



SEXOLOGIE

# Toucher

## un sens, un art

**Si les enfants d'aujourd'hui sont plus touchés qu'auparavant, à l'âge adulte le besoin d'être touché est encore bien souvent ignoré et relégué au rang des « pas très importants ». Or, la tendresse s'exprime bien de peau à peau.**

FLORENCE LOOS

**L**e toucher est le tout premier langage que nous apprenons en tant qu'être humain; il nous donne la perception d'exister. Sa fonction principale est de rassurer, d'apaiser, de

réchauffer. Il est donc loin d'être banal. Dès les premières heures vécues hors du ventre de sa mère, et si tout se passe bien, le bébé de nos jours est abondamment touché, baigné de chaleur humaine. La qualité de l'accueil et des caresses reçues

dès les premiers temps des corps à corps laisse ensuite à l'enfant une empreinte indélébile. Un nourrisson qui n'est pas touché déprime et peut aller jusqu'à se laisser mourir. C'est donc un besoin tout à fait fondamental, celui de se sentir enveloppé, contenu, tenu, caressé et par là aussi reconnu.

Or ce besoin n'a pas toujours été à l'honneur, que du contraire. Pendant longtemps, le toucher a été confondu avec un besoin infantile dont il fallait s'abstraire pour développer la fonction mentale; l'affectif en corollaire était laissé en jachère. Ce n'est qu'à notre époque que le toucher retrouve peu à peu ses lettres de noblesse. Dans la plupart des pays asiatiques, ce sens est resté prioritaire au quotidien. En Inde, les parents enseignent le massage aux enfants, ce qui explique peut-être une plus grande joie de vivre si étonnamment présente dans des contextes de précarité sociale quelquefois extrême.

### La peau, un organe primordial

La peau est un organe riche d'une multitude de récepteurs, elle est extrêmement sensible, ce qui la rend capable d'analyser bien des nuances. « *Chez les adultes, il n'y a pas que les aveugles qui entendent ou parlent avec la peau. Un contact en dit souvent plus long qu'un discours, surtout entre amoureux*, souligne le Dr Gérard Leleu, auteur de l'intemporel *Traité des caresses* (1). *C'est par notre peau surtout que nous nous sentons attirés ou répulsés, que nous aimons et que nous détestons.* »

L'approche tactile a bien des effets sur la physiologie et sur le psychisme; son impact émotionnel est considérable. Ce sens nous permet une communication instinctive et intuitive et, de surcroît, intensifie la sensation d'être vivant. Aujourd'hui, pour se réveiller, sortir du stress quotidien et de la routine, l'être humain attend souvent des sensations extraordinaires: montées d'adrénaline par des sports intenses, mets très épicés, événements particuliers comme des voyages lointains qui font sortir de l'ordinaire, etc. Par contre, la richesse des perceptions tactiles, sensorielles et sensuelles présentes dans la vie de tous les jours est peu exploitée, investie. En y portant si peu d'attention, c'est tout le ressenti qui en pâtit, alors que celui-ci pourrait

idéalement servir de guide efficace vers le bien-être. À l'inverse, un toucher adéquat apporte confiance et sécurité, révèle la sensualité, le plaisir et le désir de vivre.

### L'art du toucher dans le couple

Ré-apprendre, comme un enfant, à jouir de plaisirs simples et à sentir, ressentir est une démarche que certains couples entament tel un processus thérapeutique conjoint. Lorsqu'on se connaît bien, la sexualité conjugale devient fréquemment stéréotypée au fil du temps. Au mieux, on trouve quelques chemins pour arriver au plaisir et on s'y tient, on s'y retient. L'orgasme est recherché comme une fin en soi, il est l'aboutissement de l'acte sans lequel celui-ci semble inutile. En revanche, par le massage par exemple, on peut réinventer une façon de se toucher qui va bien au-delà de la technique. On apprend à être tout simplement présent à soi et à l'autre et à laisser le corps s'exprimer. Sans objectif précis, on apprécie la sensation à l'état pur et c'est ensuite elle qui va mener la danse et faire entrer la personne dans un état de conscience modifié où les perceptions s'élargissent. Le plaisir qui naît de cette rencontre avec les mains et le corps de l'autre est un délice global, inédit, une découverte qui se renouvelle sans cesse. La capacité d'être en lien avec l'autre s'agrandit à mesure que l'on se laisse toucher par lui, au propre comme au figuré.

