devenir la transgression une *dépendance*. Il existe des couples qui ne réussissent plus à avoir leur propre vie sexuelle sans «aides extérieurs», comme la vision d'un film *hardcore* ou la présence d'«objets» ou d'autres personnes au lit. L'intelligence sexuelle consiste aussi à s'arrêter bien avant que cela n'arrive. Dès qu'on s'approche à la zone de la dépendance, il faut immédiatement changer de chemin. La dépendance se développe parce que le plaisir est intense et, comme pour tous les plaisirs, le risque de développer une sorte d'accoutumance et mène à demander de «doses» toujours plus élevées. Même dans ce cas l'être en couple généralement aide. Un couple amoureux, orgueilleux de sa propre identité, acceptera difficilement de «diluer» excessivement ses propres moments de sexe exclusifs. Et, si un des deux partenaires risque d'être impliqué de façon excessive dans la transgression, le devoir de l'autre sera d'intervenir pour rappeler l'importance de l'identité de couple.

A ce point-ci il devrait être évident la constante «double valence» de la transgression de couple. D'une part nous avons les expériences positives et la progressive croissance personnelle, de l'autre nous avons les expériences négatives et les risques constamment aux aguets. Les similitudes avec d'autres formes d'expériences «extrêmes» sont nombreuses. Une traversée océanique, d'un désert ou l'escalade d'une montagne sont des expériences similaires au «jeu de couple». Ce sont toutes des situations qui permettent de s'approcher à l'essence de nous-mêmes, qui permettent de connaître en profondeur ses propres compagnons d'aventure et ont tendance à renforcer les liens affectifs de manière indissoluble. Lorsque, par exemple, deux couples se rencontrent et jouent ensemble, on met «dans l'assiette» généralement la chose la plus importante que l'on possède et c'est-à-dire son propre mari ou sa propre femme. Une erreur, un stupide imprévu, la perte de contrôle de quelques minutes, peuvent miner les relations d'une vie. Ainsi comme en haute montagne ou au milieu de l'océan, une inattention peut être fatale.

## 8. La formule de l'excitation sexuelle

*“Così voglio l’Uomo e la Donna:  
pronti l’uno nel combattere, pronta l’altra nel generare;  
entrambi pronti nella danza con la testa e con le gambe.  
E sia perduto per noi il giorno  
in cui non si è danzato neanche una volta!  
E falsa chiamo ogni verità che non fu espressa con una risata!”*  
Friedrich Nietzsche

Comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, observer la sexualité et la transgression à travers l'approche des modèles de référence permet d'affronter avec rigueur et clarté un des plus complexes territoires de l'esprit humain. Dans ce chapitre nous essayerons de nous pousser jusqu'à une sorte de «généralisation» des composantes liées à l'excitation sexuelle. Comme toutes les généralisations elle contient en elle-même des limitations, mais nous croyons que ça soit un point de départ utile pour comprendre soi-même, son

propre partenaire et son propre couple. Et, surtout, pour comprendre où prêter attention en cas de problèmes.

La formule que nous proposons est ambitieuse, parce qu'elle a le but de fournir une explication analytique même aux «modifications physiques» de l'homme et de la femme indispensables dans un rapport sexuel satisfaisant. C'est une formule «en positive», c'est-à-dire elle considère seulement les composantes qui accroissent l'excitation sexuelle et non pas celles qui l'inhibent. Donc c'est une formule partielle et elle pourrait ne pas décrire correctement toutes les situations, mais elle a l'avantage d'être simple et immédiate. En outre elle part de la conviction que le cerveau soit le principal organe sexuel. Voici celle que nous pourrions définir comme une sorte de «formule universelle de l'excitation sexuelle»:

Entente Physique + Amour + Nouveauté =  
Excitation

Nous estimons que c'est juste ces trois modèles principaux de référence qui déterminent la pulsion

sexuelle entre deux individus, modèles déterminés par l'évolution de notre espèce et en conséquence câblés à l'intérieur de l'esprit de toutes les personnes. L'excitation sexuelle entre un homme et une femme, ou plus en général entre deux personnes, «se déclenche» au moment où la somme de ces trois modèles de référence dépasse un certain seuil. Plus élevée est la somme, plus élevée est l'excitation. A travers cette formule on peut expliquer plusieurs choses, par exemple pourquoi les couples «statiques» avec le temps perdent progressivement l'intérêt sexuel ou bien pourquoi, même si en présence d'une forte composante affective, plusieurs couples ne réussissent pas à avoir une vie sexuelle satisfaisante.

Examinons en détail les trois facteurs. L'entente physique est formée de l'union entre les intelligences sexuelles des deux partenaires. Plus l'intelligence est sexuelle, plus l'entente sera sexuelle. L'entente s'alimente réciproquement et converge vers un point d'équilibre spécifique pour chaque couple. L'homme «touche» la femme et la femme «renvoie» le plaisir à l'homme. Et vice-versa. Les rôles changent continuellement. C'est ça

l'entente sexuelle: réussir à «sentir» ce que l'autre désire même s'il ne le dit pas. Le problème principal de l'entente sexuelle est qu'elle n'est prévisible en aucune façon a priori. Il n'y a qu'une seule façon pour comprendre si entre deux personnes il existe une entente sexuelle: le sexe. Interdire toute forme d'activité sexuelle entre deux personnes avant le mariage est l'une des règles les moins efficaces que les religions aient élaboré. Vice-versa, comme nous le verrons dans le Chapitre 12, «arriver vierges au mariage» est une règle sûrement douée d'une clairvoyance. Et alors, comment est-il possible de résoudre la question? Il suffit d'y penser un instant et la solution est facile...

Passons au second facteur: l'amour. Aujourd'hui peu de personnes qui s'attardent sur le fait que l'amour est le plus puissant des aphrodisiaques. Malheureusement l'amour tout seul n'est pas suffisant, mais il est certainement un grand amplificateur et peut fournir une énergie presque illimitée à l'entente sexuelle. On peut sûrement faire l'amour sans amour, mais pour peu de temps. L'entente sexuelle, est peut-être des trois composantes, la plus «facile», dans le sens où elle y est ou elle n'y

est pas, et avec le temps elle reste constante à moins de graves problèmes physiques ou psychologiques. Vice-versa, l'amour est probablement la composante la plus «difficile», dans le sens qu'il doit être constamment réaffirmé et réélaboré. Si l'on confie dans le temps l'amour à l'inertie, il diminue avec le temps jusqu'à disparaître. Et donc sa contribution dans la formule de l'excitation sexuelle perd d'importance progressivement, avec des effets souvent tristes et douloureux. Si entre deux personnes il existe une entente sexuelle il sera suffisant de maintenir vif l'amour pour continuer à éprouver l'attraction réciproque, mais maintenir vif l'amour c'est fatiguant et demande un engagement constant. Il y a tant d'occasions faciles là-dehors... mais c'est dommage qu'après l'on puisse détruire les investissements affectifs et émotifs d'une vie, en quelques jours.

La troisième composante de la formule est peut-être la plus «délicate» et elle est, en un certain sens, en opposition potentielle à l'amour. Probablement pour des raisons évolutives, la «nouveau» a pour toutes les personnes un fort effet aphrodisiaque. C'est difficile qu'une personne amoureuse puisse

éprouver un intérêt réel pour quelqu'un d'autre, mais elle pourrait être curieuse d'une situation particulière ou d'une nouvelle expérience. Une des caractéristiques principales de l'intelligence sexuelle est exactement celle de faire tout son possible pour reporter à l'intérieur du couple la composante «nouveauté». Ce livre, au fond, a l'ambition d'essayer d'aider les couples amoureux dans cette tâche difficile. Le défi c'est de réussir à maintenir toujours aux valeurs les plus élevées possibles la formule de l'excitation sexuelle. Pourquoi un couple amoureux et fidèle avec le temps devrait-il être «pénalisé»? Qui a dit que l'on ne puisse pas toujours tout avoir? C'est sûrement difficile, mais nous ne croyons pas que ça soit impossible. La société de la *Demi-Immortalité* est, après tout, la tension vers le dépassement de nos limites actuelles.

