

TE LIBÉRER SEXUELLEMENT NE TE SAUVERA

PAS DE TES TRAUMAS BB



## **Te « libérer » sexuellement ne te sauvera pas de tes traumas BB (mais l'abstinence non plus)**

---

Depuis la révolution féministe que fut Metoo et le travail des féministes depuis 2015, beaucoup de tabous se sont levés et le changement est considérable en théorie. En revanche nous avons également réussi à ouvrir un nouveau champ d'action au capitalisme, celui de nos intimités et de nos sexualités. À brandir des clitoris partout, les grands patrons ne sont pas passés à côté de l'opportunité de nous exploiter. Sextoy, sexologue, porno éthique,... les grandes entreprises ont compris que d'autres catégories que les H pratiquent le sexe et ainsi se sont emparés de nos désirs. Ils ont également compris qu'un marché est possible avec la « libération sexuelle » et la guérison des traumatismes.

C'est en me baladant sur Instagram que je me suis rendue compte de l'ampleur des dégâts, entre une pub pour un lubrifiant révolutionnaire au cbd, une autre pour une application permettant d'écouter la voix suave d'hommes me disant à quel point ils ont envie de moi, et la vidéo d'une influenceuse sexologue qui m'invite à réaliser mon plus grand fantasme dans les 6 mois en challenge. J'ai fermé l'application et je n'ai pas pu m'empêcher de me demander : avons-nous merdé ?

Tout d'abord, je tiens à rappeler que je me considère comme féministe pro-sexe, pro-travail du sexe, je ne dis pas que le marché du sexe est à bannir, j'en cherche juste les limites et points faibles. De plus, rappelons-nous de la fameuse libération sexuelle des années 70 que trop peu de monde a remis en question et qui nous a menés collectivement à banaliser la pédocriminalité. Alors face à ce phénomène, posons nous, respirons et cherchons à comprendre comment ne pas merder.

Dans le podcast « Les couilles sur la table », Virginie Despentes dit qu'elle n'a pas décodé le truc de la sexualité sinon elle l'aurait dit à toutes ; pareil pour moi, je pose des questions. Je n'ai pas décodé le truc en terme de sexualité. J'ai été du côté de l'abstinence, puis de l'hypersexualisation, j'ai sauté d'un bord à l'autre en ne trouvant aucun épanouissement sexuel sur ces 2 berges. J'observe tout un tas de problèmes et de questions autour de moi et chez mes copaines et j'ai parfois la sensation que cette sexualité malade est comme la crise écologique, sans issue sauf peut être une disparition totale de l'humanité. Puisque que je ne suis pas si nihiliste et que malgré tout je trouve la vie géniale, je me pose et je réfléchis. Je précise aussi : je vais parler de ce que je connais c'est-à-dire les relations hétéros, mais j'imagine que dans un monde malade et d'après les dires de mes copaines queer, les sexualités queer sont parfois tout aussi complexes. Alors je vais englober ces relations sous le parapluie de « sexualité » mais pensez au fait que je ne connais pas toutes les subtilités qu'il existe et qu'encore une fois je fréquente des H6/7.

Je vais ici essayer de relever des problèmes et ce que me chafouine dans la question de la sexualité aujourd'hui. Et je vais essayer de vous convaincre que l'approche « sex-positivism » n'est que de la poudre aux fouffes face aux questions d'oppressions.

Tout d'abord, pourquoi voulons-nous absolument guérir notre sexualité ? Dans un monde malade avoir une sexualité saine représente l'impossible, le fantasme ultime, le graal. Mais tout ça peut-il relever de la réalité ? L'intérêt grandissant pour la thérapie et l'attention à la santé mentale sont des choses fantastiques, mais nous y avons compris que nous ne trouverons jamais le bonheur permanent et immuable. Alors pourquoi cherchons-nous absolument à trouver la libido parfaite et l'orgasme intangible ? Relevé par l'auteur Tal Madesta dans son ouvrage *Désirer à tout prix*, cela relève d'une pensée validiste à vouloir être un corps fonctionnel. Il reprend la pensée de Eunjung Kim qui fait un lien entre la déssexualisation des personnes handicapé-es et la volonté validiste d'avoir un corps fonctionnel. D'un côté on place les corps désirants et fonctionnels et de l'autre les corps malades à qui on refuse l'idée de sexualité. Tal Madesta rappelle ainsi « *les liens que l'on peut faire entre sexualité et pathologisation sont ainsi profondément ancrés dans une histoire du validisme* »\*, qui a le droit social de se reproduire et donc de pratiquer le sexe en bref tu as intérêt à faire du sexe et à aimer ça si tu veux être socialement accepté-e.

