

DOSSIE EASTON & JANET W. HARDY

LA SALOPE ÉTHIQUE

GUIDE PRATIQUE
POUR DES RELATIONS LIBRES SEREINES



Tabou

La salope éthique

© The Crown Publishing Group, USA, sous le titre *The Ethical Slut, A Practical Guide to Polyamory, Open Relationships & Other Adventures*.
© 2013 Tabou Éditions, pour l'édition française.

1.2000.S.03/13

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)

Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées.

La diffusion sur internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite.

TABOU ÉDITIONS est une marque éditoriale des Éditions de l'Éveil.

Imprimé en France

Dépôt légal : 2^e trimestre 2013

ISBN papier : 978-2-915635-76-8

ISBN numérique : 978-2-36326-509-8

ISSN : 1776-4424 (Guides Tabou)

Dossie Easton & Janet W. Hardy

LA SALOPE ÉTHIQUE



Guide pratique pour des relations libres sereines

traduction de Céline Robinet
et David Le Guillermic

TABOU ÉDITIONS
91490 Milly-la-Forêt, France

Table des matières

Introduction à l'édition française – 7

PREMIÈRE PARTIE – *Preliminaires*

CHAPITRE I – La salope éthique, ça existe ?	13
CHAPITRE II – Mythes et réalités	21
CHAPITRE III – Nos convictions	35
CHAPITRE IV – Typologie des salopes	45
CHAPITRE V – Pour en finir avec la négativité sexuelle	61
CHAPITRE VI – Possibilités infinies	67

DEUXIÈME PARTIE – *Travaux pratiques*

CHAPITRE VII – La corne d'abondance	81
CHAPITRE VIII – Comment être une bonne salope	89
CHAPITRE IX – Limites	99
INTERLUDE – <i>La salope non-éthique (diatribe)</i>	106
CHAPITRE X – Flirt et drague	111
CHAPITRE XI – <i>Safer Sex</i>	123
CHAPITRE XII – L'éducation des enfants	133

TROISIÈME PARTIE – *Défis tous azimuts*

CHAPITRE XIII – Cartographies de la jalousie	143
INTERLUDE – <i>Amour pur</i>	169
CHAPITRE XIV – Accepter les conflits	171
CHAPITRE XV – D’un commun accord	187
CHAPITRE XVI – Ouvrir une relation existante	201

QUATRIÈME PARTIE – *Un amour de salope*

CHAPITRE XVII – Tisser des liens	225
CHAPITRE XVIII – La salope en couple	235
CHAPITRE XIX – La salope célibataire	251
CHAPITRE XX – Hauts et bas d’une relation	267
CHAPITRE XXI – Sexe et plaisir	277
CHAPITRE XXII – Sexe en public et partouzes	305
CONCLUSION – <i>La salope utopique</i>	325

Glossaire à l’usage des salopes – 329

À propos des auteures – 339

Remerciements des traducteurs – 341

Pour en savoir plus – 343

Introduction à l'édition française

EN 1997, UN OBJET LITTÉRAIRE NON-IDENTIFIÉ, en provenance des États-Unis, nous percutait de plein fouet. *The Ethical Slut* de Dossie Easton et Janet W. Hardy, autrement dit *La salope éthique*... Mais quelle était donc cette créature singulière, cette salope autoproclamée et de plus douée d'un sens éthique ?

Dans certains cercles avertis l'ouvrage eut un retentissement considérable. Très rapidement il devint la bible de celles et ceux à qui la perspective de la monogamie-jusqu'à-ce-que-la-mort-nous-sépare semblait un tout petit peu terne.

Ainsi la salope éthique revendiquait le droit de sortir des sentiers battus. Héritière du libertinage et de l'amour libre elle faisait l'apologie du « polyamour »... sans pour autant invalider la monogamie choisie après mûres réflexions.

« Polyamour » ? Vous voulez dire polygamie ? Pas exactement. Pour expliquer le polyamour il suffit de prendre en compte les postulats inébranlables sur lesquels il repose : consentement et consensualité, introspection lucide, limites personnelles claires et précises, respect de ces limites ainsi que de celles d'autrui, communication honnête, désir de garantir le bien-être de l'ensemble des partenaires... et puis fidélité. Eh oui, de même que le concept de « salope abstinentes » n'est, comme vous le découvrirez dans cet ouvrage, pas un oxymore, la fidélité fait bel et bien partie intégrante des relations multiples. Car fidélité signifie avant tout respect des engagements pris !

Déconstruisant allégrement les mythes et les fondements de l'Occident en matière d'amours et de sexualités, Dossie Easton et Janet W. Hardy ont mis leur expérience à notre service pour nous offrir une magnifique boîte à outils relationnelle. Désapprentissage de la jalousie, disputes équitables, conflits constructifs, ruptures

sereines, tout en baignant dans une abondance d'amour et d'amitié... tout cela est devenu de l'ordre du possible pour les salopes éthiques.

Une salope éthique donc, mais aussi épanouie, en harmonie avec le monde et débordante d'humanité.

En ce début de troisième millénaire, les deux amies/amantes/coauteures nous reviennent avec une deuxième édition, revue et généreusement augmentée d'idées nouvelles et de travaux pratiques. Entre-temps l'Europe, s'inscrivant dans les courants sex-positifs d'outre-Atlantique, s'est éveillée doucement au polyamour. Depuis quelques années des communautés en ligne prennent de l'ampleur, forums et blogs se multiplient, des réseaux sociaux de plus en plus denses voient le jour et la création de « Cafés Poly » dans certaines métropoles françaises, belges et québécoises permettent aux salopes de tous horizons de faire connaissance et d'échanger leurs expériences... Les sites et sources bibliographiques référencées en fin d'ouvrage vous donneront une image plus complète de l'univers polyamoureux au sein de l'espace francophone. Des médias généralistes ont même commencé à s'intéresser à ce mode de vie. Le terrain était donc propice à l'arrivée tant attendue de *La salope éthique* dans sa version française !

C'est avec un plaisir immense que nous avons entrepris cette traduction et adaptation. En ce qui concerne le contenu d'une part, nous avons décidé de laisser la plupart des références aux États-Unis afin de souligner le contexte social et culturel spécifique de cet ouvrage, de l'héritage de la contre-culture des années 70 à San Francisco aux théories de genre et à la pensée *queer* contemporaines en passant par l'influence de la révolution sexuelle et des mouvements d'émancipation féministes... Lorsque la clarté du propos le requérait, des précisions ont été ajoutées entre parenthèses. Parfois nous avons simplement adapté les références à notre sphère culturelle, et harmonisé certains prénoms afin d'éviter un effet de distanciation inutile tout en les rendant représentatifs de la diversité européenne.

D'autre part l'usage officiel du genre dans la langue française, où le masculin l'emporte sur le féminin dans les accords de genre, nous a contraints à utiliser en majorité les termes les plus neutres possible, par exemple « partenaire ». Les mots « amant », « amante » et « maîtresse » n'ont pas toujours pu être évités – nous avons donc choisi de nous les réapproprier en leur ôtant toute connotation historique

et négative. Enfin, lorsque pour des raisons lexicales ou grammaticales les tournures neutres n'étaient pas possibles, nous avons alterné les pronoms masculins et féminins.

Ce guide concerne bien tout le monde, au-delà du sexe, du genre et de la sexualité !

À présent nous vous invitons à réveiller au fil de cette lecture la salope qui sommeille en vous. Ou au contraire à plonger dans un doux rêve.

— Céline Robinet et David Le Guillermic
pour Tabou Éditions, mai 2010

PREMIÈRE PARTIE

Préliminaires

QUI N'A PAS RÊVÉ DE BAIGNER DANS L'AMOUR ? D'avoir une foule d'amis et autant d'aventures sexuelles que possible ? L'idée ne date pas d'hier. Depuis des siècles, l'humanité tente de réaliser cet idéal de l'amour libre. Or, beaucoup de gens pensent que c'est irréaliste, ils revoient leurs exigences à la baisse, se contentent du minimum et finalement se sentent toujours un peu seuls et un peu frustrés. D'autres ont essayé de réaliser ce rêve, mais la pression sociale, l'habitude, voire leurs propres émotions leur mettent des bâtons dans les roues. Bien souvent ils finissent par décider d'étouffer leurs envies. Tout cela restera de l'ordre du fantasme, décrètent-ils. Cependant quelques irréductibles résistent. Discrètement, sans tambours ni trompettes, ils ont découvert qu'aimer librement et partager une intimité affective et sexuelle avec plusieurs partenaires n'était pas seulement de l'ordre du possible, mais pouvait également s'avérer enrichissant. Très enrichissant. Davantage encore que dans leurs rêves les plus fous.

La salope éthique, ça existe ?

Oui, la salope éthique existe, nous l'avons rencontrée. En réalité, « nous en sommes la preuve vivante », pourrions-nous ajouter. Et vous ? Si vous rêvez de liberté, d'être entouré d'amis, de flirter quand ça vous chante, de suivre vos désirs pour voir là où ils vous mènent, de partager une intimité forte et authentique avec plusieurs partenaires, alors vous avez tout pour devenir une belle salope éthique. Comme nous. Comme des milliers d'autres. Si c'est le cas, suivez-nous, vous apprendrez les « techniques » de ces bienheureuses.

POURQUOI AVOIR CHOISI CE TITRE

Mais d'abord qui aime se faire traiter de « salope » ? Et puis quelle mouche aurait piqué celle qui se qualifierait elle-même de salope ? Et enfin et surtout qu'est-ce que la salope a à voir avec l'« éthique » ?

En lisant le titre de cet ouvrage, vous vous doutez sûrement que ces termes ne sont pas utilisés dans leur sens habituel.

En général le mot « salope » est une insulte visant à couvrir d'opprobre une femme à la sexualité jugée débridée, vorace et honteuse. Il est d'ailleurs intéressant de constater que le terme « étalon », qui décrit un homme sexuellement très actif, est plutôt positif. Il reçoit l'approbation générale et suscite même l'envie. De même, la « morale » chez un homme fait référence à son honnêteté, sa loyauté, son intégrité

ainsi qu'à d'autres principes nobles et élevés. Par contre, posez des questions sur la morale d'une femme et on vous dira sûrement avec qui elle couche et comment.

Nous ne sommes pas d'accord. Nous revendiquons la réappropriation du terme « salope ». Nous voulons renverser ce concept injurieux en le réinvestissant de manière positive, et même affectueuse. Quel que soit notre genre nous sommes fières d'être des salopes. Nous célébrons la sexualité en partant du principe radical que le sexe fait du bien et que le plaisir est bon pour nous. Les salopes peuvent choisir les plaisirs solitaires ou décider de s'envoyer en l'air avec le dixième régiment d'infanterie au grand complet, elles peuvent être hétérosexuelles, homo, bi, militantes radicales ou petites-bourgeoises pépères...

En tant que salopes et fières de l'être nous sommes convaincues que le sexe, l'amour et l'érotisme possèdent une énergie fondamentale. Ce sont des forces dotées du pouvoir d'améliorer le bien-être, de renforcer les liens entre les gens, d'ouvrir la conscience et même de changer le monde. De plus nous sommes convaincues que chaque relation sexuelle basée sur le consensus en est capable, et que toute voie vers l'érotisme choisie en son âme et conscience peut avoir une vertu positive et créatrice au niveau individuel et collectif.

On pourrait dire les salopes partagent leur sexualité comme les philanthropes décident de faire don de leur argent. Parce qu'ils ont une fortune immense à partager, parce que ça les rend heureux et parce que le partage rend le monde meilleur... D'ailleurs nous allons vous confier un secret : bien souvent les salopes se rendent compte que plus elles donnent d'amour, plus elles en reçoivent en retour. C'est un miracle digne de la multiplication des pains. Et dans lequel gourmandise et générosité vont de pair. Imaginez vivre dans une telle abondance sexuelle !

LES AUTEURES

À nous deux, nous représentons un large éventail de la diversité sexuelle.

Dossie Easton est une thérapeute privée basée à San Francisco et spécialisée dans la thérapie de couple et les sexualités alternatives. Elle s'identifie en tant que

lesbienne depuis vingt-cinq ans, sans pour autant renier ses expériences hétéro et bisexuelles passées. Elle a toujours été une salope. Ironie du sort, c'est en 1969, à la naissance de sa fille qu'elle s'est engagée dans la voie des relations ouvertes. En 1973 elle a animé son premier *workshop* sur le thème du désapprentissage de la jalousie. Elle a passé à peu près la moitié de sa vie en « célibataire », entourée d'une famille d'adoption composée de colocataires, d'amants et d'amis. Elle vit actuellement dans les montagnes au nord de San Francisco.