Essayons maintenant d'entrer ultérieurement dans le détail de la formule, en continuant à utiliser comme instrument interprétatif la théorie des modèles de référence. Notre théorie prévoit que la formule ait une «nature fractale», c'est-à-dire que chaque modèle de référence soit à son tour formé

d'autres modèles de référence, dans un mécanisme de «réduction» progressif qui mène jusqu'au niveau biochimique hormonal et, encore plus bas, jusqu'au niveau neuronal de notre cerveau.

Chacun de nous a des «situations» qui favorisent sa propre excitation sexuelle. Par exemple, dans le cas de rapports « maître-esclave », il y aura un dominant et un dominé. L'entente sexuelle s'explique exactement avec la rencontre de ces deux polarités: deux dominants ou deux dominés ne peuvent pas coexister. Lorsque deux personnes se rencontrent, leurs modèles de référence se rencontrent aussi. L'intelligence sexuelle consiste exactement à faire «coïncider parfaitement» les modèles de référence complémentaires. Les combinaisons possibles sont nombreuses, facilitées par le fait que souvent dans l'esprit d'une personne sont présents, peut-être cachés, presque tous les modèles de référence prévus par la sexualité. En retournant à l'exemple «esclave-maître», ce n'est pas rare d'observer dans le temps une inversion de rôles entre les mêmes personnes. Ceci est explicable uniquement par le fait que le modèle de référence sexuel «esclave» et le modèle de référence sexuel

«maître» sont présents à l'intérieur des deux partenaires. Ce n'est pas par hasard que cette situation est définie *switch*: tu appuies à l'intérieur de ton esprit sur un interrupteur et tu es dominant, tu appuies sur un autre et tu es dominé.

L'intelligence sexuelle, celle qui mène à la profonde entente physique, consiste exactement à découvrir des modèles préférés de référence sexuels du partenaire et à réussir à activer les modèles de référence «complémentaires», en les choisissant parmi plusieurs modèles de référence possibles, sans jugement, avec l'esprit ouvert à l'expérimentation et avec pleine confiance. Comme nous avons déjà souligné aux pages précédentes, malheureusement il n'y a aucune façon pour savoir «a priori» ce qui plaît et ce qui ne plaît pas. L'on ne peut qu'«essayer». Même cette situation apparemment étrange est explicable par la théorie des modèles de référence.

La «simulation mentale», imaginée peut-être pendant la vision d'un film érotique, donne sûrement des indications sur l'agrément d'une certaine situation. Mais la «réalisation pratique» est souvent

différente parce que c'est impossible prévoir *a priori* tous les modèles de référence déclenchés. Plusieurs hommes par exemple, semblent être excités à l'idée de voir leur propre épouse faire l'amour avec une autre femme. Si l'épouse est suffisamment ouverte et «bi-curieuse» ce n'est pas une situation trop difficile à réaliser. Plusieurs couples sembleraient la juger *a priori* comme une situation, après tout, sans risques particuliers. Par contre lorsque cela arrive, à l'intérieur du couple se déclenchent des dynamiques qui peuvent détériorer progressivement le rapport, si elles ne sont pas convenablement comprises et équilibrées. Cela est probablement explicable par le fait que dans la femme se déclenchent des modèles de référence structurellement différents de ceux qui se déclenchent dans l'homme. Pour l'épouse l'autre femme n'a presque jamais été vécue comme une «alternative» à son mari, spécialement si tout a été concorde dans la complicité et confiance maximale. Vice-versa dans le mari, une fois épuisé l'effet de l'excitation initiale, se déclenchent presque toujours les mêmes modèles de référence qui se déclencheraient en voyant sa propre épouse dans les bras d'un autre homme. L'autre femme, à toutes

fins utiles, est vécue par le mari comme une alternative à lui-même, avec la possible circonstance aggravante, qu'il est difficile de «combattre à armes égales» avec une personne de sexe différent.

L'exemple qu'on vient de mentionner n'est qu'une des nombreuses situations dans laquelle les deux partenaires pourraient vivre de façon profondément différente la même expérience à cause des différents modèles de référence déclenchés. Utiliser des jouets érotiques, la présence d'une belle femme en topless sur la plage, observer les effusions en public d'un couple, sont toutes des situations qui pourraient, même à l'intérieur des modèles de référence potentiellement «complémentaires», être vécues par les deux partenaires d'une façon différente. Comprendre avec précision quels sont les modèles de référence impliqués aiderait les couples à affronter les jalousies et les peurs, non seulement dans le domaine de la transgression, mais aussi dans la vie quotidienne.

Passons maintenant à examiner en détail quelques-uns des principaux modèles de référence qui participent à la formation du macro-modèle de réfé-

rence «amour». Le principal modèle ci-dessous est sans doute celui lié à l'«estime». L'estime envers le partenaire, sûrement, mais nous pourrions ajouter, l'estime aussi envers soi-même. Lorsque dans un couple, l'estime vient à manquer, vient à manquer la raison principale d'union et de complicité. Sans l'estime, par exemple, il est impossible de s'en sortir des nombreuses situations dans lesquelles les deux partenaires vivent d'une façon différente la même expérience, à cause des différents modèles de référence déclenchés. L'estime n'est pas directement impliquée dans la formule de l'excitation sexuelle, on peut éprouver de l'excitation même envers une personne qu'on n'estime pas. Mais c'est une situation difficile à prolonger dans le temps. Au premier problème «sérieux» vient à manquer le point d'appui pour le surmonter et le rapport, très simplement, termine.

Passons maintenant à examiner en détail quelques-uns des principaux modèles de référence qui participent à la formation du macro-modèle de référence «amour».

Le principal modèle ci-dessous est sans doute celui lié à l'«estime». L'estime envers le partenaire,

sûrement, mais nous pourrions ajouter, l'estime aussi envers soi-même. Lorsque dans un couple, l'estime vient à manquer, vient à manquer la raison principale d'union et de complicité. Sans l'estime, par exemple, il est impossible de s'en sortir des nombreuses situations dans lesquelles les deux partenaires vivent d'une façon différente la même expérience, à cause des différents modèles de référence déclenchés. L'estime n'est pas directement impliquée dans la formule de l'excitation sexuelle, on peut éprouver de l'excitation même envers une personne qu'on n'estime pas. Mais c'est une situation difficile à prolonger dans le temps. Au premier problème «sérieux» vient à manquer le point d'appui pour le surmonter et le rapport, très simplement, termine.

Dans ce cas aussi il peut être intéressant d'observer les modèles de référence directement à l'œuvre. N'importe quelle transgression qui puisse impliquer des situations ou des personnes «externes» déclenche inévitablement dans un couple amoureux le modèle de référence de la jalousie. Il est impossible de l'éviter, les couples qui n'éprouvent pas de jalousie ne s'aiment pas. Pour

un certain temps il est peut-être possible de l'étouffer, avec tous les problèmes conséquents, mais pas de l'éviter. Le modèle de référence de la jalousie serait seulement destructif s'il n'était pas convenablement équilibré par le modèle de référence de la confiance. La jalousie et la confiance ensemble produisent un formidable *mix* excitateur. Plus forte est l'expérience transgressive, plus forte est la jalousie et plus forte est l'excitation (car le modèle de référence de possession augmente proportionnellement). L'important est de ne jamais pousser la jalousie au-delà de la limite autorisée du niveau de confiance et, surtout, de ne jamais arriver à une expérience transgressive qui pourrait compromettre le modèle de référence de l'estime.

Concluons par l'analyse détaillée du macro-modèle de référence «nouveau». Partons d'un exemple très simple: dans un garçon ou une fillette de quinze ans la vision d'une image pornographique produit généralement une excitation sexuelle, tandis qu'il est difficile qu'une personne de quarante ans s'y trouve significativement impliquée. Cela dépend du fait que dans l'esprit d'un garçon ou d'une fillette de quinze ans est généra-

lement présent le particulier modèle de référence nouveauté, tandis qu'il est difficile qu'il soit encore actif dans l'esprit d'une personne de quarante ans. Avec le temps, la répétition de la même situation porte à l'habitude et en conséquence à la diminution de l'excitation sexuelle. D'ici la poussée de chercher toujours de nouvelles situations. Changer le partenaire c'est la nouvelle situation par excellence. Mais elle n'est pas l'unique, heureusement, du point de vue d'un couple complice et amoureux.