« D'où l'importance de se sentir dans 'de bonnes mains' », précise Felipe de la Serna, professionnel du massage, qui accompagne les couples pour qu'ils approfondissent ensemble l'art du toucher. « Ce toucher est révélateur de vie car il permet d'explorer le corps et d'élargir la palette des sensations. Je vois des personnes (seules ou en couple) véritablement renaître à la vie car elles se sentent accueillies dans leur personnalité profonde. Cette attention au ressenti est aussi libératrice car d'anciennes blessures inscrites dans le corps – ou d'autres émotions engrammées parfois depuis l'enfance – peuvent commencer de cette manière une voie de guérison. ». Le couple s'en trouve donc re-dynamisé, la relation se transforme. Le langage non-verbal ramène *in fine* les individus à l'essentiel : leur authenticité. Le corps s'abandonne et libère ses tensions, se répare et retrouve son érogénité ». Douceur, générosité,

fermeté et lenteur – lenteur surtout – deviennent fondamentales dans la qualité du partage. Tout en prenant ainsi conscience de ses sensations, chacun apprend aussi à affermir ses limites, à les affirmer et à respecter celles du partenaire. « *L'écoute non-verbale devient de plus en plus subtile, bienveillante, constructive et empathique* », ajoute de la Serna avec enthousiasme.

### Massages sur prescription

Sur les traces des réputés Masters et Johnson (couple de pionniers dans les années 50-60 en matière de recherches sur la sexualité), les sexologues prescrivent régulièrement des périodes d'abstinence sexuelle aux couples afin de mettre l'emphase sur d'autres réjouissances. Et surtout pour éviter les méfaits de la course à la performance et à l'orgasme : on se concentre alors sur le toucher

davantage de temps aux préliminaires. De nombreuses personnes témoignent *a posteriori* d'une plus grande intensité orgasmique depuis qu'elles ont appris à s'abandonner plus franchement aux mains de l'aimé. Expériences qui entraînent l'ensemble du corps dans le ravissement de l'étreinte. L'affectivité qui ne se déploie bien que par des caresses prolongées s'épanouit dans cette intimité. Ce besoin est, certes, spécifiquement féminin, car la femme est généralement assez lente à s'éveiller, pour elle la caresse est du coup absolument nécessaire ! Mais elle apporte aussi son lot de satisfactions à l'homme qui, sinon, resterait rivé à la pulsion, dans un objectif coïtal limitant. Citons encore Gérard Leleu qui, mieux que tout autre auteur contemporain, trouve à emplir de sensualité ses guides de sexologie : « *Il faudrait pendant des heures voyager sur la surface de la peau,*

## Longtemps, le toucher a été confondu avec un besoin infantile dont il fallait s'abstraire. L'affectif en corollaire était laissé en jachère.

sensuel. En résumé, un des deux partenaires est celui qui donne et l'autre celui qui reçoit. Dans le premier temps des échanges de caresses, on préconise une extrême lenteur. La prise de contact avec le corps de l'autre se fait dans une attention concentrée et sans intention particulière, les respirations se synchronisent. On évite scrupuleusement les régions génitales mais tout le corps est touché. Dans le deuxième temps on intègre les caresses des zones érogènes aussi mais sans insister, sans chercher d'aboutissement, toujours dans une idée d'exploration. Tour à tour, l'un donne puis l'autre reçoit et ensuite on partage les impressions de chacun, ce qui est très important pour donner des informations sur son vécu à l'autre. Le ressenti peut aussi être exprimé de manière à donner des indications au partenaire par des sons, des soupirs et autres manifestations du plaisir ou du déplaisir. Dans un troisième temps seulement, les échanges peuvent mener à une relation complète.

À la suite de ce genre de programme, il apparaît alors naturel de consacrer

*éveiller au passage les points sensibles, se concentrer sur certaines zones pour en tirer la quintessence. S'arrêter, rire, se parler, recommencer. Se caresser sans fin, c'est échapper à l'isolement, dissoudre son corps dans l'autre et atteindre les sommets de l'amour. L'homme qui décide de déposer sa cuirasse sur le seuil de la chambre connaît les mêmes joies.* »

Tout comme l'enfant a besoin de chaleur et de stimulations cutanées pour grandir et s'épanouir, l'équilibre de l'adulte est donc aussi plus prometteur s'il est touché de façon adéquate. L'art du toucher est très précieux également lorsque la maladie apparaît, ou que la mort approche.

La communication intime par le toucher et par le massage – son véhicule dans la détente – est une voie royale, une autoroute vers le bien-être relationnel et personnel, vivement recommandé pour se sentir vivant et aimant. **■**

#### À lire :

1. Gérard Leleu : *Le traité des caresses*, collection « j'ai lu », 2007

Anne Hooper : *Plaisirs sexuels* collection Solar, 2003