Quant à Janet W. Hardy, certains se souviendront peut-être d'elle sous le nom de Catherine A. Liszt, le pseudonyme qu'elle utilisait tant que ses fils étaient encore mineurs. Maintenant qu'ils sont adultes elle est revenue à son nom de naissance. Au collège Janet a vécu une adolescence de salope, pour ensuite s'essayer à la monogamie dans le cadre d'un mariage hétérosexuel traditionnel pendant plus de dix ans. Depuis son divorce elle sait que la monogamie n'est pas faite pour elle. Alors que beaucoup la considèrent « bisexuelle » elle se définit comme *gender bender*, c'est-à-dire d'un genre indéterminé et donc d'orientation sexuelle fluide. Après tout comment arrêter son orientation sexuelle quand vous vous sentez homme ou femme selon les circonstances ? Aujourd'hui elle est mariée à un homme biologique dont le genre est tout aussi flexible que le sien, ce qui est moins compliqué que ça n'en a l'air. Janet travaille en tant qu'écrivaine, éditrice et enseignante.

En quinze ans nous avons été amantes, amies, coauteurs et conspiratrices à l'intérieur ou en dehors de relations, communautés et projets variés. Nous sommes toutes les deux mères d'enfants déjà adultes, toutes les deux actives dans les communautés BDSM/cuir/*kink* et toutes les deux écrivaines (Dossie, de poésie, et Janet, d'essais). Nous pensons être des exemples parfaits de ce qui peut arriver quand on arrête de vouloir faire entrer à tout prix chaque relation dans le modèle monogame du type jusqu'à-ce-que-la-mort-nous-sépare.

AVENTURIÈRES SEXUELLES

En général la société considère les salopes comme des débauchées, des personnes méprisables, immorales, destructrices, vivant dans la promiscuité, hors de contrôle et poussées par une forme de psychopathologie les empêchant de s'engager dans une relation monogame saine.

Ah oui, et absolument dénuées d'éthique.

Faux. Nous nous considérons comme des êtres désireux de se libérer afin de goûter à l'infinité des plaisirs charnels. Et tenez-vous bien, notre santé mentale réside justement dans le sexe et les relations affectives. Pour savoir si un plat a quelque saveur, il vaut mieux le goûter. Nous avons donc tendance à être curieuses et aventurières. Quand on rencontre quelqu'un qui nous intrigue, on aime pouvoir réagir et essayer de découvrir ce qui fait de cette personne un être unique, spécial, fascinant. Nous aimons les rapports humains, nous apprécions la compagnie de gens différents et nous adorons élargir nos horizons. Ça nous permet d'explorer toutes les facettes de notre personnalité.

Oui, les salopes veulent le beurre et l'argent du beurre. Et elles l'obtiennent ! Différentes formes d'expression sexuelle, différents partenaires, des hommes ou des femmes, ou entre les deux, ou un peu des deux à la fois... Notre curiosité n'a aucune borne. Nous sommes des alchimistes : voyons voir, qu'est-ce que ça donnerait de combiner les énergies de quatre ou cinq personnes différentes ? Une explosion de plaisir. Et partager un moment érotique avec son meilleur ami ? Vivre pendant un temps en colocation avec une multitude d'amies et d'amantes ? Être intime avec quelqu'un qui est aux antipodes de nous ? Un feu d'artifice de sensations.

Bien sûr chaque salope est unique. Elle a ses qualités et ses défauts ainsi que des besoins et des valeurs qui lui sont propres. Certaines ont envie d'exprimer différentes facettes d'elles-mêmes avec des partenaires différents. D'autres se contentent de pratiquer le flirt comme fin en soi. D'autres encore font du sexe une œuvre d'art. Enfin, pour certaines, être une salope fait partie intégrante de leur identité, c'est comme ça qu'elles se définissent, alors que d'autres ne le sont que « par intermittence », elles réveillent la salope qui est en elles selon les circonstances. Et c'est très bien comme ça.

Les salopes ne sont pas forcément des bêtes de sexe. Même si certaines s'entraînent plus que d'autres. Nous accordons de la valeur au sexe en soi. Pour le plaisir qu'il nous apporte et le bon temps qu'il nous permet de passer avec des gens merveilleux.

Nous aimons l'aventure. C'est vrai, le mot « aventurière » est souvent employé de manière péjorative. Une aventurière est considérée comme immature, fausse et pas vraiment disposée à « mûrir » ni à « s'établir » dans une relation monogame. O.K. Mais entre nous quel mal y a-t-il à aimer l'aventure ? Pourquoi le fait d'être des aventurières devrait-il nous empêcher d'élever des enfants, d'acheter une maison et d'exercer la profession qui nous tient à cœur ? Les salopes ont toutes les qualités requises pour contracter un crédit immobilier. Nous sommes parfaitement capables de mener une vie professionnelle et privée stable tout en faisant régulièrement connaissance avec de nouvelles personnes et de nouvelles idées. Notre credo : Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ? C'est exactement ce qu'il nous faut pour piquer notre intérêt et faire brûler la flamme de notre passion.

L'une des choses les plus précieuses que l'on apprend grâce au polyamour, c'est que la manière dont on a été programmé pour l'amour, l'intimité et la sexualité n'est pas définitive. Quand on commence à remettre en question ce que la société attend de nous, on peut modifier nos vieux schémas et réécrire le film de sa vie. Enfreindre les règles est un véritable *empowerment*. C'est une libération, qui en plus nous donne du pouvoir.

Nous détestons l'ennui. Nous sommes avides de toutes les expériences de la vie. Et nous sommes généreuses. Nous aimons autant recevoir que donner. Et puis si les gens passent du bon temps avec nous, qui s'en plaindra ?

LA NOUVELLE ÉDITION DE LA SALOPE ÉTHIQUE

Dix ans ont passé depuis la parution de la première édition de *La salope éthique*. Dix ans pendant lesquels nous avons beaucoup appris. En tant que thérapeute Dossie a travaillé avec des centaines de célibataires, de couples et de personnes engagées sur les sentiers inexplorés des relations non-traditionnelles, ce qui lui a permis de développer de nouveaux concepts et outils thérapeutiques qui se sont avérés très utiles à ses patients. Quant à Janet, elle a mis un terme à la relation qu'elle entretenait à l'époque, elle a passé plusieurs années en salope célibataire pour ensuite débiter une relation avec un nouvel amant qui est plus tard devenu son mari. Enfin notre écriture, vous le verrez, s'est affinée.

Sur le plan du contenu, cette deuxième édition a été revue et augmentée, et changement majeur : elle s'est enrichie de nombreux exercices qui vous seront précieux à l'heure d'explorer vos sentiments et de suivre vos progrès au fil de la lecture, seul ou accompagné.

LE LANGAGE DE CE LIVRE

Si un jour vous essayez d'écrire un guide de sexualité – ce que nous vous souhaitons – vous découvrirez que des siècles de censure nous ont laissé une langue très pauvre pour aborder les joies et les éventuels problèmes du sexe. Les mots dont nous disposons contiennent le plus souvent des jugements implicites. À voir la manière polie d'évoquer les organes génitaux – le pénis et les testicules, la vulve et le prépuce clitoridien – on pourrait croire que seuls les docteurs sont habilités à parler de sexe. Ou le sexe a-t-il seulement trait à la maladie ? En même temps la plupart des mots de la langue française – bite, queue, con, foutre, baise, et bien sûr, salope – sont grossiers et utilisés comme des insultes pour rabaisser les gens. Les euphémismes – zisis, minous, salle des fêtes et service-trois-pièces – donnent l'impression qu'on est un peu gêné par tout ça. D'ailleurs peut-être le sommes-nous effectivement.

Nous réclamons une approche sex-positive du langage. Pour cela nous nous sommes réapproprié les mots en les connotant de manière positive, en quelque sorte en les rendant tout propres. Vous trouverez dans ce livre des termes comme « baiser », « cul », « bite » et « clito », utilisés non pas comme insultes, mais histoire d'appeler une chatte une chatte.

De plus la société nous fournit un prisme à travers lequel percevoir la normalité. C'est ainsi que beaucoup de gens pêchent par hétérocentrisme, c'est-à-dire qu'ils présupposent chaque être humain hétérosexuel, sans oublier l'ethnocentrisme et le « couple-centrisme ». Le sexe extraconjugal, les relations ouvertes, la non-monogamie se définissent en creux, c'est-à-dire par ce qu'ils ne sont pas. Cela suggère qu'ils constituent une exception aux rapports « normaux » qu'ont les gens « normaux ».

Dès que l'on sort des sentiers battus, de nouveaux termes doivent constamment être inventés pour décrire, ou tenter de décrire, toute la palette de possibilités de

mener sa vie affective et sexuelle. Si pendant la lecture de ce livre vous rencontrez un mot que vous ne comprenez pas, consultez le glossaire en fin de volume, il s'y trouve sûrement. Mais avant ça, permettez-nous de vous en présenter un seul : « polyamour ».

« Polyamour » est le meilleur des mots. Il a été inventé dans les années 90 par Morning Glory Ravenheart Zell, et nous sommes fières et heureuses d'annoncer qu'entre-temps le terme anglais *polyamory* a fait son entrée dans l'*Oxford English Dictionary*. (Dans l'espace francophone, *Le Robert* n'en est pas encore là, n.d.t.) Formé de racines latines et grecques signifiant « l'amour de beaucoup », (« amour de plusieurs » / « amours multiples ») et souvent abrégé en « poly », de nombreuses salopes l'ont adopté pour décrire leur mode de vie. « Je suis poly » ne signifie pas que l'on est courtois mais que l'on pratique les relations polyamoureuses. Certaines personnes l'utilisent pour désigner des relations fortes et multiples, une sorte de mariage de groupe. Pour d'autres il s'agit d'un terme générique recouvrant toutes formes d'amour, de pratiques sexuelles et de rapports intimes en dehors de la monogamie conventionnelle. Le mot « polyamour » est entré dans l'usage si rapidement qu'on croirait que la langue n'attendait plus que lui.

Dans ce livre nous nous sommes efforcées d'écrire dans un langage aussi pansexuel et neutre que possible. Cet ouvrage est bien destiné à tout le monde : hétéro, bi, lesbienne, gay, transgenre, *queer*, vieux, jeune, handicapé, pervers, homme, femme, en questionnement, en transition... Les exemples et citations figurant dans ce livre ont été glanés de-ci de-là, au grès de nos aventures, soixante-dix ans d'une vie de salope à nous deux. Croyez-nous, il existe un nombre infini de « bonnes » façons d'être sexuel, vous auriez tort de vous priver.

Mythes et réalités

Si on veut sortir des sentiers battus pour explorer de nouvelles formes de relations, on se retrouve bien souvent bloqués par des mythes qui ont la peau dure. Sur la manière dont la société devrait être, dont les relations devraient être, dont les gens devraient être... Ces mythes sont tellement ancrés en nous que nous les remettons rarement en question.

Par exemple on a appris qu'il existait une seule et bonne manière de former une relation. En l'occurrence par le mariage hétérosexuel monogame jusqu'à ce que la mort nous sépare. On nous serine que la monogamie est « normale » et « naturelle » et que si nos désirs ne s'inscrivent pas dans cette logique, on est immoral, dérangé, malade, pervers et contre nature.

Pourtant un grand nombre de gens sentent que quelque chose cloche dans cette représentation. Mais pour exhumer et déconstruire un concept encore faut-il en avoir conscience. Or l'idéal du couple-monogame-à-perpuité est si profondément enraciné dans notre culture qu'il en devient invisible. En fait nous agissons conformément à des croyances sans même savoir que nous y adhérons. Elles sont devenues la base de nos valeurs, de nos désirs, de nos mythes, de nos attentes... Nous ne les remarquons plus jusqu'à ce qu'elles nous fassent trébucher.

COMMENT CES CROYANCES SONT-ELLES NÉES ?

Tout d'abord notons que souvent elles ont émergé à une époque et dans un contexte

particuliers depuis longtemps révolus. Les temps ont changé. Et les conditions qui rendaient ces mythes nécessaires n'existent plus.

Nos conceptions concernant le mariage traditionnel datent de l'époque agraire. En ce temps-là les êtres humains se procuraient tout ce qu'ils mangeaient, portaient ou utilisaient par le biais de l'agriculture. De grandes familles élargies travaillaient sans relâche afin que personne ne meure de faim. La plupart des mariages étaient donc des unions d'intérêt, des perspectives d'emploi. Une question de vie ou de mort. Le concept de « valeurs familiales traditionnelles » vient de là : une grande famille composée de grands-parents, de tantes et de cousins, une organisation sociale visant à assurer la survie. De nos jours il n'est pas rare de voir cette structure perdurer en Occident, souvent au sein de cultures transplantées de l'étranger ou comme système d'entraide parmi certaines populations urbaines ou rurales issues des classes sociales défavorisées.