Tout en considérant le sexe non transgressif, les variantes d'un rapport sexuel sont pratiquement infinies, comme dans une partie aux échecs. C'est difficile qu'un couple doué d'intelligence sexuelle répète plus qu'une fois le même «scénario». En variant les temps et les façons ce n'est pas difficile d'introduire chaque fois quelques composants de nouveauté. En introduisant la transgression, la composante nouveauté peut rester aux niveaux maximums pour toute la vie. Les préliminaires, les positions, les typologies d'orgasme, les jeux de rôle, la vision d'un film érotique, l'utilisation d'objets sexuels, l'exhibitionnisme, la fréquenta-

tion des salles transgressives, la bisexualité, l'échange de couple, la promiscuité sexuelle... ne sont qu'une partie des infinis modèles de référence liés au macro-modèle nouveauté, et qui s'activent selon les goûts et les désirs du couple.



## 9. Les "jeux"

*"L'erotismo è superamento di ostacoli:  
l'ostacolo più seducente e più popolare è la morale."*  
Karl Kraus

Dans les «jeux», le sexe devient une forme de libération. Le propre être devient l'expression des impulsions; la propre liberté s'exprime à travers des choix relationnels, de curiosité et d'expérimentation. Jouer signifie liberté de parole sur certains sujets et s'offrir sans embarras. Le sexe devient ainsi un pur plaisir. Il n'existe pas d'hypocrisie, mais un total abandon dans une sorte d'univers parallèle.

Les façons et les lieux de la transgression sexuelle sont vraiment infinis. Ce qui nous intéresse toutefois c'est d'enquêter exclusivement sur les façons et les lieux où le couple est protagoniste. La liste est longue et, sans aucune prétention

d'être exhaustifs, nous pourrions essayer à énumérer dix «situations» parmi les plus répandues rangées selon un niveau croissant de transgression – en supposant que le niveau de transgression soit lié au degré d'interaction avec des personnes externes au couple:

- fantaisies (ex. des histoires de situations)
- jeux de rôle (ex. dominant-dominé)
- réalité virtuelle (ex. film *hardcore*)
- objets érotiques (ex. vibrateurs)
- exhibitionnisme (ex. plages naturistes)
- discos transgressifs (ex. *club privé* - boîte)
- triangles (ex. couple avec ami/e)
- échange de couple (ex. sites internet)
- promiscuité sexuelle (ex. fêtes privées)
- sans limite (ex. échange séparé)

Raconter ses propres fantaisies sexuelles est généralement le point de départ de tous les couples complices, en effet même simplement «raconter» peut avoir de fortes composantes excitatrices associées, soit pour celui qui parle, soit pour celui qui écoute. La fantaisie peut être «abstraite» (c'est-à-dire décrire une situation générique), par

exemple «aimerais-tu être embrassée par un autre homme?» ou bien elle peut être «précise» (c'est-à-dire décrire une situation spécifique), par exemple «aimerais-tu baiser mon amie Claudia?».

Généralement le pas suivant est celui d'interpréter des «jeux de rôle», c'est-à-dire pratiquer les fantaisies à travers la mise en scène de véritables personnages symboles, elle par exemple la «prostituée», plutôt que lui «l'inconnu».

Par l'entremise de différentes formes de «réalité virtuelle» peuvent commencer à rentrer dans la chambre à coucher les premières personnes véritables, même si elles ne se présentent pas encore «en chair et en os». Par exemple, en regardant un film *hardcore* le lit du couple s'étend aux scènes représentées et les personnages du film deviennent à toutes fins utiles des instruments d'excitation.

L'apparition d'objets érotiques comme les vibrateurs est un saut qualitatif supplémentaire que le couple peut accomplir le long du parcours de la transgression. Le plaisir physique est obtenu non seulement à travers la stimulation mentale mais

aussi à travers la stimulation de ceux qui sont à toutes fins utiles des «outils physiques».

Une étape ultérieure est représentée par l'exhibitionnisme, c'est-à-dire «voir» et «se faire voir» en impliquant d'autres personnes réelles. Les niveaux de l'exhibitionnisme peuvent être naturellement différents d'après le contenu sexuel de l'exhibition, qui peut aller d'une simple manifestation nus sur une plage naturiste, à un véritable acte sexuel accompli dans un lieu public.

Environ à mi-chemin du parcours du couple nous arrivons à la fréquentation des soi-disant «lieux de rencontre transgressifs», comme par exemple quelques parking, quelques plages, quelques bars et quelques discos. Nous voudrions nous arrêter longtemps sur ce point parce que généralement rencontrer en direct d'autres couples «explicitement intéressés à la transgression» est considéré par beaucoup de monde une espèce de passage symbole.

Jouer signifie abattre les catégories, les découvertes et les inclinaisons deviennent des sources de

plaisir indépendamment qu'elles soient masculines ou féminines. «Le lieu» est le premier acte magique du moment selon la pensée, l'émotion qu'une rencontre peut susciter en chacun de nous. Un environnement hostile limite les esprits, n'adoucit pas les émotions, inhibe les stimulations ou en force d'autres, ainsi qu'une mauvaise musique dans un moment mal choisi; le choix du lieu assume dans le jeu une importance primaire.

Nous pouvons dire que la «la maison de jeu» par excellence sont les soi-disant «club privés» ou boîtes, c'est-à-dire des salles pour des couples échangistes ou, pour dire plus correctement à la française, pour des couples libertins. Ce sont des salles où l'on peut passer la soirée à partir du dîner pour arriver, dans un crescendo, jusqu'en pleine nuit.

Normalement on danse, on bavarde, on se rencontre et des couples se connaissent. En Italie ces salles sont structurées généralement comme des discos. Plus les club sont raffinés et sélectifs, et plus ils ne sont fréquentés que par des couples (l'entrée est défendue aux hommes seuls et elle est

permise aux femmes seules, uniquement si elles sont en compagnie d'un couple). En Italie les soirées uniquement pour des couples sont rares, tandis qu'à l'étranger c'est la règle. Naturellement entrer en couple ne garantit pas la sincérité du couple même. L'anomalie des hommes seuls accompagnés de prostituées est le problème principal des «club privés» (boîtes) du monde entier. Mais après peu de temps les habitués des club apprennent à reconnaître les «faux couples» et à les tenir à une distance respectueuse.

Au début de la soirée la musique est d'ambiance, mais vers minuit elle devient *disco music*. Le dîner, lorsqu'il est prévu, est servi généralement sur une table occupée par trois ou quatre couples: le «*mood*» de la soirée devient difficile mais sophistiqué. Connaître les couples pendant le dîner, permet une sélection attentive. Les couples s'étudient, conversent et c'est possible de cette façon comprendre les goûts et les affinités. Souvent les discours convergent sur les différentes expériences de jeu ou sur les simples aspirations. Selon l'avis de plusieurs couples, souvent la partie la plus intrigante est exactement l'acte de connaître. On peut

bien dîner sans continuer nécessairement la soirée, parce que parfois émergent des renseignements qui ne s'accordent pas avec son propre couple. D'autres fois le «jeu» se déclenche juste pendant le dîner; donc un jeu d'«intelligence sexuelle», où la séduction, le contrôle et le charme doivent exalter, pour faire le fond d'un tableau érotique qui sera peint successivement.