Cette question de pathologisation de la sexualité crée un sentiment de besoin de guérison. Si il y a une brèche qui s'ouvre le capitalisme ne vas pas manquer l'occasion de se faire de la thune. Et c'est là que nous voyons naître tout un tas de méthodes et techniques pour faire aimer le cul. Je vais m'arrêter un temps sur une catégorie de personnes qui profitent pleinement de cette brèche, les sexothérapeutes et autres coachs, qui en plus d'avoir des diplômes douteux sont souvent instagrameurs.

Dans mes pérégrinations sidérales (dumbstrolling insta), je croise souvent le compte de sexothérapeutes et coachs qui parlent chacun avec leurs mots clés de cul et veulent délivrer la masse de ses traumatismes pour connaître l'épanouissement véritable (mon algorithme est étrange mais me permet de me questionner, mind your business). En cherchant plus loin ces gens sont très souvent des charlatans de première. Commençons avec les sexothérapeutes, c'est en m'informant sur le site de maformation.fr que j'ai appris ceci : « *Quelles études pour devenir sexologue ? Aucune formation de sexologue n'est imposée pour exercer ce métier. Il n'existe pas à ce jour de diplôme obligatoire. Cette profession est non réglementée. Des connaissances en médecine et en psychologie sont tout de même fortement recommandées.* »\*.

Je vais me pencher sur trois femmes qui proposent leurs services pour aider la sexualité d'autrui en étude de cas. Toutes les trois nourrissent une activité conséquente sur les réseaux sociaux en plus de leurs coachings.

La première est une jeune femme qui se définit comme sexothérapeute, sur son compte Instagram nous retrouvons des masterclass et des publicités pour des coachings privés. En stories permanentes, on apprend d'elle qu'elle a fait des études de psychologie en France et au Canada, c'est tout.

Si il y a bien une chose connue chez les docteurs c'est l'importance d'exhiber son diplôme ! Je me demande presque parfois si iels ne font pas toutes ces années d'études uniquement pour ce beau cadre avec le diplôme. Donc aucun diplôme évoqué et l'appellation sexothérapeute, nous pouvons tirer la conclusion que cette personne n'est pas psychologue. Je n'ai trouvé aucune indication de prix pour les coachings, cependant la communication est exemplaire. Je me suis inscrite sur un google forms pour avoir accès en-avant première à une masterclass pour je cite « maîtriser l'art de la fellation », et dans le mail on me demande mes informations bancaires. Et pour la modique somme de 107 euros je peux devenir la meilleure suceuse de tous les temps, le système est bien rodé. Précarité oblige, je ne connaîtrai pas les secrets de la fellation mais tout de même nous pouvons féliciter l'inventivité du système.

Ainsi cette personne qui peut-être ne détient qu'une L1 psycho et 2 jours de formation promet « d'augmenter ta libido & enfin avoir les orgasmes que tu mérites » pour environ 100 euros la masterclass.

La deuxième étude de cas concerne une autre jeune femme. Elle s'est d'abord fait connaître en étant une youtubeuse lifestyle vers 2016-2017 (what a time to be alive quand on était une youtubeuse lifestyle !) et nous pouvons la retrouver quelques années plus tard sur Instagram en tant que coach alignement de soi et BDSM. Celle-ci se définit comme Coach professionnel certifié RNCP (Niveau 6), après une courte recherche sur cette certification je peux vous assurer que c'est pire que les sexothérapeutes. Cette formation n'est proposée que par des organismes privés, elle est donc payante et elle varie entre 30h et 1 an de formation sans aucun apprentissage de psychologie ou autre. Vous payez, vous passez rapidement à 2-3 séminaires pour conscience professionnelle et vous voilà avec la certification d'être coach. Sur le compte de cette jeune femme on retrouve plusieurs vidéos concernant sa vie dans le BDSM et des publicités pour ses coachings privés. Et encore une fois cette promesse de dépasser les obstacles qui t'empêchent de t'épanouir romantiquement et sexuellement. Le prix ...? Trois fois rien : 254 euros les 2 sessions zoom.