Pendant longtemps le contrôle du comportement sexuel ne semblait guère important en dehors des classes privilégiées. Curieusement, c'est la révolution industrielle qui a inauguré l'ère de négativité sexuelle. Peut-être à cause de l'avènement soudain des classes moyennes et du manque de place pour les enfants dans l'espace urbain ? À la fin du XVIII^e siècle, la médecine et la religion ont commencé à affirmer que la masturbation était non seulement un péché mais également mauvais pour la santé, en gros que cet exutoire des plus innocents était dangereux pour la société. Des manuels d'éducation pour enfant datant du XIX^e siècle montrent des appareils destinés à empêcher les bébés de toucher leurs parties génitales pendant leur sommeil. C'est ainsi que tout désir sexuel, même intime, s'est transformé en secret honteux.

Mais chassez le naturel, il revient au galop. Les êtres humains sont des créatures sexuellement excitables, et comme peut en attester tout amateur de porno victorien, plus une culture est répressive sur le plan sexuel plus ses fantasmes et sa sexualité deviennent licencieux.

Dans ses conférences face à la jeunesse communiste durant la montée en puissance de l'Allemagne hitlérienne, le psychologue Wilhelm Reich a formulé la théorie selon laquelle réprimer la sexualité était essentiel à toute dictature. Selon lui, sans l'imposition d'une moralité antisexuelle les gens seraient libérés de la honte et se

fieraient à leur conception personnelle du bien et du mal. Ils ne partiraient donc probablement pas en guerre contre leur volonté et ne mettraient pas en place des camps de la mort. Peut-être que si notre éducation n'était pas pétrie par la honte et la culpabilité, notre liberté s'épanouirait également dans d'autres domaines.

La famille nucléaire, composée de parents et d'enfants relativement isolés de la famille élargie, est le reliquat des classes moyennes du ^{xx}e siècle. Pour la première fois les enfants ne travaillent plus à la ferme ou dans l'entreprise familiale, ils sont presque élevés comme des animaux domestiques. De la même manière le mariage moderne n'est plus nécessaire à la survie. À présent les êtres humains se marient pour des raisons de confort et de sécurité sexuelle, affective et financière. Il est possible que l'augmentation des divorces, si décriée par la droite religieuse, reflète tout simplement cette réalité économique : de nos jours la plupart des gens peuvent se permettre de quitter une relation qui ne les rend pas heureux. Personne n'en mourra de faim.

Et pourtant les puritains modernes ne semblent pas encore prêts à envisager la perspective effrayante d'un choix sexuel et affectif libre. Ils enseignent la culture de la honte afin d'imposer coûte que coûte la famille nucléaire et le mariage monogame.

Nous sommes convaincues que l'arsenal actuel du « devrait être » (comme tous les autres arsenaux d'oppression) est un artefact culturel. Nous sommes convaincues que la nature se caractérise par une diversité magnifique et qu'elle nous offre des possibilités infinies. Nous aimerions vivre dans une société qui respecte les choix faits par les salopes, tout comme nous respectons infiniment le couple qui vient de fêter son cinquantième anniversaire. Et d'ailleurs qu'est-ce qui nous dit que ce couple est bel et bien monogame ?

Nous sommes des fers de lance, nous ouvrons des territoires encore inexplorés. Les salopes ne disposent d'aucun modèle culturellement approuvé des amours plurielles. Nous devons les créer. Cela exige énormément d'efforts et beaucoup d'honnêteté. Mais le jeu en vaut la chandelle. Il se peut que vous trouviez un schéma qui fonctionne pour vous et que dans trois ans vous décidiez d'en changer – libre à vous. C'est vous qui écrivez votre propre scénario, vous avez le droit de faire des choix et vous avez le droit de changer d'avis. Que demander de plus ?

EXERCICE

Ces salopes que nous aimons

Faites la liste de tous les gens que vous connaissez qui ne sont pas monogames – y compris des personnalités de la télévision, du cinéma, de la littérature, etc. Que ressentez-vous envers chacun d’eux ? Que peuvent-ils vous apprendre (de positif ou de négatif) ?



JUGEMENTS PORTÉS SUR LES SALOPES

Inutile de dire que le monde dans sa grande majorité ne voue pas une grande estime à celles et ceux qui osent explorer la sexualité en général, et aux salopes en particulier.

Dans votre exploration personnelle il se peut que vous vous heurtiez à des jugements sévères. Et vous serez peut-être même étonné d’entendre une petite voix intérieure confirmer tout cela. Car ces jugements sont enfouis plus profondément en nous que prévu. En réalité ils en disent plus long sur la culture qui les a fait naître, que sur la personne qui les pense.

Mais quels sont ces jugements ?

– Vivant dans la promiscuité –

Apparemment nous aurions trop de partenaires sexuels. On nous reproche aussi de « ne faire aucune distinction ». C’est faux, nous savons très bien faire la différence entre nos partenaires !

Permettez-nous de clarifier une chose : nous ne croyons absolument pas que le « trop de sexe » existe. Sauf peut-être, si on a de la chance, quand on est complètement débordé par tous les plans culs qui s’offrent à nous.

Nous ne pensons pas non plus que l'éthique dont il est question dans ce livre ait quoi que ce soit à voir avec la modération ou l'abstinence. Au milieu du xx^e siècle le professeur d'entomologie et de zoologie Alfred Kinsey a déterminé que la « nymphomane » était une personne qui a simplement « plus de relations sexuelles que vous ». Statistiques scientifiques à l'appui.

- Amoral -

La société nous apprend que les salopes sont néfastes, insensibles, amORAles et destructrices : Casanova, Don Juan, Jézabel... La salope maléfique de la mythologie est rapace et manipulatrice, elle cherche à dérober quelque chose à ses partenaires, vertu, argent, estime de soi... D'une certaine manière cet archétype repose sur l'idée que le sexe est une marchandise, un objet de troc, une monnaie d'échange visant à obtenir quelque chose – stabilité, enfants, bague de mariage – et que toute autre transaction reviendrait à être trompé et trahi.

En réalité nous avons rarement vu des Don Juan ou des Casanova chez les salopes éthiques. Peut-être parce qu'il n'y a aucun intérêt à voler ce qui nous est donné gratuitement ? Et puis non, nous n'avons pas peur d'être spoliées par les partenaires avec qui nous partageons du plaisir. Spoliées de quoi ? De notre valeur sexuelle ?

- Vivant dans le péché -

Pour beaucoup de gens le sens de l'éthique est basé sur ce que Dieu, ou l'Église, ou leurs parents ou la société considèrent comme bon ou mauvais. Ils pensent qu'être bon consiste à obéir aux lois édictées par un pouvoir omnipotent. Attention, nous ne sommes pas contre la religion. Selon nous elle peut offrir énormément de choses positives, le confort de la foi, la sécurité de la communauté entre fidèles... Mais croire que Dieu n'aime pas le sexe, comme beaucoup de religions semblent l'affirmer, revient à penser que Dieu ne nous aime pas. À cause de cette idée un nombre ahurissant de personnes sont pétrées de honte à cause d'envies et de pratiques sexuelles parfaitement naturelles.

Faites plutôt comme cette femme, fervente pratiquante dans une obédience fondamentaliste : à cinq ans, lors d'un long trajet sur le siège arrière de la voiture familiale, bien au chaud sous une couverture, elle a découvert les joies de la masturbation. La sensation était si puissante et si extraordinaire qu'elle en est venue à la conclusion que l'existence de son clitoris était la preuve irréfutable de l'amour de Dieu.

- Pathologique -

Quand l'étude psychologique du comportement humain a connu son essor à la fin du XIX^e siècle, Krafft-Ebing et Freud ont tenté de faire preuve d'un peu plus de tolérance. Selon eux les salopes n'étaient pas mauvaises mais malades. Elles souffraient d'une psychopathologie dont elles n'étaient pas responsables puisque ces névroses provenaient d'une déformation de la sexualité inculquée par leurs parents lors de l'enseignement de la propreté. Alors sus aux salopes ! Cette fois non plus pour les mener au bûcher, mais pour les jeter dans des asiles d'aliénés afin de les soigner dans un environnement qui ne permettait absolument aucune expression de la sexualité, même saine.

Au début des années 60, pendant notre adolescence, il était courant d'enfermer des adolescents pour « traitement » de la « maladie », notamment s'ils étaient homos, ou encore des jeunes filles en danger de perdre leur valeur sur le marché matrimonial en tant que vierges. Ce genre de choses arrive plus souvent qu'on ne le pense. Depuis quelques années on entend parler de dépendance au sexe ou de sexualité compulsive, d'évitement de l'intimité, de phobie de l'engagement ou encore de désordres psychologiques empêchant tout attachement. Ces termes ont été inventés pour décrire de réels problèmes mais ils sont trop souvent utilisés comme une arme dans la croisade morale menée contre toute liberté sexuelle.

L'idée même de dépendance au sexe est discutable : beaucoup sentent que le mot « dépendance » n'est pas adapté pour discuter d'un sujet tel que la sexualité. Cependant tout le monde s'accorde sur le fait que substituer le sexe à l'assouvissement d'autres besoins – par exemple pour soulager ses angoisses ou soigner une estime de soi chancelante – représente bel et bien un problème. Certains essaient de séduire en permanence pour se prouver qu'ils peuvent plaire. Ils utilisent le sexe

pour se donner de la valeur, ou encore comme ersatz d'intimité affective, le sexe étant leur seule « valeur ajoutée » pour attirer l'attention et s'assurer la reconnaissance d'autrui.

En réalité vous seul pouvez décider si votre comportement sexuel est devenu compulsif et si vous désirez changer les choses.

Les thérapeutes adeptes de la théorie de la dépendance vous diront que tout est répréhensible ou mauvais pour la santé, et que tout contribue à votre addiction. À part bien sûr les comportements sexuels les plus traditionnels et conservateurs. Nous vous encourageons à faire confiance à votre intuition et à trouver un environnement compréhensif (thérapie individuelle ou de groupe, groupes de soutien, etc.) qui vous permette de définir la vie sexuelle saine que vous désirez. Ensuite si votre objectif est la monogamie, très bien ! Si vous avez envie d'arrêter de remplacer l'amitié par le sexe ou encore de redéfinir vos schémas comportementaux, c'est très bien aussi ! Nous ne croyons pas que les personnes qui veulent mettre un terme à leur dépendance au sexe sont obligées d'être monogames, à moins qu'elles ne le souhaitent.

– Facile –

Posons la question inverse : En quoi le fait d'être difficile serait-il une vertu ?

MYTHES CONCERNANT LES SALOPES

La société persiste à croire que simplement parce que « tout le monde le sait », une chose est forcément vraie. C'est l'un des défis majeurs posés aux salopes. À chaque fois que vous entendez une phrase commencer par « Tout le monde sait bien que... » ou « Le bon sens veut que... » ou encore « Il est évident que... », nous vous recommandons de faire preuve d'esprit critique. En réalité, si on y regarde de plus près, ces tournures nous révèlent des systèmes de valeurs culturelles qui peuvent s'avérer antisexuels, monogamie-centrés et/ou codépendants. Les extirper de votre ethos personnel ne sera pas une mince affaire car ces systèmes sont enracinés dans la

littérature, la loi, les archétypes... La première étape est donc de les identifier. Voici quelques-uns de ces mythes dont on nous a rebattu les oreilles. Remettre en question ce que « tout le monde sait » peut semer la confusion, mais encore une fois l'enjeu est crucial. C'est la première étape vers un changement de paradigme. Vers la création d'un nouveau modèle de pensée et de vie, votre « modèle » personnel.

Mythe ①

Les relations monogames à long terme, il n'y a que ça de vrai

L'idéal de la monogamie-jusqu'à-ce-que-la-mort-nous-sépare est un concept relativement récent dans l'histoire de l'humanité, et il nous rend unique parmi les primates. Or il n'y a rien qu'une relation non-monogame ne puisse apporter : un partenariat professionnel, un lien profond, une relation parent-enfant stable, l'épanouissement personnel, l'attention et l'amitié dans la vieillesse... Tout ça, les salopes en sont bel et bien capables.

Si l'on en croit ce mythe, celles qui ne sont pas en couple, ceux qui se préfèrent électrons libres, celui qui se découvre aimer plusieurs personnes à la fois, celle qui a essayé une ou plusieurs relations traditionnelles qui n'ont pas fonctionné... tous ces gens ont quelque chose qui ne tourne pas rond. Au lieu de remettre le mythe en question ils s'interrogent : « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Où est ma deuxième moitié ? » Eh oui, ce mythe nous apprend que nous ne sommes pas complets et que nous ne nous suffisons pas à nous-même. Cela nous amène à développer une vision complètement irréaliste du couple : « L'homme ou la femme de notre vie » résoudra automatiquement tous nos problèmes, comblera tous nos manques, rendra notre vie parfaite...