Le «club privé» (boîte) est la «chambre des jouets», un lieu où l'on peut commencer à connaître, même en regardant seulement ses règles et ses lois. Pour les novices c'est l'idéale, même si regarder, désirer et agir sont réellement trois moments très différents entre eux et ils ont besoin nécessairement de différents temps biologiques pour faire «déclencher» à l'intérieur du couple les différents points de passage. Fréquenter ces lieux, devient pour le couple, un critère de croissance et de curiosité. La complicité de couple et surtout le nombre d'années que le couple est ensemble, est déterminant pour le divertissement, parce que, étant un jeu subtil mais profond, la connaissance et la confiance sont fondamentales. Ce ne sont pas des lieux pour des couples fatigués, ni d'autant

moins pour des couples qui viennent de se former, parce qu'on obtiendrait exactement le contraire de ce qu'on voudrait pour le couple, c'est-à-dire la séparation.

Les couples qui cherchent un abri à travers ces situations se séparent dans l'espace de quelques mois, les couples en formation deviennent dépendants du groupe et successivement ne trouvent pas la joie de rester seuls avec son propre partenaire; vice versa pour un couple stable et transgressif tout cela devient un jeu, et reste un jeu, ce sont des situations qui ajoutent au couple érotisme et adrénaline. Quelque soit l'accord de couple, soit en terme de règles, soit en terme de goûts, ça devra toujours avoir dans le temps l'importance qu'a un jeu, un instrument qui ajoute au couple des émotions et des expériences et ne le dépouille pas. Au moment où il devrait arriver même le moindre de dépouillement, il faut avoir la force de s'arrêter, d'analyser et éventuellement de suspendre.

Quand le jeu est équilibré et plaît aux deux, c'est normal de vouloir le répéter et lorsque le couple

trouve exactement ce qu'il cherche, en termes de plaisir et de goûts, le refaire est toujours plus stimulant. Les typologies de jeu qui peuvent s'expérimenter à l'intérieur des «*club privés*» *boîtes* sont variées et un des composants assez répandus parmi les couples libertins est représenté par la bisexualité féminine. Ce composant est souvent utile pour «faire circuler» l'énergie sexuelle de façon positive.

Dans les «*club privés*» *boîtes* les proies et les prédateurs ont le luxe de la séduction et la piste de danse devient la douce arène où l'on se rapproche. Les français, dont la culture a été probablement celle qui a stratifiée et élaborée davantage le concept de couple libertin, utilisent de différents noms pour indiquer les deux typologies primaires de jeu: l'«échangisme» et le «mélanguisme». Entre parenthèses, n'oublions pas que les meilleurs *club privés (boîtes)* au monde sont français et que ce sont toujours les français à avoir «inventé» l'Ile de Levant et Cap D'Agde.

Les couples mélangistes sont ces couples qui offrent et donnent le plaisir à travers tous les do-

maines du sexe, la bisexualité féminine y comprise, mais qui n'arrivent pas, selon un choix et non pas selon un tabou, à l'échange pénétratif. Les couples échangistes vice versa préfèrent tendanciellement jouer avec des couples qui, à la fin, pratiquent l'échange complet: les couples échangistes à un moment donné se séparent et s'échangent, évidemment pas une séparation de lieu, parce que généralement tout se passe dans le même thalamus. Les couples mélangistes qui ne pratiquent pas l'échange pénétratif pour quelque sorte de tabou, et non pas pour un choix «philosophique», après quelques mois ils deviennent réellement des couples échangistes.

Une des variantes les plus répandues parmi les couples mélangistes est le jeu à trois avec une femme, parmi les couples échangistes c'est le jeu à trois avec un homme. Ce sont des choix, des goûts et des règles qui se forment à l'intérieur des couples qui entreprennent ces parcours. Naturellement c'est un classement tendanciel et imprécis comme tous les classements, cependant nous estimons qu'il est utile comme première approximation. Les choix de chaque couple sont la synthèse

d'un très grand nombre d'éléments, où les valeurs symboliques des actes spécifiques, prennent de différentes significations, selon leur histoire et leur schéma éthique. Quelques couples par exemple, attribuent plus de valeur au «baiser» qu'à un «rapport complet», d'autres couples attribuent des valeurs différentes au jeu entre femmes par rapport au jeu entre homme et femme. C'est vraiment impossible de généraliser, mais la distinction tendancielle entre les couples mélangistes et les couples échangistes est souvent efficace pour prévoir l'affinité sexuelle parmi les couples.

Normalement le couple «choisit» l'autre couple d'un commun accord, mais presque toujours ce sont les femmes à s'approcher entre elles. Les deux femmes commencent à danser sensuellement jusqu'à impliquer les partenaires réciproques. Lorsque deux femmes commencent sur la piste la danse de séduction, l'énergie sexuelle commence à se dérouler dans la salle donnant ainsi l'ouverture aux rapprochements et aux jeux successifs. Dans une zone séparée par rapport à la piste de danse, il y a des salles destinées au jeu, soi-disant la «zone privée», souvent avec des lumières plus douces, et

quelques pièces qui peuvent être équipées pour de différentes situations de fantaisies. Elles peuvent être fournies d'une porte qui se ferme à clé, pour avoir plus de discrétion, tandis que d'autres sont ouvertes pour qui veut observer et respirer en direct les différentes situations, pouvoir rester seulement spectateur, ou bien attendre d'être invité par les couples qui sont en train de jouer. Parfois le couple peut être attiré par une situation de jeu, plus que par les personnes elles-mêmes, et alors quand la fantaisie coïncide avec la réalité qui s'annonce, indépendamment des personnes, on peut choisir la scène et entrer pour y prendre part.

Le *club privé (boîte)* représente, comme nous avons vu, un lieu où c'est possible de trouver et d'expérimenter un peu de tout: du simple exhibitionnisme au véritable échange de couple, avec toutes les variantes infinies intermédiaires. Mais généralement il est vécu par les couples comme un disco transgressif, où rencontrer les personnes qui partagent ton même point de vue et où tu peux te sentir libre et ne pas être jugé.

Par rapport à notre liste initiale, il y a plusieurs

couples qui décident de s'arrêter à ce niveau de transgression parce que les pas successifs demanderaient un saut ultérieur d'élaboration. Dans la plupart des cas les couples qui fréquentent un *club privé (boîte)* ne se connaissent pas réellement entre eux, dans la meilleure des hypothèses ils bavardent à table ou sur la piste de danse et presque toujours ils font l'amour même sans connaître les noms des partenaires de l'autre couple. Il n'y a pas un véritable rapport personnel, «les autres» sont des personnes réelles mais ils ne sont pas très loin des acteurs d'un film. Vice versa lorsqu'un couple commence à fréquenter structurellement d'autres personnes, ces personnes viennent vécues à toutes fins utiles pour ce qu'elles sont, et c'est-à-dire des personnes ayant un nom et des individualités spécifiques. Si ensuite la fréquentation est répétée dans le temps, un rapport d'amitié commence à s'établir aussi et, dans certains cas, même un rapport d'affection. Aujourd'hui avec l'avènement d'internet c'est possible de rencontrer d'autres couples à travers des sites spécifiques et de passer des soirées avec des personnes qui de virtuelles deviennent réelles. Même cela n'a rien à voir avec la trahison réciproque et approuvée, mais c'est

plutôt un jeu qui discipline et qui crée la force dans le couple. Chaque jeu, chaque soirée passée en compagnie, fait croître le couple, puisqu'ils peuvent faire naître de nouvelles idées, de nouveaux plaisirs, mais même des doutes, des incertitudes, et s'il n'y a pas de confiance et de dialogue réciproque, le jeu peut même devenir un instrument hautement destructif.

Dans l'histoire, à partir des grecs et des romains, il y a toujours eu des jeux sexuels de groupe. Les différentes formes de promiscuité sexuelle ne sont certainement pas des nouveautés de nos jours. La vraie nouveauté c'est, peut-être, la transgression qui concerne le couple. C'est le couple qui transgresse, non pas la seule personne, et la recherche de l'équilibre est une composante essentielle du jeu («si tu fais ceci, alors moi aussi je peux le faire», «si je fais cela, alors toi aussi tu peux le faire»). Ensemble nous découvrons nos goûts, nos limites, nos anxiétés et nos peurs. Ensemble nous atteignons le plaisir physique et le plaisir mental. L'expérience sexuelle avec d'autres personnes devient une aventure, un voyage, une exploration. Mais devient aussi une représentation artistique

dans laquelle tous sont paritairement impliqués.