Cette dernière étude de cas est la plus \*problématique\* et parlante. Cette femme se définit comme sexothérapeute/sexologue, déjà là règne une confusion, elle est super active sur les réseaux avec environ 2 vidéos postées par jour sans compter les stories. Sur ses vidéos on retrouve beaucoup de conseils, par exemple « comment ne pas avoir mal pendant la pénétration », et ce qu'elle nomme « les défis » où elle invite ses followers à essayer de nouvelles pratiques comme faire une fellation à son partenaire alors que ce dernier est au volant d'une voiture, ou alors utiliser des légumes comme sextoys. Autant vous dire que dans les commentaires les urgentistes étaient en pls et ont fait entendre leur mécontentement. Quand on se renseigne sur cette femme via son LinkedIn, on ne voit que des expériences en marketing et en auto-entreprenariat.

Elle est diplômée d'une école de commerce et d'un master (M1) en stratégie marketing. Ce qui lui donne selon elle la légitimité de faire payer un abonnement au prix de 25 euros par mois pour avoir accès à des masterclass et à des échanges personnalisés avec elle ! Elle est l'exemple même de la capitalisation du soi-disant « épanouissement sexuel » en plus d'être un danger pour les personnes crédules qui se retrouveront aux urgences avec une patate douce coincée dans le derrière (vraiment ne faites pas ça pitié).

Vous me direz : si on renonce à la pathologisation de nos vies sexuelles, pourquoi s'en remettre au corps médical, et quelle importance que ces femmes aient des diplômes ?

Je ne réfute pas le fait que ces femmes aient des connaissances sur la sexualité et veulent les partager, je souligne le fait qu'elles utilisent un discours autour de la nécessité d'épanouissement sexuel par le biais de la pathologisation à des fins capitalistes. Elles se font un max de blé en nous faisant croire que le bonheur n'est pas complet sans orgasme, là est le véritable problème.

Revenons-en au problème, ces femmes ont trouvé un moyen d'utiliser leur image sur les réseaux pour se faire de l'argent, jusque là c'est basique mais il est important de soulever la branche qu'elles ont choisi pour le faire. Elles s'appuient sur les vécus d'autres jeunes femmes (car c'est clairement la cible), des vécus souvent traumatiques, pour proposer des solutions mensongères. La thérapie et par extension la sexothérapie ne sont pas à prendre à la légère et bien qu'elles puissent être positives, il faut qu'elles soient faites dans le bon cadre, celui de personnes dont la formation a duré plus d'un an par exemple. Mais retenons tout de même qu'il n'y a parfois rien à guérir et qu'il faut juste se déconnecter du capitalisme patriarcal et sortir de cette pathologisation. Je tiens à préciser que ces quelques lignes ne suffisent pas à traiter l'entièreté des problèmes liés à la pathologisation de la sexualité, les sexualités queer dans leurs histoires ont été plus que quiconque les cibles de cette pathologisation par exemple et leurs témoignages seraient un très bon sujet à traiter.

Cette brèche qu'a investie le capitalisme concerne aussi le marché du sextoy par exemple, encore une fois je cite les propos de Tal Madesta et son chapitre intitulé « Corps-Machine », il pose la question « à qui profite l'injonction? » [celle d'avoir une sexualité active et épanouie], c'est une question si pertinente. Il se joue derrière un marché entier que nous pouvons mettre au même niveau que celui du marché de la beauté ou celui de la minceur. Je trouve d'autant plus dommage que dans l'étude de cas menée ci-dessus, ce sont trois femmes qui investissent ce marché si habilement. Je vais devenir sexothérapeute aussi, me faire des couilles en or et mon seul conseil « ne couchez plus avec les H6/7 », je plaisante.

Couchez avec qui vous voulez, tant que c'est un·e humain·e adulte et consentant·e, l'abstinence choisie ou subie est également une source de souffrance. Déjà car l'injonction à pratiquer le cul est si grande que la pression est plus forte qu'une pinte de brune en Allemagne et parce qu'il ne faut pas oublier tout de même l'épanouissement personnel dans tout ça.

Et puis, même si nous ne cherchons pas à guérir cette sexualité mais seulement à l'augmenter, à gonfler la performance et devenir le meilleur, à quoi bon ? Je me demande vraiment. J'adore barboter dans l'eau et aller à la piscine est un véritable plaisir mais dès que mes orteils touchent l'eau je ne cherche pas à vaincre Léon Marchand au dos crawlé ! Certaines personnes sont fabuleuses avec le cul, elles savent s'y prendre et d'autres le font bien et c'est déjà ça. (Ceci n'est pas un appel pour les H6/7, le jour où vos performances sexuelles iront au delà de chercher le clito on en reparlera).