Corollaire direct de ce mythe, si vous aimez vraiment votre partenaire vous devez perdre tout intérêt pour autrui. Et donc si vous éprouvez des sentiments ou une attirance physique envers quelqu'un autre, c'est que vous n'aimez pas vraiment votre partenaire. Ce sophisme est absurde. On n'a jamais vu une bague au doigt causer un blocage nerveux au niveau des parties génitales. Malheureusement cette croyance a ruiné le bonheur de beaucoup de gens au fil des siècles.

Enfin permettez-nous une question : si la monogamie est la seule option et la seule forme d'amour acceptable, cet accord est-il vraiment consensuel ? Beaucoup de nos amis ont choisi consciemment d'être monogames, et nous les en félicitons. Mais combien de personnes autour de vous font ce choix délibérément ?

Mythe ②

L'amour romantique sinon rien

Écoutez les paroles des chansons d'amour ou lisez un peu de poésie classique : les mots choisis pour décrire l'amour romantique n'ont rien de très agréables. Obsession, fou d'amour, l'amour fait mal, peines de cœur... Ce sont presque toujours des descriptions de maladies mentales ou de souffrances.

En fait, ce que la société appelle « amour romantique » semble être un cocktail très explosif de désir et d'adrénaline attisé par l'incertitude, l'insécurité, voire la colère ou le danger. Les frissons qui parcourent la colonne vertébrale et identifiés comme de la passion sont en réalité le même phénomène physique que les poils qui se hérissent sur le dos d'un chat. Ils sont déclenchés par une réaction de combat ou de fuite.

Ce genre d'amour peut être très agréable, extrêmement excitant et difficile à y résister, mais il ne s'agit pas du seul type d'amour « véritable ». Sans compter qu'il ne constitue pas toujours une bonne base pour une relation suivie. Rappelons l'aphorisme de George Bernard Shaw : « Quand deux personnes sont sous l'influence de la passion la plus folle, la plus violente, la plus trompeuse et la plus passagère, on exige d'elles qu'elles restent dans cet état d'excitation, d'anormalité et d'épuisement jusqu'à ce que la mort les sépare ».

Mythe ③

Le désir sexuel est une force destructrice

Cette idée vient tout droit du Jardin d'Eden et crée un système de deux poids deux mesures à vous rendre fou. Aussi incroyable que cela puisse paraître, certaines

religions affirment que la sexualité féminine est dangereuse et malfaisante et que son essence même est de mener les hommes à leur perte. La période victorienne a forgé l'idée selon laquelle les hommes sont désespérément voraces et prédateurs, et que les femmes sont censées les civiliser et les contrôler en étant pures, asexuées et pleines de retenue. En bref, les hommes appuient sur l'accélérateur et les femmes sur le frein. Ce qui est plutôt mauvais pour le moteur. Sans compter que les êtres humains ne sont pas des voitures.

Beaucoup croient également qu'un désir sexuel éhonté, en particulier l'attirance envers plusieurs personnes, brise inévitablement les familles. Or notre petit doigt nous dit que davantage de familles ont été détruites par l'adultère que par une non-monogamie éthique et consensuelle.

Mythe ④

Aimer quelqu'un nous autorise à contrôler ses faits et gestes

Le désir de possession qui aboutit à vouloir « défendre son territoire » sert sans aucun doute à rassurer. Mais nous sommes convaincues que personne n'a le droit, encore moins le devoir, de contrôler le comportement d'un adulte en pleine possession de ses moyens.

Être traité conformément à ce mythe ne nous rassure pas, ça nous fait bondir. Le vieux raisonnement du style : « Oh, comme il est jaloux, je dois vraiment compter pour lui », ou encore la scène d'un film où la fille tombe amoureuse du mec qui vient de tabasser son rival, sont autant d'exemples dans lesquels les frontières personnelles sont plutôt perturbées. Et en général cela n'amène rien de bon.

Le cinéma et la littérature populaires véhiculent également l'idée qu'avoir une aventure est une chose que vous faites contre votre partenaire et non pas pour vous-même. Et que d'ailleurs c'est le pire que vous puissiez lui faire. Dans l'état de New York, l'adultère a longtemps été la seule raison légale pour réclamer le divorce, laissant les femmes ayant eu la malchance d'épouser un homme violent ou alcoolique dans de très mauvais draps... Et la sanction légale pour « tromperie » allait jusqu'à la perte de son emploi, de son logement, de ses enfants, voire la

ruine financière en raison des souffrances infligées au partenaire « trahi ». Pour cela il fallait bien sûr se faire prendre la main dans le sac. La tactique était donc de tromper en secret afin de protéger la « dignité » de son partenaire et maintenir la cohésion familiale.

Mythe ⑤

La jalousie est inévitable, on n'y peut rien

La jalousie est une expérience commune à beaucoup de gens. À tel point qu'une personne qui ne ressent aucune jalousie est considérée comme bizarre, ou soupçonnée de refouler ses émotions. Mais chaque être humain est différent. Une situation susceptible de déclencher une forte jalousie chez vous peut laisser un autre complètement froid. Certains sont jaloux quand leur copine boit une simple gorgée de bière dans le verre d'un autre, d'autres regardent avec satisfaction leur amoureux partir pour un mois de vacances sportives avec leur amant à l'autre bout du pays.

De plus, certains croient que la jalousie est une émotion si dévastatrice qu'on ne peut rien y faire. On doit forcément y succomber. En général, ce sont les mêmes personnes qui pensent que toute forme de non-monogamie doit forcément être non consensuelle et tenue secrète afin de protéger le partenaire « trahi » de la nécessité de ressentir une émotion si difficile.

Nous sommes persuadées du contraire. Nous en sommes arrivées à la conclusion que la jalousie était une émotion comme une autre. Elle fait mal (et parfois très mal) mais honnêtement on n'en meurt pas. Nous avons aussi découvert que beaucoup d'idées préconçues sur la manière dont les choses « devraient être » et qui mènent à la jalousie peuvent être désappries, et que ce processus de désapprentissage est très utile.

Dans les chapitres suivants nous aborderons en détail cette fameuse jalousie ainsi que quelques stratégies afin d'y faire face.

Mythe ⑥

Les aventures réduisent l'intimité dans la relation primaire

La plupart des conseillers conjugaux sont d'avis que lorsqu'un membre du couple, par ailleurs très heureux, a une aventure, c'est le signe d'un conflit latent ou de besoins insatisfaits qui devraient plutôt être réglés au sein de la relation primaire. Parfois c'est vrai. Mais pas toujours. En tout cas pas aussi souvent que nombre de « gourous relationnels » voudraient bien nous le faire croire. Le hic est que ce mythe ne laisse aucune place à d'autres styles de vie épanouissants et constructifs incluant les relations ouvertes.

En réalité interpréter une aventure comme le signe d'un malaise dans la relation est bête et méchant. D'une part ça oblige le partenaire « trompé » – qui a peut-être déjà perdu un peu de sa confiance en lui – à se demander ce qu'il a bien pu faire de mal. D'autre part on veut faire croire aux « trompeurs » qu'en fait ils veulent juste se venger de leur partenaire et qu'en fait ils n'aiment pas vraiment leur maîtresse ou leur amant, qu'ils n'ont pas besoin d'eux et qu'ils ne sont d'ailleurs peut-être même pas attirés par eux.

Beaucoup de gens baisent en dehors de leur relation primaire. Et bien souvent pour des raisons qui n'ont rien à voir avec une quelconque inadéquation de leur partenaire ou de leur relation primaire. Cette nouvelle relation peut simplement être l'extension naturelle d'une attirance émotionnelle et/ou physique envers quelqu'un d'autre. Elle peut également permettre un type particulier d'intimité dont le partenaire primaire n'a pas du tout envie – comme pratiquer le sexe *kinky* ou aller voir des matches de foot. Cette nouvelle relation offre donc une solution à un problème qui autrement serait insoluble. Elle peut aussi satisfaire d'autres envies comme la baise sans complications en dehors d'une relation suivie, ou avec quelqu'un d'un autre genre que celui de son partenaire, ou à un moment où celui-ci n'est pas disponible, qu'il soit en voyage ou malade. À chaque problème, sa solution.

En tout cas, une relation externe ne diminue en rien l'intimité que vous partagez avec votre partenaire. À moins que vous ne le décidiez. Et nous espérons sincèrement que ce ne sera pas le cas.

Mythe ⑦ **L'amour fait des miracles**

Dans les films hollywoodiens on apprend qu'« aimer signifie ne jamais devoir s'excuser ». Et nous, comme des idiots, on y croit. Selon ce mythe, si vous êtes vraiment amoureux vous ne devez jamais vous disputer, vous êtes tout le temps d'accord, vous n'avez pas besoin de communiquer, de faire de compromis ou encore de cultiver votre relation. On nous apprend aussi que quand on s'aime on est automatiquement excité l'un par l'autre, et qu'on n'a jamais besoin de faire le moindre effort ou de lever le petit doigt pour déclencher des torrents de passion. Ceux qui croient en ce mythe penseront sûrement que leur amour a échoué chaque fois qu'ils devront discuter ou exprimer poliment (ou moins poliment) leur désaccord. De plus ils seront persuadés que tout acte sexuel qui ne correspond pas à leurs critères du sexe « normal » – des vibromasseurs aux fantasmes – est « artificiel » et révèle un manque ou un dysfonctionnement dans leur couple.



EXERCICE

Pourquoi être une salope ? Ou plutôt : et pourquoi pas ?

Pourquoi quelqu'un, n'importe qui, pourrait avoir envie d'être une salope ? Faites la liste de tout ce qui vous passe par la tête. Vous pouvez faire cet exercice seule ou avec un ami ou votre partenaire. Quelles raisons vous indiquent le genre de salope vous ne voulez pas être ? Lesquelles vous semblent légitimes et pouvez-vous cautionner ?

VERS UN NOUVEAU PARADIGME

Dans le monde étourdissant de la salope, tout ce que vos parents, votre prêtre, votre conjoint ou votre télé vous ont toujours raconté est probablement faux. Donc sur quelle base votre nouveau mode de vie pourra-t-il reposer ? Vous départir de vos anciens schémas peut faire l'effet d'un vol en chute libre et vous plonger dans un vide abyssal.

Vous avez beau ne pas avoir besoin de ces vieux mythes, par quoi allez-vous les remplacer ? Nous vous encourageons à trouver vos propres réponses pour devenir une salope épanouie. Et si vous avez besoin d'un ou deux conseils, en voici quelques-uns qui ont bien marché pour nous.

Nos convictions

Nous sommes éthiques. Des salopes éthiques. Vous avez sûrement déjà compris qu'être une salope ne voulait pas simplement dire « faire ce qu'on veut, quand on veut et avec qui on veut ». Il est important pour nous de traiter les gens avec gentillesse et de faire de notre mieux pour ne blesser personne. C'est simple, dans « salope éthique », il y a « éthique ». Notre éthique se base sur notre propre sens du bien et du mal, notre capacité d'empathie ainsi que sur l'amour que nous ressentons pour notre entourage. Il est inadmissible de faire du mal à quelqu'un. D'une part nous ne pourrions plus nous regarder dans un miroir, et d'autre part avec l'effet boomerang ça se retournerait contre nous.

Devenir une bonne salope éthique n'est pas forcément une promenade de santé. Il n'existe pas de guide de bonnes manières sur le polyamour pour nous expliquer comment faire les choses avec respect et délicatesse. Dans ce domaine on avance en terre inconnue. C'est à nous de les inventer.

Pour cela nous disposons de critères assez pragmatiques. Fait-on du mal à quelqu'un ? Y a-t-il un moyen d'éviter ça ? Quels sont les risques ? Toutes les personnes impliquées sont-elles conscientes de ces risques et font-elles tout ce qui est en leur pouvoir pour les réduire ?

On peut aussi exprimer les choses de manière plus positive : Est-ce que la situation est agréable pour tous ? Qu'est-ce que toutes les personnes impliquées en apprennent ? La situation aide-t-elle l'une ou l'autre à évoluer ? Contribue-t-elle à rendre le monde meilleur ?

Premièrement, une des valeurs fondamentales des salopes éthiques c'est le consentement. Ce mot – que nous utiliserons à de nombreuses reprises au fil de cet ouvrage – signifie que toutes les personnes concernées collaborent activement pour le bien-être, le bénéfice et le plaisir de chacun. Si quelqu'un est manipulé, forcé, trompé, ignoré, contraint par la violence ou victime de chantage, la relation n'est évidemment pas consensuelle. Et les relations non consensuelles ne sont pas éthiques. Point final.

Deuxièmement, les salopes éthiques sont honnêtes – envers elles-mêmes et envers les autres. Nous prenons le temps de réfléchir sur nous-même afin de comprendre nos émotions et nos motivations. Puis nous en faisons part ouvertement à qui de droit. Nous faisons de notre mieux pour ne pas laisser nos peurs, notre timidité ou notre gêne être un obstacle à notre honnêteté. Nous avons une confiance absolue dans le fait que nos partenaires continueront à nous respecter et à nous aimer – même avec nos défauts.