Concevoir le sexe comme une forme d'*art* est la première étape pour comprendre dans son essence ce qui se passe lorsque deux couples se rencontrent et mettent en scène leur représentation. Probablement il n'existe pas une autre situation comparable par intensité et typologie émotionnelle. C'est intuitivement difficile entre deux personnes d'atteindre une parfaite entente sexuelle, imaginons-nous entre quatre. Mais quand cela arrive elle est souvent racontée comme une «expérience unique». Une parfaite entente parmi tous les participants au jeu est probablement la première condition nécessaire afin que l'on passe d'une banale séance de gymnastique sexuelle à quelque chose de beaucoup plus significatif. L'entente devrait être présente dans toutes ses combinaisons. Naturellement c'est indispensable qu'à l'homme plaise l'autre femme et que, symétriquement, à la femme plaise l'autre homme; mais nous pourrions même arriver à dire que c'est encore plus important qu'à l'homme plaise l'autre homme et qu'à la femme plaise l'autre femme. Il s'agira évidemment de différentes typologies de

«satisfaction», mais elles devraient être toujours présentes: étant un jeu de couple, personne ne devrait chercher à remplacer son propre partenaire, ce qui est recherché c'est une amplification et une augmentation de possibilités, qui ne peut arriver qu'en présence d'une confiance complète vers tous les participants au jeu. La bisexualité féminine augmente considérablement les probabilités que l'entente se développe (nous parlons surtout de bisexualité féminine car celle masculine semblerait être beaucoup moins répandue parmi les couples libertins).

En retournant à notre liste des différents niveaux de transgression, en poursuivant dans notre parcours, après les lieux de rencontre nous avons le soi-disant «triangle», c'est-à-dire le couple qui décide de fréquenter, pour une certaine période de temps, une autre femme ou un autre homme. Comme nous le disions, c'est un ultérieur passage significatif parce que la personne qui est impliquée dans les «jeux» n'est pas seulement une personne réelle mais elle est douée aussi d'une individualité spécifique. Généralement le jeu se passe toujours «tous ensemble», concrètement mari et femme

font l'amour entre eux impliquant directement la troisième personne.

L'étape suivante c'est l'échange. Ce passage aussi est significatif parce que, pour la première fois dans notre parcours, mari et femme ne font pas l'amour entre eux, ils ne se perdent jamais de vue, généralement ils sont au même lit ou dans la même chambre, mais chacun fait l'amour avec le partenaire respectif de l'autre couple.

Une ultérieure étape c'est la promiscuité sexuelle, c'est-à-dire l'orgie, où «tous font l'amour avec tous». La connaissance des différents partenaires peut être présente ou non, mais il arrive sûrement un ultérieur détachement «physique» de son propre partenaire.

Ce détachement accomplit son passage final au niveau que nous avons défini «sans limite» et bien représentable par l'«échange séparé». Dans ce cas mari et femme se retirent dans des chambres différentes en réalisant effectivement une complète séparation physique par rapport au propre partenaire et une complète intimité avec le partenaire

de l'autre couple. La complicité de couple pourrait ne jamais manquer car mari et femme pourraient après «tout se raconter», mais généralement cette expérience est vécue par plusieurs couples comme une forme de transgression à la limite du permis. Certains couples ne permettent même pas cette dernière typologie de transgression et la considèrent une véritable «trahison autorisée». A notre avis il devrait toujours demeurer quelque chose qui caractérise la sexualité spécifique du propre couple par rapport à la sexualité pratiquée avec d'autres personnes. Chaque couple, même le plus complice, ne devrait pas abattre toutes les limites parce qu'après il aurait des problèmes d'identité sexuelle. Naturellement chaque couple choisira «la limite» qu'il préfère, mais cette limite ne devrait être jamais dépassée.

## 10. Surmonter les accidents de parcours

*“Persino la mia voce proviene da altri mondi.  
Sono stata imbalsamata nelle mie segrete vertigini.”*  
Anais Nin

La transgression est inhérente à chacun de nous, elle aide à élargir les horizons, à donner libre cours à la créativité. L'important c'est qu'il y ait du respect et qu'il n'y ait pas d'exagération ou de violence. La transgression, si elle est partagée et acceptée par les partenaires, rend plus intime la relation parce qu'on trouve le courage d'avouer et d'explorer ensemble de nouveaux horizons, en améliorant ultérieurement la complicité et l'entente de couple.

Dans la sexualité, et surtout dans la transgression, il y a souvent un jeu de pouvoir: le vrai pouvoir sexuel c'est de réussir à éprouver du plaisir avec l'autre et partager le désir de fusion, en cher-

chant d'amplifier le plus possible l'énergie sexuelle. Mais il arrive parfois que l'idée d'aller au-delà, même si l'on a le consentement du partenaire, puisse être dangereuse soit pour la relation que pour soi-même.

On pourrait l'appeler une sorte d'«économie sexuelle», c'est-à-dire que n'importe quel événement devrait «ajouter» au couple et non pas «soustraire». Lorsque cela arrive, le couple ou un des deux partenaires peut subir des contre coups, en portant des souffrances. Il est toujours nécessaire de maintenir une sorte d'équilibre et de balance. Lorsque cela n'arrive pas le couple est dépouillé du plaisir en créant au contraire de la souffrance. Personne ne reste indemne et, pendant le parcours, ces souffrances, contradictoirement liées au plaisir, permettent une croissance en termes de défense, de goûts et de sélections envers les autres, le couple et soi-même.

Comme tout jeu «sérieux» d'équipe, qu'il soit d'entreprise ou sportif, celui sexuel aussi nécessite d'un *briefing* et d'un *débriefing* pour mettre précisément au point d'un commun accord les limites ou,

au contraire, se libérer des liens. Il faut toujours planifier la stratégie et il faut toujours commenter les résultats obtenus, spécialement ceux liés aux expériences négatives.

Le couple qui ignore la communication après une transgression, focalise dans le temps son attention sur la *performance* plutôt que sur le jeu de couple, il inhibe la créativité au lieu de la libérer, il mène à la trahison plutôt qu'à la complicité, il éloigne plutôt qu'impliquer. Le danger est tout près et, sans discipline, on risque constamment de glisser vers une trahison permise, c'est-à-dire vers la fin du couple. Il faut apprendre à reconnaître le danger à travers plusieurs manifestations de soi-même et du partenaire, soit immédiatement après la transgression, soit le jour suivant. L'humeur négative, les silences et les incompréhensions doivent être immédiatement discutés pour éviter qu'ils s'amplifient dans le temps.

L'incompréhension sexuelle peut se révéler d'une façon sournoise, spécialement lorsque l'attraction et la rencontre sont rêvées, attendues puis pratiquées. De temps en temps un mécanisme

biologique de la sphère intime peut se déclencher, où la pulsion a le dessus sur le contrôle, une faiblesse aveugle et inattendue comporte inévitablement la négativité. Les personnes qui pensent d'affronter une vie transgressive sans rien apprendre, produiront en peu de temps le renforcement de leurs propres convictions, en menant inévitablement le couple au silence et à l'éloignement progressif. Attention aux «fausses illusions» qui pourraient mener à de grandes «déceptions tragiques».

Dans la sexualité de la transgression nous pouvons vivre la passivité, nous pouvons nous abandonner au désir de l'autre et des autres, nous pouvons soumettre notre corps et nos désirs à la volonté des autres, parce que nous savons que c'est un jeu partagé, donc nous nous laissons aller sans protection, nous avons une confiance aveugle en notre partenaire. L'important c'est qu'il reste toujours un concept réversible, créatif modifiable et qu'il puisse-t-être interrompu n'importe quand par chacun des joueurs, sans aucune explication ou réserve.