À titre personnel, tant que le mec ne confond pas mon nombril avec mon vagin en général on passe un bon moment. Je vois un peu le sexe comme les gâteaux, même quand c'est pas très bon t'es toujours content d'en manger. Alors calmons-nous.

Alors comment sortir sa sexualité du capitalisme ?

La sexualité hétéro n'existe pas hors du cercle capitaliste car l'essence même de ces relations sont des relations de domination et d'échange économique. Alors pour les hétéros, je n'ai pas de solution. Alors qu'il est urgent de faire quelque chose, notamment pour la sexualité cis masculine qui sous le capitalisme est monstrueuse et fait (légitimement) peur.

Sortir sa sexualité du capitalisme ne veut pas dire interdire le travail du sexe. Je pense qu'une conversation avec un·e travailleur·euse du sexe serait très pertinente pour connaître la retombée que cela provoquera sur leurs activités, c'est un paramètre à prendre en compte sur lequel je n'ai pas de réponse immédiate. À titre personnel, je considère ici pour cet article la sexualité sous l'angle de deux êtres dont ce n'est pas le travail, mais ces questions étant toutes imbriquées les unes aux autres, il faudra se la poser. De plus observons que les tds sont des sociologues hors pair en terme de sexualité, première·es à être au courant des nouveaux fantasmes et pratiques. Dans le podcast de Camille Laurens CAFÉ CASH #3 « les tds sont les sociologues oubliées du féminisme intersectionnel » avec Claude Emmanuelle, cette dernière explique que les tds sont les premières lanceuses d'alerte face à des problèmes de grande ampleur, elle cite par exemple la soumission chimique et qu'iels permettent de tracer une « cartographie patriarcale » (ses mots). De plus l'espace du travail du sexe est tout à fait propice aux réflexions sur le désir cis masculin et la corporalité cis masculine encore peut évoqués dans le féminisme.



Pour revenir sur la question de sortir sa sexualité du capitalisme, je peux vous proposer une masterclass à 200 euros pour trouver l'épanouissement éternel (mon rib est en bas de page). Sans rire, je ne sais pas. Tal Madesta propose de refuser l'injonction et investir d'autres terrains de plaisir : *« loin de vouloir remplacer une injonction par une autre, je voudrais simplement présenter et faire entendre des récits nouveaux, et ouvrir des perspectives, pour toutes les personnes étouffées et noyées sous le poids de la sexualité obsessionnelle. Ce que je veux, c'est faire un pied-de-nez à la sexualité: lui montrer la porte et l'escorter poliment vers la sortie, afin qu'elle sache qu'on n'a pas nécessairement besoin d'elle et qu'elle n'a pas à être toujours au cœur de la fête. »\**

Prendre appui sur d'autres terrains, investir sa libido ailleurs, création, cuisine ou amitié. Autant d'endroits où le désir et le plaisir règnent aussi.

Et pour celles qui veulent pratiquer le sexe, décentrer le sexe de nos relations, le laisser arriver comme la grêle au mois de mai, de façon inattendue mais quand même sympa et drôle. Le dédramatiser/désacraliser, rire et parler. Mon corps n'est pas un temple, il est une scène de stand up où j'essaie des trucs, parfois ça marche et c'est l'éclate, parfois ça foire et la vie continue. Tout le monde n'est pas obligé·e d'être Samantha de *Sex in the City*, et si tu es une Samantha épanouie alors grand bien te fasse. Comme dirait Mylène dans « l'amour n'est rien », track 11 de *Avant que l'ombre...* : *« l'amour n'est rien quand tout est sexuellement correct »\** alors soyez sexuellement incorrect·e. Dans ce monde malade, nous devons construire nos propres palliatifs, nos trucs et astuces pour, au-delà de survivre, vivre mieux et bien. Mais surtout ne jamais arrêter de nous poser des questions, un moment de répit et le capitalisme gagne.

(Dé)Sexuellement

Votre dévouée, TRISTANA

---

\* MADESTA Tal, *Désirer à tout prix*, édition collection sur la table, 2022. P. 43

\* Site [maformation.fr](http://maformation.fr)

\* MADESTA Tal, *Désirer à tout prix*, édition collection sur la table, 2022. P. 73

\* FARMER Mylène, « L'amour n'est rien... », *Avant que l'ombre...*, Stuffed monkey, 2005



TRISTANA «Te libérer sexuellement ne te sauvera pas de tes traumas BB», *Molard Club*, Juin 2025  
[En ligne: <https://molardclub.fr/publications/publications.html>]