Troisièmement, les salopes éthiques sont conscientes des implications de leurs choix sexuels. Nous savons que nos émotions, notre éducation et les normes de la société entrent souvent en conflit avec nos désirs. Et c'est en toute connaissance de cause que nous nous engageons à prendre soin de nous et à soutenir nos partenaires lorsque nous serons confrontés à ces problèmes.

Quatrièmement, il est hors de question que nos choix de vie aient un impact inutile sur ceux qui n'ont rien demandé. Nous respectons les sentiments des autres, et quand nous ne sommes pas sûrs de ce qu'ils ressentent nous le leur demandons.

Cinquièmement, les salopes éthiques savent faire la différence entre les choses qu'elles peuvent et doivent contrôler et celles sur lesquelles elles n'ont aucune emprise. Bien sûr, nous pouvons nous sentir jalouses et possessives, mais nos sentiments nous appartiennent en propre, nous devons les assumer, ils n'ont rien à voir avec notre partenaire. Nous faisons donc de notre mieux pour ne pas lui faire de reproches ou céder à la tentation de vouloir le contrôler. Au contraire nous lui demandons son soutien pour nous aider à nous sentir valorisés et en sécurité.

Pas de panique. En réalité c'est très simple. Et cet ouvrage est là pour vous aider. Voici quelques idées et principes qui nous ont aidées à devenir des salopes éthiques,

et qui pourraient bien vous servir également. Les chapitres suivants vous indiqueront comment devenir cet adulte sexy et sûr de lui.

REPENSER LE SEXE

Pensez-vous être en train de faire l'amour en ce moment même ? Vous regardez peut-être autour de vous d'un air éberlué : vous êtes tout habillé et en plus vous êtes au restaurant ou dans un bus bondé, comment pourriez-vous donc être en train de faire l'amour ?

Et pourtant si. Et nous aussi.

Même s'il est probable que ni vous ni nous n'ayons de rapport sexuel en cet instant précis, nous pensons que la question de savoir quand on fait l'amour ne veut pas dire grand-chose. L'énergie sexuelle est présente partout et tout le temps. On l'inhale avec l'air qu'on respire et on l'exsude par nos pores. S'il est assez facile de déterminer à quel moment on est engagé dans un acte sexuel particulier, l'idée du sexe comme une activité en marge de la vie quotidienne, distincte et qui possède un début et une fin tout comme conduire une voiture, ne tient simplement pas la route.

On pourrait comparer ça à l'idée de manger. La plupart des gens définiront sûrement l'acte de « manger » comme l'activité précise de placer de la nourriture dans la bouche. Mais les gourmets peuvent savourer l'arôme et l'apparence de leur nourriture bien avant d'ingurgiter un morceau. Dans ce cas, l'odorat et la vue, tout arôme flottant sous les narines, la brise océane avec son parfum d'huîtres et d'algues, l'odeur de whisky tourbeux d'un bon feu de bois, les formes et les couleurs, le rouge d'une pomme et le jaune onctueux de la crème anglaise, deviennent une partie intégrante de l'acte de manger. Sans oublier notre cerveau qui se souvient du repas fabuleux de la veille et anticipe déjà celui du lendemain. C'est ainsi que le monde entier devient nourriture.

De même nous pensons que l'énergie érotique se trouve partout : dans l'air que nous inspirons profondément par un matin ensoleillé de printemps, dans l'eau fraîche jaillissant des rochers d'une crique, dans la créativité qui nous amène à

peindre des tableaux, à raconter des histoires, à composer de la musique ou à écrire des livres, dans la tendresse que nous ressentons envers nos amis, nos parents et nos enfants... À nous deux nous comptons un demi-siècle de travail en tant qu'auteurs et éducatrices sexuelles, et cette expérience nous a appris que plus nous en savons sur le sexe, moins il est facile de le définir. Si bien que nous en sommes arrivées à la conclusion suivante : le sexe est partout.

Par exemple en ce moment nous écrivons sur le sexe et vous lisez nos réflexions à ce sujet. Nous avons donc un rapport sexuel ensemble ! Alors, heureux ? Parce que nous, oui.

Plus concrètement, avez-vous déjà eu de longues conversations intimes qui vous semblaient profondément sexuelles ? Et au contraire, du cul qui n'avait rien de très érotique ? Notre meilleure définition consiste à dire que le sexe, c'est une sensation éminemment personnelle. Pour certains une fessée, c'est du sexe. Pour d'autres porter des bas et un porte-jarretelles, c'est du sexe. Si vous ressentez quelque chose de sexuel en dégustant une crème glacée tous les dimanches avec quelqu'un, c'est du sexe... pour vous. Cela peut sembler ridicule, mais c'est un concept qui nous servira plus tard lorsqu'il s'agira de conclure des accords concernant nos comportements sexuels.

REFOULER OU S'ÉPANOUIR, À VOUS DE CHOISIR

Dans les années 70, Dossie a écrit un mémoire de maîtrise intitulé *Le Sexe fait du bien et le Plaisir est bon pour vous*. Au ^{xxi}^e siècle cette thèse est toujours aussi radicale.

Notre société accorde une grande valeur au refolement. C'est très bien quand on a la tête prise par le travail. Malheureusement ceux qui décident de satisfaire leurs désirs sans demander pardon à qui que ce soit, même pendant leur temps libre, sont souvent considérés comme immatures, répugnants et vautrés dans le péché. Puisque chaque être humain a des désirs, les valeurs puritaines mènent inévitablement au dégoût de son propre corps et de ce qui nous excite, à la peur et la culpabilité à cause de nos pulsions sexuelles, voire à la haine de soi.

C'est comme si le monde était rempli d'éclopés, de gens qui ont été profondément blessés par la peur, la honte et le rejet de leur propre sexualité. Nous sommes convaincues que les relations heureuses, libres et dénuées de culpabilité sont le remède pour panser ces blessures. Nous sommes convaincues que la sexualité est vitale pour l'estime de soi et la confiance en la vie. Nous n'avons encore jamais rencontré quelqu'un souffrant d'un manque de confiance en soi au moment de l'orgasme.

AVEC OU SANS RAISONS

Si vous expliquez à une personne au hasard que le sexe fait du bien et que le plaisir est bon pour elle, elle sortira sûrement un tas d'arguments contraires et bafouillera « oui mais » : MST, grossesses non-désirées, viols, marchandisation du désir sexuel et ainsi de suite. O.K., mais rien de tout ça ne change l'idée de base.

Tout peut être utilisé à mauvais escient. Aussi formidable que cela soit. On peut violer les rapports familiaux, le désir sexuel peut être manipulé, même le chocolat peut mener à des abus... Or l'abus ne change pas la valeur intrinsèque des choses. Le danger réside dans la motivation de la personne qui abuse, et non pas dans la nature de la chose.

Si les maladies sexuellement transmissibles n'existaient pas, si aucune femme ne tombait enceinte sans le vouloir, si le sexe était toujours consensuel et source de plaisir, comment le monde entier réagirait-il ? Et comment est-ce que vous-même réagiriez ? Une petite introspection vous révélera peut-être des relents de négativisme sexuel cachés derrière des mots tels que « promiscuité », « hédonisme », « décadent » et « improductif ».

Même ceux qui considèrent avoir une sexualité libérée tombent souvent dans un autre piège : la rationalisation du sexe. Apaiser une tension physique, entretenir sa santé mentale, soulager les crampes menstruelles, prévenir des problèmes de prostate, faire des enfants, renforcer une relation... oui, pourquoi pas ? Ce sont de merveilleux effets secondaires du sexe. Mais le sexe n'est pas fait pour ça. Le sexe est fait pour le plaisir. C'est une fin en soi. Les gens font l'amour parce que c'est agréable

et que ça fait du bien, ce qui les fait se sentir bien dans leur peau. La reconnaissance de la valeur intrinsèque du plaisir est l'un des principes fondamentaux du polyamour éthique.

L'AMOUR ET LE SEXE SONT UNE FIN EN SOI

Notre culture monogamie-centrée a tendance à croire que l'objectif ultime de toute relation – et donc du sexe – est qu'un couple de deux personnes dure toute la vie. Et que par conséquent toute relation qui n'atteint pas cet objectif est un échec.

Voyons voir, le plaisir sexuel peut bien sûr contribuer à l'amour, à l'engagement et à la stabilité à long terme si c'est ce que vous désirez. Mais nous pensons que ce ne sont pas les seules bonnes raisons pour faire l'amour. Si vous nous permettez une tautologie, nous valorisons chaque relation pour leur valeur intrinsèque.

En d'autres termes, une relation peut être valorisée simplement parce qu'elle garantit le plaisir sexuel. Il n'y a rien de mal à aimer le sexe pour le sexe. Le sexe peut également être vécu comme un moyen d'accéder à d'autres choses tout aussi fabuleuses – l'intimité, la connivence, la tendresse et même l'amour romantique – ce qui ne change rien aux bienfaits du sexe comme source de plaisir.

Que le rapport sexuel dure une heure ou deux, c'est déjà une relation : les amants ont été liés entre eux comme partenaires sexuels, compagnons ou amants pendant la durée de l'interaction. La longévité n'est pas un bon critère pour juger du succès ou de l'échec d'une relation.

Les coups d'un soir peuvent être intenses, revigorants et épanouissants, tout comme les relations amoureuses qui durent toute une vie. Les salopes éthiques ont la liberté de choisir parmi tous ces types de relation. Nous sommes convaincues que chaque relation a le pouvoir de nous apprendre quelque chose, de nous émouvoir et surtout de nous donner du plaisir.

Dossie se souvient d'un enfant du *flower power* qui formula en 1967 le principe des salopes éthiques de la manière la plus succincte qui soit : « Selon moi il n'y a pas

de problème à faire l'amour avec tous ceux que l'on aime parce que je pense qu'il est possible d'aimer tout le monde. »

CHAQUE ÊTRE HUMAIN FORME UN TOUT

Jane Austen a écrit : « Il existe une vérité universelle selon laquelle un homme célibataire possédant une bonne fortune doit se mettre à la recherche d'une épouse. » Bien que nous ne doutions pas de l'ironie de Jane, beaucoup de gens croient effectivement qu'en étant célibataire il leur manque quelque chose. Ils doivent donc trouver leur « deuxième moitié ». La plupart des mythes exposés dans le chapitre précédent reposent sur une telle conception.

Nous sommes convaincues que l'unité sexuelle de base est constituée d'une seule et même personne. Y ajouter d'autres gens peut être intime, amusant et positif sur le plan émotionnel et affectif, mais ça ne rend aucun individu « complet ». La seule chose que vous pouvez contrôler sur cette terre, c'est vous-même. Vos réactions, vos désirs, votre comportement... Se rendre compte de ça, ramener son domaine de contrôle à soi-même, et savoir faire la différence entre « nos affaires » et celles des autres, est l'une des étapes fondamentales dans la vie d'une salope éthique. C'est la seule façon de se « compléter ». C'est ce qu'on appelle l'intégrité.

Lorsque vous aurez bâti une relation satisfaisante avec vous-même, que vous serez content de vous et bien dans votre peau, vous aurez un trésor inestimable à partager avec autrui.

LAISSEZ L'AMOUR COULER À FLOT

Beaucoup de gens croient, consciemment ou non, que nos capacités pour l'amour romantique, l'intimité et les liens affectifs sont limités, qu'il n'y en aura jamais assez pour tout le monde et que ce que l'on donne à l'un doit forcément être retiré à un autre.

Nous appelons ça l'« économie de la famine ». Mais nous y reviendrons plus tard. La plupart des gens ont intériorisé cette croyance dès l'enfance. Leurs parents leur

prodiguaient peut-être peu d'affection, si bien qu'ils ont intériorisé l'idée qu'il existe une quantité limitée d'amour et qu'ils doivent se battre pour l'obtenir, parfois dans une rivalité impitoyable avec leurs frères et sœurs.

Ceux qui se comportent selon cette « économie de la famine » sont souvent très possessifs à l'égard des gens, des choses et des idées qui comptent pour eux. Ils appréhendent le monde à la lumière de cette impression de « pénurie », si bien que, dans leur esprit, tout ce qu'ils obtiennent, c'est quelque chose qu'ils ont pris aux autres, quelque chose que les autres n'auront pas, et parallèlement tout ce que les autres ont, c'est une chose qu'eux-mêmes ont en moins.

Il est important de faire la distinction entre l'« économie de la famine » et les limites du monde réel. Le temps, par exemple, est une limite du monde réel : même la salope la plus motivée ne dispose que de vingt-quatre heures par jour. Par contre l'amour n'est pas une limite du monde réel. Les parents de neuf enfants les aiment chacun autant que les parents d'un enfant unique.