Le respect et la confiance se basent sur la transparence d'une relation réciproque, qui est en même temps symétrique et complémentaire, étant donné que l'action et la passion, la liberté et la personnalité, l'autonomie et la dépendance s'alternent et s'échangent dans un jeu qui doit correspondre non seulement aux désirs mais surtout à la capacité et à la puissance des joueurs dans leur conscience du jeu. La déception qui mènera à la souffrance de l'un ou de l'autre n'est tout simplement que la symétrie manquée, le juste équilibre lié à une exclusion, même si elle est partielle, d'un des deux, ou à une réciprocité manquée.



## 11. Lorsque "2" devient "2+"

*"L'amore e il sesso stanno bene insieme,  
va bene anche il sesso senza amore e l'amore senza sesso.  
Sono l'amore e il sesso individuali che vanno male."*  
Andy Warhol

Nous sommes dans une période de grands changements et le couple est évidemment un des domaines principaux de changement. Les nouvelles générations ont de la peine à construire un rapport stable et durable; elles semblent ne plus posséder le gène de la *planification*, elles ont tendance à vivre le couple comme individus et non pas comme une unité. La conséquence est une vie érotique sentimentale très au-dessus du commun, elles font semblant d'y croire réellement, en collectionnant plutôt des désillusions. Elles ne renoncent pas à leur liberté individuelle préférant les amis à une croissance intime de couple. Le partenaire n'est qu'un à-côté de leur vie quotidienne. Dans leurs projets il y a, peut-être, l'ambition ou

une idée d'escalade professionnelle, et n'ont pas certainement une idée de couple. Les rencontres sont facilitées par les touches d'un portable ou par celles d'un ordinateur et l'acte de séduction va vers des rivages oubliés.

Si pour les couples consolidés les jeux sexuels sont un supplément à leur propre vie érotique, pour les jeunes couples il est en train de devenir la règle. Sans en comprendre les implications, ils veulent jouer avec des couples solides et forts sans découvrir ce qui peut être se cache, sans avoir construit un fort lien, sans comprendre qu'est-ce que dans son essence signifie vraiment mettre à disposition des autres son propre partenaire. Sans avoir vraiment éprouvé les peurs, les jalousies, les incertitudes. Ils vivent tout d'une façon mécanique, cynique et sans signification.

Ces jeux sont denses de sensations, ils sont la passion par excellence, avec les joies relatives et les douleurs relatives: c'est juste cela ce qui stimule l'adrénaline en les pratiquant. Dans ces situations, ce sont juste les jeunes à utiliser souvent des «aides chimiques» parce qu'il leur manque la poussée

émotionnelle ou sensuelle. Ils ne comprennent pas que l'alcool, la drogue et les pilules sont réellement l'antithèse de l'érotisme, du contrôle et du plaisir mental et physique.

Les jeunes couples ont tendance à se divertir sans rien donner, ils n'ont pas compris que la vie de couple est un acte intelligent, stratégique, avec une intelligence sexuelle développée et une haute dose de confiance et de synchronisation. La société du «tout facile» a vraiment tout banalisé, épurant la vie des sensations et des émotions. Chaque chose est en train de perdre l'essence d'elle-même, elle en perd l'âme, en transformant aussi la sensualité en sexualité immature et mécanique.

Aux couples d'une certaine intelligence sexuelle n'intéresse pas rencontrer des jeunes couples, parce que la séduction et les niveaux de stratification sexuels et sensuels ne sont pas compris et d'autant moins connus. Il n'y a pas d'échange énergétique. Nous conseillons aux jeunes couples qui eux-mêmes ont le projet d'une vie en commun d'attendre d'entreprendre, éventuellement, le chemin de la transgression et de construire tout

d'abord un rapport, le rendre fort et stable. Il faut des années et non pas des mois. Si les désirs et les curiosités continueront dans le temps alors au moment juste ils décideront d'essayer ensemble d'affronter ces situations, et non pas le contraire.

Il peut arriver que dans les parcours de couple l'on puisse rencontrer des personnes «spéciales» qui, non seulement partagent l'intelligence sexuelle, mais parviennent aussi à partager une partie de leur vie. Comment peut-on classer ces situations? Notre culture manque d'une catégorie logique à employer dans un contexte pareil. Le couple ami (ou amant) est moins sujet à l'observation de la part du «public»; mais quand s'embrassent-ils? Ou bien quand perçoit-on une certaine intimité parmi tous les quatre?

Voici que les personnes d'à côté commencent à étudier, à penser, à imaginer, peut-être même à désirer... puis l'envie de la part de l'homme observateur ainsi que la jalousie de la part de la femme observatrice se déclenche en donnant lieu à de durs jugements. De plus imaginez-vous si à la table d'un restaurant, une femme seule est assise

avec à un couple, et par la situation l'on aperçoit qu'il y a une profonde connaissance et intimité entre les trois. Les regards autour d'eux ne semblent pas du tout s'épuiser et, avec la curiosité des discours qu'ils peuvent écouter et à l'intimité qu'ils peuvent percevoir, ils cherchent désespérément à comprendre quel est le «film». La femme sera-t-elle la maîtresse à lui ou à elle?

Difficilement au public présent dans la salle viendra à l'esprit que la femme est l'«amante du couple», ne pouvant pas l'imaginer quand elle distribue de l'affection et de l'attention à tous les deux. Nous sommes dans une vieille société, qui relie souvent la sexualité au «faire en cachette» et l'amante est une transgression qui est vécue traditionnellement par la seule personne et non pas par le couple.

Il n'y a pas une classification pour ces nouvelles situations, elles ont des difficultés même à être acceptées et comprises. Mais comme nous l'avons souvent dit, ce sont des situations qui peuvent ajouter une valeur au couple. Naturellement il faudra trouver de nouvelles classifications et ac-

cepter intelligemment et sans préjugés que ce genre de situations existent, non seulement sans compromettre l'unité du couple, mais représentant, dans la société future, la règle possible pour les couples (évidemment seulement pour ceux qui sont intéressés).

Il faut comprendre que lorsqu'un couple accueille une amitié particulière c'est parce qu'il est fort et sûr, non pas faible et fatigué; il a encore si tant à donner, et il est tant fort dans son lien qu'il peut se permettre d'amplifier et de distribuer son énergie à une tierce personne, naturellement prêtant toujours attention aux dangers.

Il faut accepter et comprendre que des femmes seules préfèrent avoir une relation profonde avec un couple plutôt qu'avec un homme ou une femme, en satisfaisant en même temps de nombreux niveaux sexuels et affectifs. Ce sont souvent des femmes séparées, qui n'ont plus envie de construire un nouveau rapport, ni d'autant moins de se remarier. Elles ont aussi découvert avec intérêt l'attention vers une bisexualité féminine et avec un couple elles se sentent réalisées et satis-

faites dans tous les sens. Elles reçoivent et donnent le respect, pour elles aussi l'équilibre peut glisser d'un côté plutôt que de l'autre et l'intelligence sexuelle de la personne est fondamentale pour ne pas commettre des erreurs. Même celui qui est «seul» risque beaucoup, non seulement le couple. Les sentiments rentrent en action de toute façon: bien qu'il ait commencé comme un jeu, tout vient à la substance dans le temps, on partage des expériences, des voyages et des situations de la vie qui fortifient progressivement la relation.

Il faut comprendre que lorsque le couple se trouve à vivre ce genre de situations, le couple est vraiment inséparable, c'est vraiment une unicité qui s'unit à une autre personne. C'est une complicité qui va au-delà de toutes les barrières, c'est un choix d'union qui surmonte les conventions normales. C'est la raison pour laquelle nous croyons que ces situations se répandront toujours plus dans la société du futur.

C'est important que la tierce personne (qu'elle soit homme ou femme) tout en se sentant aimée et

désirée par le couple, sache dans son intérieur que le couple ne sera jamais mis en discussion. La tierce personne est un complément ultérieur, au cas où il y aurait de petits doutes ou d'incertitudes à ce sujet, le «risque» survient et cet aspect ne peut pas être vécu. A la fin il mènerait à commettre avec le temps des erreurs structurelles en compromettant la stabilité non seulement de la tierce personne mais surtout du couple.