Nous sommes convaincues que la capacité humaine pour le sexe, l'amour et l'intimité est bien plus grande qu'on ne le croit, voire infinie. Nouer des liens gratifiants est contagieux, et vous rend capable d'en nouer bien d'autres. Imaginez comme vous vous sentiriez fort et puissant si vous entraîniez votre cœur, ce « muscle d'amour ». Pensez à toute l'affection que vous auriez alors à donner !

L'OUVERTURE PEUT ÊTRE LA SOLUTION, PAS LE PROBLÈME

Le polyamour n'est-il pas un moyen d'éviter l'intimité ? D'après notre expérience, c'est rarement le cas. Bien sûr, il est possible d'aller voir ailleurs pour éviter les conflits, les problèmes ou fuir l'intimité avec votre partenaire dans la vie. Mais nous ne sommes pas d'accord avec l'idée qu'il faille forcément en passer par là ni que ce soit la règle. Au contraire beaucoup de gens trouvent que leurs relations extérieures accroissent l'intimité avec leur partenaire primaire, car ça réduit la pression sur celui-ci, et ça leur donne un endroit sûr où examiner tout ce qui pourrait les pousser à se sentir « bloqués » dans leur relation primaire.

Voilà. Après avoir lu nos convictions, vous pouvez créer les vôtres. L'important n'est pas que vous soyez d'accord avec nous mais que vous remettiez en question les schémas dominants et que vous décidiez par vous-même en quoi croire. Exercez votre esprit critique. Après tout l'exercice est bon pour la santé.

Typologie des salopes

Le royaume de la salope éthique a de nombreuses salles et chambres, et il peut donc accueillir tout le monde, des célibataires heureux aux partouzeurs extatiques en passant par le petit couple pépère. Dans ce chapitre nous vous présenterons les nombreuses formes de polyamour qui ont fonctionné pour nous, pour notre entourage ou pour les salopes épanouies au fil de l'histoire. Que ces scénarios puissent convenir à votre situation ou pas, nous espérons vous donner quelques idées sur la façon de commencer votre exploration. Ou peut-être simplement la confirmation que vous n'êtes pas seul et qu'il existe d'autres personnes comme vous dans ce grand monde.

PIONNIERS DES RELATIONS

L'expression « salope éthique » a beau être récente (Dossie l'a inventée en 1995) la pratique, elle, ne l'est pas. L'acceptation sociale des relations non-monogames a connu des hauts et des bas, de l'approbation au rejet catégorique. Mais indépendamment de l'opinion de l'Église et de l'État, il y a toujours eu des gens qui ont trouvé leur bonheur et qui se sont épanouis dans les relations ouvertes.

- Cultures antiques -

Une vie d'anthropologue culturel ne serait pas assez longue pour décrire les innombrables manières qu'ont choisies les êtres humains pour nouer des relations sexuelles,

amoureuses et familiales – des prostituées sacrées de l’ancienne Babylone jusqu’à la polygamie mormone et bien au-delà. C’est pourquoi nous n’allons pas tenter d’en dresser la liste. Nous tenons juste à faire remarquer qu’à l’aube du ^{xxi}^e siècle, les valeurs dominantes en Occident semblent dater de l’Empire romain et des premiers jours du christianisme. Ce dernier recommandait le mariage monogame à ceux qui n’arrivaient pas à pratiquer l’abstinence, état idéal par excellence. Les cultures qui n’ont pas subi ces influences ont élaboré différentes manières d’unir les gens – polygynie (plusieurs épouses), polyandrie (plusieurs maris), mariages de groupe, sexe rituel de groupe, organisation où le mariage est essentiellement une affaire de relation domestique alors que les rapports sexuels ont lieu hors mariage, et une infinité de configurations affectives et sexuelles possibles.

- Communautés sexuelles utopiques -

L’histoire est parsemée d’expériences visant à créer des utopies sexuelles, bien souvent sur une base philosophique ou religieuse. Si ça vous intéresse, nous vous invitons à vous renseigner sur la communauté Oneida dans l’Ohio du ^{xix}^e siècle, sur la communauté Rajneeshpuram à la fin des années 60 en Inde et dans les années 80 dans l’Oregon, ou encore sur Kerista à New York, au Belize et à San Francisco des années 60 jusqu’aux années 90... pour n’en citer que quelques-unes. En général de telles communautés reposent sur un leader et s’affaiblissent quand celui-ci disparaît. Cependant leur philosophie peut se perpétuer, enrichissant la culture dominante d’une vision du monde et de pratiques nouvelles. C’est ainsi que de nombreux adeptes du tantra occidental contemporain peuvent faire remonter leurs pratiques à l’enseignement d’Osho, l’esprit guidant Rajneeshpuram.

- Artistes et libres penseurs -

Nombreux sont les artistes et écrivains qui ont exploré les relations alternatives. Si vous voulez en savoir plus sur la façon dont ces relations se déroulaient à une époque où la situation était encore plus difficile que maintenant, nous vous conseillons de vous pencher sur le groupe de Bloomsbury dans l’Angleterre du début du ^{xx}^e siècle ainsi que sur des libres penseurs tels que George Sand, H. G. Wells,

Simone de Beauvoir, Alfred Kinsey ou Edna St Vincent Millay. Sans compter que nous ne savons pas combien de non-écrivains ont également entretenu avec succès des relations ouvertes, puisqu'il n'y a aucune trace de leur expérience. Cependant nous ne sommes sûrement pas très loin de la réalité en supposant qu'une minorité significative de personnes ont toujours assouvi éthiquement leurs besoins dans le cadre de relations multiples et d'amours plurielles.

- La love "generation" -

Dossie a fêté ses dix-huit printemps dans le contexte utopique des années 60, et Janet peu de temps après. Cette période d'exploration radicale a énormément influencé notre pensée et nos vies. De nombreux idéaux de cette époque – non-conformisme, exploration de différents états de conscience modifiée, égalité des races et des genres, conscience écologique, militantisme politique, libération sexuelle, sans oublier la possibilité d'une non-monogamie éthique et amoureuse – ont imprégné notre culture au sens large. Nous n'aurions certainement pas pu écrire ou publier ce livre dans les années 50. En gros, si vous avez la chance de lire *La salope éthique* aujourd'hui, c'est grâce aux hippies.

LA SALOPE ACTUELLE

Il n'existe pas de portrait-robot de la salope. Les salopes peuvent être des hommes, des femmes, riches ou pauvres, ayant fait des études ou non, de toute nationalité, de toute religion, de tout mode de vie...

Beaucoup de salopes vivent entourées de non-salopes et entretiennent un contact occasionnel ou limité avec leurs pairs. Parfois des conférences ou des conventions sont organisées afin de réduire l'isolement et élargir le cercle des membres. Ces conférences sont très importantes pour la visibilité d'un milieu jusqu'à présent *underground*, ce qui permet aux nouvelles venues de savoir où s'adresser, et de créer des structures susceptibles d'apporter un soutien à ses membres. Par contre d'autres salopes décident de « décrocher » de la culture dominante pour aller vivre avec des gens partageant une communauté d'esprit. À San Francisco le quartier du

Castro est un bon exemple de « ghetto » urbain moderne pour les minorités sexuelles (comparable au quartier du Marais à Paris, épicentre du milieu gay et lesbien, n.d.t.).

La salope qui vit dans la culture *mainstream* monogame du ^{xxi}^e siècle peut apprendre beaucoup d'autres sociétés, d'autres lieux et d'autres époques. Par exemple qu'elle n'est pas seule au monde, que le polyamour peut bel et bien fonctionner, puisque d'autres s'y sont essayés avec succès, sans se faire de mal ni blesser leurs partenaires ou leurs enfants. Le seul mot d'ordre est prendre du plaisir et en donner.

Les subcultures sexuelles avant-gardistes, qu'elles possèdent une histoire documentée ou non, incluent les communautés gays et lesbiennes, les groupes transgenres, les bisexuels, les communautés cuir, échangistes et les subcultures définies par des pratiques spirituelles comme les courants païens ou certains mouvements issus de la contre-culture américaine des années 60 et 70 tels que les primitifs modernes et les *Radical Faeries*. Même si vous n'appartenez à aucune de ces communautés, ça vaut la peine de s'y pencher. Ces manières différentes de vivre sa sexualité, de communiquer sur le sexe et de créer des structures sociales et familiales alternatives à la tradition occidentale marquée par la négativité sexuelle vous en apprendront peut-être davantage sur vos propres choix.

En 1970, Dossie aimait se rendre dans un bar de San Francisco, étonnant microcosme de perversité polymorphe. Elle s'en souvient en ces termes :

« L'Omni, diminutif d'"omnisexuel", était un petit bar dont les clients étaient de tous les genres et de toutes les orientations sexuelles, hommes, femmes, transgenres, hétéros, gays, lesbiennes, bisexuels... Les valeurs sexuelles étaient très ouvertes, des inconditionnels de l'amour libre aux hippies en passant par les professionnels de l'industrie du sexe. La plupart étaient là pour danser et draguer comme des fous.

*Grâce à la présence d'un important groupe transgenre, il était impossible d'éti-
queter la personne avec laquelle vous flirtiez. Vous pouviez très bien danser avec
quelqu'un qui vous plaisait sans savoir si cette personne avait des chromosomes
mâles ou femelles. Or c'est difficile d'en rester à des concepts comme hétéro
ou homo quand on ignore le genre de la personne avec laquelle on flirte.*

Ça peut paraître fou mais les résultats étaient surprenants. J'étais une habituée de ce bar parce que c'était le lieu le plus sûr que je connaissais. Comme on ne pouvait présupposer de rien, on était obligé de traiter les autres avec respect. Personne ne pouvait deviner le type d'interaction susceptible d'intéresser la personne convoitée, donc la seule solution était de demander. Et pour une jeune femme d'une vingtaine d'années comme moi, être abordée avec respect était un véritable soulagement. Ça changeait du milieu hétéro où il était monnaie courante de voir les hommes draguer lourdement pour prouver leur virilité, avec l'idée manifeste que les femmes qui traînaient dans les bars pour célibataires avaient envie de se faire dépuceler et ne le pensaient pas vraiment quand elles disaient "non". C'est à l'"Omni" que j'ai appris la signification du mot "respect". »

Nous sommes d'avis que la difficulté d'exprimer librement et ouvertement sa sexualité est intimement liée aux rôles sexuels et de genre définis par la société. Nous avons appris énormément de celles et ceux qui ont déconstruit les frontières de genre sur ce que cela veut dire d'être un homme ou une femme, ou encore de choisir son orientation sexuelle. Réfléchir à différentes manières de vivre et d'aimer nous ouvre de nouvelles perspectives. Et si l'envie nous prend, on peut envisager de changer quelque chose dans notre manière de vivre en tant qu'homme, en tant que femme ou quelque part entre les deux.

- Lesbiennes -

Comment fonctionnerait un monde constitué presque uniquement de femmes ? La communauté lesbienne nous en donne un bon aperçu. Pour les femmes les relations finissent souvent par se confondre avec leur moi. Cela s'explique surtout par le fait que traditionnellement la société n'autorise que peu les femmes à affirmer une identité propre. Ainsi de nombreuses femmes ont des rapports fusionnels, à croire qu'elles seraient perdues sans leur relation. Le schéma de relation par excellence au sein de la communauté lesbienne est la forme de non-monogamie que l'on pourrait appeler la « monogamie en série ». Plus exactement, bien souvent la nouvelle relation avec la nouvelle partenaire suit de très près la rupture avec l'« ex », le tout accompagné de drames sans doute préférables au vide identitaire terrifiant de la femme célibataire.

Les nouvelles générations de lesbiennes remettent ces modèles en cause et lorgnent vers la non-monogamie comme une manière de former des relations moins insulaires. Le polyamour lesbien est caractérisé par une grande attention portée à la consensualité et donc une très grande ouverture dans la compréhension des sentiments, chose à laquelle excellent les communautés de femmes.

Les lesbiennes ont également beaucoup à nous apprendre sur la manière dont la femme peut développer son rôle d'initiatrice sexuelle. La culture hétérosexuelle assigne aux hommes le rôle actif, ces derniers étant éduqués pour être sexuellement agressifs, voire parfois trop. Dans le monde des femmes attirées par les femmes, il est évident que le modèle de la Belle au Bois Dormant attendant que son Prince charmant vienne la réveiller ne fonctionne pas. Sinon dans cent ans on y sera encore. Elles doivent donc secouer les vieilles habitudes et établir un contact visuel, toucher une épaule, s'approcher pour aborder quelqu'un ou juste bredouiller en rougissant : « Tu me plais, ça te dit de boire un verre ? »

Une fois la timidité surmontée, lorsque les femmes draguent elles tendent à être directes, tout en accordant une grande valeur au consentement. Elles sont rarement importunes ou agressives. Il faut dire que malheureusement un trop grand nombre de femmes a déjà subi des violences sexuelles pour pouvoir s'engager sur cette pente. Les femmes ont à cœur de créer un environnement sûr et ont donc tendance à procéder lentement et à annoncer leurs intentions. Elles peuvent être timides durant la phase de séduction mais se montrer pleines d'audace lorsque la voie est libre. Les femmes ont également tendance à demander la permission pour chaque pratique spécifique, si bien que leur mode de communication en matière de consensualité négociée est un modèle du genre.