C'est difficile de donner une ligne précise de développement aux couples du futur, aux couples en formation, aux couples qui se séparent, aux couples transgressifs et aux couples timides, aux couples renfermés et aux couples extravertis, religieux et laïcs. Le couple est une unicité, une force qui ayant les deux pôles conserve cette énergie-là qui fait bouger et affronter le monde.

Vivre, se divertir, s'aimer, se déplaier, à condition d'être ensemble, en y partageant tous les aspects. Tout devient un jeu d'équipe, une expérimentation, une connaissance sans limites, ni d'objectifs; qui creuse dans les profondeurs et qui fait atteindre des sommets qui tout seuls seraient

impensables. Partager l'aventure de la vie c'est vraiment exaltant: cela stimule la créativité, développe la personnalité et génère beaucoup de sûretés, spécialement dans le monde féminin; cela évite les sentiments de culpabilité et ne génère pas de regrets: à deux on peut tout faire. Il suffit d'utiliser l'intelligence «de façon intelligente» et la sexualité sera l'ingrédient qui stimulera le parcours.

Où il n'y a pas le «mal», mais seulement accord et respect, il ne devrait pas y avoir de limites: chacun peut aimer qui il veut, de n'importe quel sexe, à condition de ne faire du mal à personne et de ne pas trahir la confiance de celui qui est à ses côtés. Aujourd'hui on se scandalise de la trahison en sens large du terme. Le problème n'est pas avec qui une personne se divertit, mais qui elle fait souffrir pour son divertissement. La société du futur devrait favoriser de toutes façons la vérité: il y auraient moins d'étonnements et plus d'accueils, moins de honte et plus de transparence. Et probablement plus de bonheur.



## 12. Du principe de conservation

*“Ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria.”*  
Terza legge della dinamica

Le couple est un des éléments fondamentaux de notre société (probablement de toutes les sociétés du passé et de toutes celles du future) et l'intelligence sexuelle devrait être mise au service du couple, non pas au service de soi-même. Une des erreurs les plus fréquentes est juste celle d'oublier le but final de l'intelligence sexuelle et d'utiliser cette caractéristique pour passer, d'une façon individuelle, d'une expérience à l'autre.

A la base de l'intelligence sexuelle demeure le principe de conservation, c'est-à-dire le respect de soi-même et le respect du couple, même lorsque le couple n'est pas encore formé. C'est vraiment une règle fondamentale. Le principe de conservation devrait commencer le plus tôt possible et, à partir

d'un moment donné de la vie, on devrait tâcher de ne jamais le violer. Sûrement il ne faut pas le violer dès que le couple s'est formé, mais c'est aussi important d'arriver au moment de la formation du couple de façon à ce que les deux partenaires soient de quelques façons suffisamment «riches» d'énergie sexuelle. Un rapport bâclé d'une nuit avec un partenaire occasionnel décharge l'énergie sexuelle. Une série de relations sans queue ni tête, activées uniquement dans le but d'«expérimenter», risquent de miner irréversiblement la possibilité de vivre une heureuse vie de couple. Ce sont des comportements sexuellement stupides.

Aux personnes moins attentives il pourrait être étrange qu'un livre qui souhaite une sorte de liberté sexuelle alternative mette dans le principe de conservation un des pivots de l'intelligence sexuelle. Et au contraire il devrait être évident au moment où l'on saisit que la liberté sexuelle doit être poursuivie seulement à l'intérieur du couple, et entre autre seulement à l'intérieur des couples qui peuvent se le permettre. La liberté sexuelle individuelle est vraiment l'exacte *négation* de l'intelligence sexuelle. La violation du principe de

conservation éloigne la possibilité de vivre une vie de couple heureuse et le renoncement à une vie de couple heureuse éloigne la possibilité de vivre une vie longue et sereine. Naturellement celui qui décide de se faire du mal doit tranquillement pouvoir le faire, mais il doit être clair que la violation du principe de conservation est une forme d'autodestruction. D'abord psychique et puis physique.

Heureusement que la plupart des personnes qui violent le principe de conservation s'aperçoit à un moment donné de se «tromper» et interrompe le procédé dégénératif avec l'abstinence (qui est une façon de se recharger). De cette façon ils se sauvent eux-mêmes mais, lorsqu'ils s'en aperçoivent «trop tard», ils ne sauvent pas la possibilité de réaliser leur futur couple. C'est évidemment un *non-sens* dans la société actuelle que de parler d'arriver vierges pour le mariage et cela s'affronte objectivement avec la possibilité de vérifier «sur place» l'indispensable entente sexuelle avec son propre partenaire. Mais le tant vitupéré «arriver vierges pour le mariage» est sûrement sexuellement plus intelligent qu'une promiscuité sexuelle

sans contrôle.

L'intelligence sexuelle, et la sexualité en général, sont malheureusement des arguments pleins de tabous. C'est difficile d'en parler avec ses enfants, c'est difficile d'en parler avec ses parents probablement pour des raisons d'évolution justement visant à éviter des croisements entre consanguins. Mais le revers de la médaille est que celui-ci est peut-être l'aspect culturel que l'on réussit le moins à transmettre entre une génération et l'autre, par d'évidentes rechutes négatives en termes d'efficacité informative.

La plupart des troubles psychiques, mais aussi un discret nombre de maladies physique, tire son origine de la sphère sexuelle. Un faible niveau d'intelligence sexuelle non seulement peut détruire les mariages, mais il est en mesure de compromettre les relations avec ses propres enfants, de rompre des amitiés de longues dates, de déclencher des guerres. Le tabou évolutif et religieux qui force les gens à ne pas en parler librement est probablement une des plus grandes sources de souffrance individuelle de l'histoire de l'humanité.

Le message de ce livre qui invite à une tendancielle liberté sexuelle maximale à l'intérieur du couple et à une modération individuelle maximale est difficile à saisir dans son essence, non tant parce qu'il est compliqué en soi-même, mais parce qu'il traite d'un sujet qui n'est pas généralement l'objet de discussion réellement cognitif entre les générations. Ceux que nous appelons dans notre livre *Demi-Immortalité* les «Grands Joueurs», c'est-à-dire les scientifiques et les philosophes qui, à notre avis, ont contribué davantage à l'évolution de l'espèce humaine, ne nous ont presque jamais transféré leurs pensées dans le cadre des «jeux sexuels». Même les plus éclectiques ont presque toujours relié à des pages marginales leurs pensées sur ce sujet.

Nous sommes tous influencés par les tabous, même qui, pour les rompre, s'orientent vers des comportements extrêmes. Dans notre petit monde, le but final de ce livre est exactement celui de commencer ce parcours. Lorsqu'un couple déclare à ses amis et à ses connaissances d'être un «couple libertin» il se rend compte parfaitement de déclencher dans ses propres interlocuteurs une

série de réactions en chaîne très complexes. Quand un couple raconte qu'à l'intérieur de ses propres jeux, il a eu des rapports stables avec d'autres femmes, la plupart des personnes pensent ou qu'une seule femme ne suffit pas à l'homme du couple ou qu'à la femme du couple la sexualité masculine n'est pas suffisante - ceci dans la meilleure des hypothèses. Dans la pire des hypothèses on pense que le couple ait épuisé son amour ou que ce ne soit que l'affection envers les enfants à maintenir actif le mariage.

Ce sont toutes des observations de personnes qui ne comprennent pas le sujet dont ils sont en train de parler. Ils ne comprennent pas un peu à cause de leurs méconnaissances et un peu à cause de leurs pensées dominées par des émotions générées par des tabous culturels. Comme nous avons écrit dans plusieurs points de ce livre les couples qui commencent à «jouer» ne le font certainement pas parce qu'ils traversent une crise ou parce qu'ils sont en train de s'ennuyer, c'est plutôt exactement le contraire: d'autre part, nous nous rendons compte que c'est un concept difficile à comprendre en quelques minutes, ainsi que c'est diffi-

cile de comprendre en quelques minutes le fonctionnement d'un téléviseur, le théorème de Pythagore ou le calcul des dérivées. Mais l'unique différence est que le mode d'emploi d'un téléviseur ne déclenche pas les mêmes réactions émotives et que le théorème de Pythagore se transmet sans problèmes aux générations successives depuis les premières années d'école.