Nous aimerions attirer votre attention sur une autre différence de taille concernant la sexualité lesbienne : le rapport sexuel entre deux femmes n'implique que très rarement l'attente d'un orgasme simultané, contrairement au coït pénis-vagin. Les femmes sont donc passées maîtresses dans l'art de l'orgasme consécutif. Chacune son tour. Les lesbiennes sont également les expertes mondiales de la sensualité et de formes de sexualité fabuleuses qui n'incluent pas la pénétration par un pénis. Et lorsque la pénétration est désirée l'attention se porte sur le plaisir de la pénétrée. On n'a encore jamais rencontré de godemiché qui ne penserait qu'à lui.

Enfin pensez au bonheur de ne pas devoir vous inquiéter de grossesses non-désirées ou de maladies sexuellement transmissibles ! (Les lesbiennes n'étant pas complètement à l'abri des MST, il leur est quand même recommandé de pratiquer le *Safer Sex* pour se protéger elles-mêmes, leurs amantes et leurs *sex-toys*, n.d.t.)

- Gays -

La communauté gay est le miroir grossissant de certaines images traditionnellement associées à la sexualité masculine. Alors que certains homos ont bel et bien envie de se ranger et d'avoir une relation à long terme, d'autres sont les reines des salopes et battent tous les records. Le sauna gay est le parangon d'un environnement propice à la sexualité de groupe et au cul pour le cul.

C'est grâce aux gays que Dossie a appris les règles de savoir-vivre concernant le sexe à plusieurs. Et elle en est très contente. En fait les auteures de ce livre se sont toujours identifiées à eux : Dossie se voit comme une *drag-queen* dans le corps d'une femme, alors que Janet se définit comme un *girlfag*, un « pédé fille », en gros un homo qui s'est retrouvé avec des seins et un vagin. Rien de surprenant si l'on considère que les gays ont toujours été un modèle pour les salopes du monde entier.

Le sexe gay repose en général sur un présupposé d'égalité de pouvoir sans la dynamique subjugation/retenue qui caractérise bien souvent l'interaction homme/femme. C'est pourquoi les gays essaient rarement d'obtenir l'assentiment de leur partenaire par la manipulation ou la pression : en général ils y vont directement et répondent directement. Pas besoin de demander trois fois. Les gays partent du principe que leur interlocuteur saura dire « non » s'il n'en a pas envie, et que « non » ça veut dire « non ». Ça simplifie les techniques de drague étant donné qu'ils n'ont pas besoin d'être subtils ou calculateurs. En général il n'y a pas de problème à demander tant qu'il n'y a pas de problème à refuser. On ne recommandera jamais assez cette conception simple et directe de la consensualité.

De manière générale les hommes ont moins de raisons de craindre les violences sexuelles que les femmes. Même si malheureusement il arrive que de jeunes garçons et même des hommes soient victimes d'agressions sexuelles et de viols,

les hommes semblent avoir plus confiance que les femmes en leur capacité à se défendre. De plus la société tend à les conforter dans leur statut d'êtres sexuels. Bien que les interdits frappant l'homosexualité conduisent certains mecs à se demander s'ils sont bien normaux, ou toute autre forme d'homophobie intériorisée, cela se traduit rarement par un dysfonctionnement sexuel. Les gays excellent à explorer ce qui leur plaît.

Enfin ce sont surtout les gays qui ont défini la notion de *Safer Sex*. Face à l'épidémie du sida beaucoup auraient pu tomber dans un certain négativisme sexuel. Mais la communauté gay a campé sur ses positions et a continué de créer des endroits où le sexe protégé, créatif et excitant pouvait être appris et pratiqué.

– Bisexuels –

Souvent stigmatisés comme des « gays qui refoulent », « qui ne veulent pas renoncer aux privilèges de l'hétérosexualité » ou comme des « hétéros goûtant à des jeux interdits », les bisexuels ont récemment commencé à se faire entendre et à créer leur propre communauté.

Tant la pratique que la théorie bisexuelle nous offrent l'occasion de notre attirance et de nos comportements sexuels et affectifs. Certaines personnes par exemple n'ont eu de rapports sexuels qu'avec les représentants d'un seul sexe, mais savent qu'elles pourraient tout aussi bien nouer des relations érotiques et émotionnelles avec les deux – et se considèrent donc bisexuelles. D'autres ont beau avoir des rapports avec les deux sexes, ils continuent de se considérer comme hétéros ou homos. Certains bisexuels préfèrent un type d'interaction différent avec les hommes et les femmes alors que d'autres se contrefichent du genre. Certains peuvent baiser avec quelqu'un indépendamment de son genre mais ne tombent amoureux que de l'un des sexes, ou vice versa. Et ainsi de suite, l'éventail est large. Les bisexuels remettent en question un grand nombre de nos idées préconçues sur le genre. En général ils peuvent vous dire exactement pourquoi ils aiment le sexe avec une femme ou avec un homme. C'est une bonne occasion d'apprendre un tas d'informations intéressantes et d'histoires inédites sur le sexe et le genre.

La visibilité croissante de la bisexualité a entraîné une remise en question des définitions traditionnelles de l'identité sexuelle. Plus précisément, notre attirance sexuelle est une chose, nos comportements sexuels une autre, et notre identité de genre encore une troisième. Cela érode les frontières courantes de l'identité, au grand dam des puristes de tous horizons. Les salopes que nous sommes adorent cette fluidité. Nous aimons pouvoir jouer avec quiconque nous plaît, sans pour autant renoncer à autodéfinir nos identités sexuelles.

Janet, qui se considère à présent comme bisexuelle, a suivi un chemin sinueux avant d'en arriver là. Il lui a fallu presque dix ans de relations avec des femmes pour pouvoir utiliser ce terme à son compte.

« J'étais rebutée par le côté tendance du "chic bisexuel". Et je me sentais obligée de revendiquer une identité sans être sûre qu'elle me correspondait. En même temps j'entendais des jugements très négatifs sur les bi, tant de la part des hétéros que des homos.

En plus de tout ça j'avais du mal à démêler mes propres émotions. Je me rendais compte que mes sentiments envers les femmes étaient différents de ceux que j'éprouvais pour les hommes, mais je ne savais pas ce que ça voulait dire. Tout s'embrouillait. Il a fallu que j'attende d'être absolument sûre de pouvoir avoir une attirance sexuelle et affective tant pour les hommes que pour les femmes, et que je me sente suffisamment forte pour revendiquer une identité si décriée pour pouvoir commencer à me dire "bisexuelle".

En fait, jusqu'à présent j'ai généralement exprimé mes désirs de vie commune avec des hommes, alors que je tombe amoureuse et que je suis attirée physiquement tant par les hommes que par les femmes ou par les gens entre les deux. Enfin la communauté bisexuelle offre un soutien plus important que les communautés hétéros ou gays pour mon expression de genre plutôt ambiguë : parfois j'adore porter du rouge à lèvres bien rouge et des talons aiguilles, et parfois je préfère les pantalons d'hommes et les chaussures plates. "Bisexuelle" est donc l'identité qui me convient le mieux et j'ai bien l'intention d'y rester. »

- Hétérosexuels -

Jusqu'à peu il n'y avait pas beaucoup de modèles pour l'interaction hétérosexuelle dans la culture dominante. L'idéal sexuel et romantique était le couple traditionnel monogame et patriarcal papa-maman focalisé sur l'éducation des enfants. Nous sommes très heureuses d'y avoir survécu.

L'hétérosexualité offre un grand éventail d'options pour les salopes épanouies, du ménage à trois dans une configuration en « V » où deux partenaires ont tous deux des relations sexuelles avec une troisième personne commune mais pas entre eux, aux partouzes occasionnelles en passant par toutes les formes de relations ouvertes avec des partenaires secondaires et les familles élargies qu'on appelle parfois « constellations ».

Dans le passé les interactions hétérosexuelles non-monogames étaient désignées sous le nom d'« échangisme ». L'anglais utilise le terme de *wife-swapping*, c'est-à-dire « l'échange d'épouses », un concept sexiste contre lequel nous nous insurgons. De nos jours les hétérosexuels désireux de pratiquer le sexe sans engagement en dehors d'une relation primaire, se tournent vers la communauté échangiste. Ces groupes peuvent nous en apprendre beaucoup sur la manière dont les hommes et les femmes hétérosexuels sont capables d'établir des relations au-delà des prescriptions de la culture monogame dominante.

« Échangisme » est un terme générique pour désigner un large éventail d'interactions, de la relation suivie entre deux couples à la fièvre des partouzes du samedi soir. La plupart des échangistes sont hétérosexuels. Alors que la bisexualité féminine y est relativement courante, la bisexualité masculine est souvent désapprouvée. Ceux qui pratiquent l'échangisme sont en général en couple et plus conventionnels dans leur mode de vie et leurs valeurs que les autres types de salopes. Certaines communautés échangistes se limitent exclusivement à la baise et écartent tout lien émotionnel hors de leur « relation primaire » alors que d'autres sont ouvertes à toutes formes d'union affective et sexuelle. (À noter également ces dix dernières années l'apparition du « mélangisme », forme de sexualité de groupe dont les jeux érotiques n'impliquent pas, contrairement à l'échangisme, de pénétration, n.d.t.).

L'échangisme a permis à de nombreuses femmes hétérosexuelles d'explorer pour la première fois une sexualité active et dénuée de culpabilité. D'ailleurs on entend souvent parler de femmes qui vont à leur première soirée échangiste avec réticence, à leur seconde avec hésitation et aux suivantes avec assiduité.

Un bon point pour de nombreuses communautés échangistes est également la manière dont elles ont développé un système de codes afin de communiquer leurs envies en toute discrétion. Ainsi un club échangiste de San Francisco, à présent fermé, avait mis au point un système de portes et de fenêtres ouvertes qui signifiaient selon la situation : « Ne pas s'approcher », « Regarder mais pas toucher », ou « Envie de nous rejoindre ? Bienvenue ! ».

- Personnes transgenres et "gender queer" -

Si vous souhaitez transcender votre assignation de genre, vous apprendrez beaucoup de la diversité des communautés transgenres. Lors de son éveil féministe, Dossie a trouvé parmi la communauté MtF de merveilleuses amies et amantes sur lesquelles elle a pris exemple dans l'art d'être féminine, voire ultra-féminine, tout en restant assertive et sûre d'elle.

Les personnes transgenres nous montrent que le genre est malléable. Celles et ceux qui ont vécu sous deux ou plusieurs identités de genre différentes, physiologiquement et culturellement, ont beaucoup à nous apprendre sur les changements, ou l'immutabilité, dus aux hormones, sur certains comportements et états émotionnels liés éventuellement au dosage hormonal ainsi que sur les attributs de genre qui restent une affaire de choix, quoi qu'en dise le système endocrinien. Les *gender queer* – c'est-à-dire toute personne décidant d'évoluer quelque part entre les rôles de genre traditionnels – brouillent les frontières de genre et sont un bon exemple de ce à quoi la vie pourrait ressembler en dehors de toute binarité genrée.

Si vous considérez que tout ça ne vous concerne pas, que vous êtes sûr de votre genre et que celui-ci est immuable, pensez au fait qu'un très grand nombre de personnes naissent avec les caractéristiques des deux genres. Selon la définition que vous utilisez, de deux à dix-sept bébés sur mille sont pourvus de chromosomes

et/ou d'organes génitaux qui les placent entre les deux extrêmes du continuum de genre. En général ces personnes passent inaperçues car bien souvent elles subissent une opération chirurgicale à la naissance qui modifie leur apparence. Mais il se trouve que Mère (Père ?) Nature ne croit pas en l'existence de deux genres uniques, et nous non plus d'ailleurs. Sans aller aussi loin, un très grand nombre de personnes dont le caryotype et le phénotype correspondent aux « normes » biologiques sentent néanmoins qu'elles seraient plus heureuses et plus épanouies si elles pouvaient s'exprimer dans un genre différent de celui que l'obstétricien leur a assigné à la naissance. Il se peut que vous ayez de telles personnes dans votre entourage ou dans votre famille sans que vous le sachiez, à moins qu'elles ne décident de vous le dire.