Lorsque nous écrivons que le principe de conservation est un des principes pivot de l'intelligence sexuelle, nous sommes en train d'écrire simplement le mode d'emploi du couple heureux, et donc d'une vie longue et sereine. Ce livre est un mode d'emploi. Naturellement ce n'est pas l'unique mode d'emploi possible, mais c'est un mode d'emploi que nous avons vu fonctionner pour plusieurs couples. Nous pouvons arriver à dire qu'aucun autre mode d'emploi s'est révélé si efficace dans notre actuelle civilisation et, surtout, il peut être considéré aussi bien approprié à la civilisation future.

Sans un passage correcte d'informations générationnelles, les enfants continueront à commettre

les mêmes erreurs des parents et on ne réussira jamais à battre le malheur. A ce sujet il est utile de souligner que probablement un passage partiel ou déformé d'informations est encore pire d'un manque absolu d'informations. Par exemple, la plupart des nouvelles générations connaît l'existence des «club privés» boîtes, des sites internet de rencontre sexuelles, de l'échange de couples. Mais le message qui est élaboré par la plupart des jeunes, même les plus intelligents, est un message en faveur de la promiscuité sexuelle sans limites. Si mes parents ou mes amis le font pourquoi ne devrais-je pas moi aussi le faire? Au contraire, moi qui ce soir-là j'ai même refusé un rapport sexuel occasionnel je suis beaucoup plus «correcte» qu'eux. Cette situation absurde à un niveau cognitif est fondamentalement causée par un passage incomplet d'informations. Ce n'est qu'une partie infinitésimale du discours général qui est mémorisée, ou comprise. Et c'est pire que tout que de confondre totalement le comportement individuel avec le comportement de couple.

L'intelligence sexuelle, comme nous avons répété à plusieurs reprises à l'intérieur du livre, doit

être mise au service du couple, et non pas de l'individu. La personne qui attend de rencontrer un «candidat raisonnable» au rôle de compagnon de vie, a le devoir de commencer à respecter le futur compagnon bien avant de le rencontrer. Ainsi que le couple déjà formé a le devoir d'utiliser sa propre intelligence sexuelle pour favoriser le divertissement des deux à l'intérieur du couple. Le principe de conservation est juste à la base de ces «simples» comportements.



### 13. Quelques chiffres

*“Tutto è numero.”*  
Pitagora

Nous aimerions conclure notre voyage à travers les infinies dimensions de l'amour et de la transgression de couple en nous posant la question suivante: Aujourd'hui en Italie, combien est-il répandu le phénomène des «couples libertins»?

Au chapitre 7 nous hasardions l'hypothèse qu'une quelque forme de transgression soit un ingrédient indispensable pour le bon fonctionnement d'un couple amoureux et heureux. Et, comme nous avons vu au chapitre 9, les niveaux de transgression peuvent être vraiment nombreux.

Essayons maintenant d'aller un peu plus au-delà avec les hypothèses et décidons conventionnellement de mettre l'étiquette de «couple libertin» aux

couples qui, au moins une fois dans leur vie, aient atteint le niveau d'implication directe d'autres personnes. En termes de pourcentage combien sont-ils ces couples en Italie? Essayons de les estimer, au moins en ordre de grandeur.

Nous utiliserons comme donnée de départ le nombre de couples présents aujourd'hui en Italie âgés de 25 à 65 ans. Il existe de différentes estimations de cette donnée, selon la façon dont le concept de couple est considéré. Disons que, selon nos fins, nous considérons un «couple» deux personnes qui vivent au moins une partie de leur temps sous le même toit. En croisant les différentes données démographiques nous considérons raisonnable estimer, en ordre de grandeur, à peu près à 10 millions les couples de ce type présents aujourd'hui en Italie.

Pour essayer d'estimer le nombre de «couples libertins» Internet nous sera très utile. Il existe, depuis au moins une quinzaine d'années, des sites de référence dans lesquels il est possible de mettre des annonces pour entrer en contact avec d'autres personnes. Les sites sont nombreux mais, selon la

période, il en existe toujours deux ou trois maximum qui représentent les points principaux de référence. Une analyse attentive de ces sites devrait permettre d'estimer combien de couples possèdent actuellement une annonce. En outre, sur la base des données que nous possédons, nous pensons qu'il est raisonnable estimer qu'un couple libertin sur quatre ait mis en ce moment une annonce (dans le sens que les autres ou ils n'ont plus l'annonce ou ils ne l'ont jamais eu). Donc il sera suffisant de multiplier par quatre la donnée que nous obtiendrons et la comparer avec le total des couples italiens.

Evidemment ce n'est pas une petite affaire calculer avec précision le nombre d'annonces mises par de «vrais couples et pratiquants», en considérant aussi les annonces éventuellement doubles (certains couples mettent plusieurs annonces en utilisant de différents *nickname*). Mais même dans ce cas nous vient en aide l'objectif de nos réflexions, qui n'est sûrement pas celui d'être précis, mais celui d'essayer de n'estimer qu'un ordre de grandeur. Donc, sans nous poser trop de problèmes méthodologiques, et en ayant confiance en une

certaine sensibilité quantitative développée en plus de trente ans de travail, nous considérons raisonnable estimer à cinquante mille minimum, les couples qui ont mis une annonce *online*. En multipliant cinquante mille par quatre nous obtenons deux cent mille et en le rapportant à nos dix millions de départ nous obtenons une valeur de référence à peu près de 2%. Qui est un bon chiffre, en y réfléchissant bien! Surtout, en considérant que, comme nous faisons toujours dans ces cas, la méthodologie appliquée nous met du côté de l'estimation par default.

Nous estimons pouvoir tranquillement affirmer que le phénomène des «couples libertins» est sorti de sa niche où il avait probablement vécu jusqu'à quelques années au paravent. Si nous acceptons d'identifier comme phénomène d'«élite» une diffusion sociale maximale dans l'ordre du «classique» 5 pour mille nous pouvons être sûr que cette limite a été amplement dépassée. S'approcher ou dépasser le 2% approche à la masse critique nécessaire afin qu'un phénomène devienne une mode véritable. Avec tous les problèmes du cas. Et de problèmes aux aguets comme nous avons cherché de montrer

dans notre livre, il y en a vraiment beaucoup.

Affronter le parcours de la transgression de couple sans une appropriée préparation éthique et culturelle, expose le couple, nous estimons, à plusieurs dangers. Toute fois, nous estimons que la transgression de couple est un parcours très utile à la stabilité et au bonheur du couple même.

En concluant par une question un peu provocatrice, on pourrait se demander si un phénomène de «mode» puisse-t-êtré encore réellement considéré «transgressif». Nous estimons que la réponse est toujours la même: lorsqu'un phénomène social s'approche à la masse critique et il explose, *l'élite* qui l'a inventé élabore nécessairement quelque chose de nouveau. Nous verrons.



## Conclusion

Milan, place Cordusio, 15 heures. Le livre est fini, dernière page.

Plusieurs pages blanches nous attendent pour être écrites dans les années à venir. D'expériences, depuis 1977 à aujourd'hui, nous en avons beaucoup vécues, c'est difficile d'arriver à les exprimer totalement et chaque expérience, chaque événement, serait un nouveau livre. Lorsque nous évoquons le souvenir de ce café-là avec cette cigarette-là, un sourire tendre et un regret sur le temps qui est passé et qui ne retournera plus crée le fond au bonheur de nous revoir ensemble quotidiennement et de nous redécouvrir toujours complice, soit dans le travail, soit dans la recherche, soit - surtout - dans la vie privée.

Tout âge a de différentes expériences, intenses, divertissantes et stimulantes. Cela permet d'avoir toujours des projets pour le futur, grâce au

renouvellement constant de l'énergie et des sentiments.