De plus les transsexuels peuvent nous en apprendre énormément sur la manière différente dont un individu est traité selon qu'il est perçu en tant qu'homme ou en tant que femme. Par la force des choses les « trans » deviennent des experts de la vie en milieu hostile. Il faut en effet une force de caractère hors du commun pour se confronter à la rigidité de notre culture au sujet de ce qui est censé représenter un « vrai homme » et une « vraie femme ». Aucune autre minorité sexuelle n'est autant exposée à la violence et aux crimes haineux. D'ailleurs ce sont surtout des personnes transgenres, des *butches* et des *drag-queens* qui se sont soulevées contre la brutalité policière lors des fameuses émeutes de Stonewall en 1969, soulèvement qui a mis en branle le mouvement de libération homosexuelle. Oui, les transgenres sont un modèle de volonté acharnée de vivre libre.

- *Tantra et adeptes du sexe spirituel* -

L'abstinence n'est pas la seule pratique de celles et ceux attirés par la spiritualité. Des exemples de communautés religieuses basées sur la non-monogamie ont inclus dans le passé l'église mormone, la communauté Oneida, les pratiques de *maithuna* et *karezza* dans le yoga tantrique ainsi que les prostituées du temple chez les adorateurs de la déesse dans l'ancienne civilisation méditerranéenne. Le tantra que nous connaissons actuellement est en réalité une forme occidentalisée de pratiques tantriques classiques. Il est enseigné dans le cadre d'ateliers dans la plupart des grandes villes et grâce à de nombreux livres et vidéos. D'autres traditions spirituelles et sexuelles classiques ont été remises au goût du jour dans une version occidentale

telles que le *tao* de la guérison et le *chuluaqui quodoushka* (sexualité sacrée maya, n.d.t.). Les Païens et Radical Faeries se rassemblent dans des festivals et autres afin de célébrer d'anciens rites sexuels comme lors de Beltaine (fête religieuse de l'année celtique célébrée le 1^{er} mai, n.d.t.), ou créer leurs propres rituels adaptés au mode de vie contemporain, comme la sexualité ouverte des rassemblements Faeries ou l'érotisme plus subtil de la danse et des tambours sacrés.

Ces adeptes comprennent le lien direct entre sexualité et spiritualité. Comme nous l'avons dit dans notre ouvrage *L'art de se soumettre* : « Chaque orgasme est une expérience spirituelle. Songez à un moment de parfaite plénitude où vous ne faites plus qu'un avec vous-même, à une conscience élargie qui transcende le clivage corps/esprit et intègre toutes les parties de votre être en une conscience extatique... Lorsque vous enrichissez votre sexualité de cette conscience spirituelle, vous êtes en mesure de prendre conscience de la divinité qui jaillit sans cesse en vous et d'y être connecté... Pour nous le sexe est une occasion de voir Dieu. »

- *Travailleurs et travailleuses du sexe* -

Malgré ce que vous avez appris à la télévision et dans la presse à scandales, les putes ne sont pas toutes des femmes humiliées, des droguées désespérées ou de vénales mantes religieuses. Un grand nombre d'hommes et femmes sains de corps et d'esprit choisissent librement l'industrie du sexe et font un travail remarquable pour soulager les effets destructeurs d'une culture hostile au sexe. Ils ne sont pas seulement acteurs, actrices et artistes, ce sont aussi nos amis, nos partenaires, nos collègues, des écrivains, des thérapeutes et des éducateurs. Ils ont énormément de choses à nous apprendre sur la communication, la négociation sexuelle, les frontières, les limites ainsi que les moyens de s'épanouir et de créer des liens en dehors des relations monogames traditionnelles. Contrairement aux idées reçues la relation entre *sexworkers* et clients n'est pas nécessairement froide, impersonnelle et dégradante. Et il n'y a pas que les paumés qui fréquentent les putes. De nombreux liens prostituée-client sont très forts, chaleureux et affectifs et durent des années. Les professionnelles du « plus vieux métier du monde » nous offrent une sagesse millénaire pour la compréhension, l'acceptation et la satisfaction de nos désirs : ce sont les véritables expertes du sexe.

DIVERSITÉ CULTURELLE

N'oublions pas que nous vivons dans une société multiculturelle où chaque culture et chaque subculture, qu'elle soit ethnique ou sexuelle, a ses propres manières de tisser des liens, de faire l'amour et de créer une famille. Et qu'il n'y a aucune hiérarchie entre elles.

L'une des grandes joies du polyamour consiste à créer des liens avec des gens dont les origines sont très différentes des nôtres. Ce qui peut parfois être surprenant ou gênant. Par exemple, Dossie et ses amis japonais se marchaient systématiquement les uns sur les autres devant chaque porte. Il faut savoir qu'au Japon les hommes entrent les premiers ! Ce n'est pas toujours facile, mais ce faisant on apprend toujours quelque chose de nouveau sur l'humanité.

D'ailleurs ce que vous apprendrez sera peut-être justement ce qui vous manquait au sein de votre propre culture ? Dossie vient d'une petite ville de Nouvelle-Angleterre qui avait tenté à tout prix, sans grand succès, de la faire entrer dans le moule d'une gentille jeune fille respectable. Lorsqu'elle est arrivée à New York elle a découvert d'autres cultures dans lesquelles les femmes fortes étaient non seulement acceptées mais aussi respectées. C'est ainsi que Dossie a pu prendre conscience de sa propre audace ! Voilà comment s'ouvrent de nouveaux champs de possibilités.

Les limites et les contours de la communication et des relations varient selon les cultures. L'utilisation de l'espace et la distance interpersonnelle par exemple diffèrent énormément. On dit qu'on reconnaît un Américain d'origine européenne lors d'un cocktail latino : c'est celui qui essaie désespérément de s'écarter de tous ceux qui lui adressent la parole parce que ces derniers « s'approchent de trop près ». Le volume varie également. Certaines cultures valorisent le calme et la discrétion alors que d'autres sont extrêmement expressives, et donc bruyantes.

Nous vous recommandons de prendre ces différences en compte et de ne pas juger hâtivement. Cette personne qui semble « trop bruyante » est peut-être capable d'être plus expressive que vous ? Une personne calme remarque peut-être davantage de choses ? Et celle qui n'a pas beaucoup lu mais sait comment fonctionne votre voiture

ou votre ordinateur n'est-elle pas également intelligente ? Qui sont ces gens si incroyablement sûrs d'eux qu'ils font des propositions sexuelles directes mais semblent désorientés quand vous les accusez de draguer un peu trop ouvertement ? Peut-être ont-ils des modes de communication différents des vôtres dont vous pourriez apprendre ?

C'est triste, et même tragique, que tant de communautés sexuelles ne réussissent pas à accueillir des gens venant de ce large éventail de cultures, de races, de genres et de sexualités. Lorsque vous regardez les gens autour de vous et que vous les excluez – ou pire, quand vous supposez savoir tout ce qu'il y a à savoir à leur sujet – en raison de leur couleur, de leur genre, de leur façon de parler, de leur style vestimentaire, de leur religion ou encore de leur origine, vous vous privez de toutes les choses fascinantes qu'ils pourraient vous apporter. Comme le résume notre ami Jaymes : « Chaque personne rencontrée sur cette terre a un message à nous délivrer. Si nous refusons n'importe quelle forme de relation qui pourrait se développer avec elle, nous passons à côté du message »... Quel dommage.

Lorsque nous sommes attirés par quelqu'un dont les origines sont différentes des nôtres, et que nous ne parvenons pas à prendre cette différence en considération, nous gâchons ce qui aurait pu être une superbe relation. En réalité apprendre d'autres cultures nous aide à sortir de nos cases et de nos étiquettes, et célébrer la diversité peut considérablement élargir l'éventail de nos choix.

Alors en présence de l'inconnu, pourquoi ne pas plutôt chercher une sagesse inconnue ? Il y en a pléthore, et ça vous enrichira.

QUE POUVEZ-VOUS APPRENDRE ?

Nous comprenons que l'idée puisse vous rendre un peu nerveux. Vous vous sentez peut-être menacé par le fait que les frontières que vous teniez pour acquises et pensiez valables dans chaque situation puissent se révéler très différentes. En réalité, entre adultes consentants il n'existe aucune universalité de l'attirance ou des frontières de genre, et les limites de l'exploration sexuelle ne sont pas transmises par loi divine ou par une quelconque autorité supérieure.

Voir des gens se conformer à votre idée du bonheur et de la réussite sans pour autant accepter les normes traditionnelles du lien hétérosexuel monogame à vie peut vous ouvrir les yeux. Vous commencez à voir que ça pourrait être possible pour vous aussi – même si vous le feriez différemment. Découvrir d'autres cultures sexuelles vous permet de prendre conscience de vos préjugés et de vos incertitudes. Soyez à l'écoute de vos peurs : elles ont beaucoup à vous apprendre sur vous-même.

Pensez au bar Omni, le vieux dancing de Dossie. Ne pas savoir qui est quoi peut faire peur... sauf si vous voyez ça comme une chance de vous débarrasser de vos préjugés et de repartir à zéro. Avoir conscience de ces possibilités infinies vous permettra de comprendre ce qui peut marcher pour vous. Vous serez alors libre de fixer vos propres limites et de les élargir à loisir. C'est une occasion à ne pas rater, et une affaire très sérieuse. Cela vous donnera toute latitude d'explorer vos rêves les plus fous.

Pour en finir avec la négativité sexuelle

Pour les salopes le monde peut parfois se révéler très dangereux. On dirait que certains prennent un malin plaisir à faire tout ce qui est en leur pouvoir pour nous empêcher de vivre une sexualité épanouie.

Les ennemis du sexe tentent même de le rendre dangereux pour les femmes en interdisant la contraception et l'avortement, ce qui conduit à des grossesses non-désirées et à des IVG hors de tout cadre légal. D'autres essaient d'empêcher l'accès à toute information sur le sexe dans les écoles et sur Internet. Conséquence logique, nos enfants n'ont pas la possibilité de s'informer sur la manière de prendre soin d'eux et méconnaissent les règles élémentaires du *Safer Sex* qui leur permettraient pourtant d'éviter la propagation du sida. Dans le même ordre d'idée il est terrible d'apprendre que depuis la première édition de ce livre, un vaccin susceptible d'enrayer le cancer du col de l'utérus se heurte à la résistance de quelques puritains qui imaginent que préserver une jeune femme contre cette maladie l'encouragerait d'une façon ou d'une autre à avoir des rapports sexuels. Certains prétendent détenir la parole divine et prêchent sur les ondes publiques que le sida est une punition de Dieu contre toute déviation à ce qu'ils considèrent être la « norme ». Selon nous ce type de discours est bien plus obscène que n'importe quelle forme de sexualité.

Notons également que dans certains endroits vous êtes une victime toute désignée

à un acte de violence considéré comme légitime, simplement parce que vous êtes une salope. Mais c'est vrai après tout, pourquoi vous promeniez-vous dans cette rue tard le soir en minijupe ou en pantalon moulant ? Pas étonnant que vous vous soyez fait violer ou attaquer. C'est forcément votre faute. Et vous, vous avez l'air d'un petit pédé, on comprend que ces gens aient décidé de vous passer à tabac.

Les salopes sont également la proie d'autres formes d'oppression. Dans un règlement de divorce pour faute, avoir de multiples partenaires sexuels peut être une raison suffisante pour confisquer vos biens, votre salaire et vos enfants. Vous pouvez aussi perdre votre emploi, vos chances de promotion ou encore votre réputation professionnelle si les mauvaises personnes ont vent de votre vie personnelle.

JUGEMENTS INTÉRIORISÉS

Nous espérons que ce rappel des dangers encourus par la salope vous amènera à vous poser quelques questions. « Quelle est mon expérience de l'oppression et comment est-ce que cela m'affecte ? À qui dois-je mentir dans ma vie ? Dans quels placards suis-je enfermée ? » Un examen plus approfondi vous conduira peut-être à vous demander : « Quels modèles de sexualité ai-je intériorisés comme étant "normaux" ? Est-ce que j'ai des idées préconçues sur ce que sont censés faire les "gens bien", et ces idées finissent-elles par se retourner contre moi ? »

Lorsqu'on se juge soi-même à l'aune de valeurs imposées par la société, quand les femmes croient qu'elles doivent se tenir à carreaux et ne pas faire trop de bruit, lorsque les gays pensent que leur préférence sexuelle est une névrose ou quand vous êtes persuadé que vous seriez une bien meilleure personne si vous étiez capable d'être monogame, c'est de l'oppression intériorisée. Il n'est pas rare que nous finissions également par appliquer ces jugements à d'autres. Si nous considérons par exemple que nos amis sont de trop grandes salopes et qu'ils se permettent vraiment trop de liberté, on appelle ça « l'hostilité horizontale ».

Si c'est le cas, pourquoi ne pas relire le chapitre II : *Mythes et Réalités* ? Cette liste pourra vous servir de référence afin de vérifier de quelle manière ces jugements intériorisés entravent votre épanouissement personnel.

UN UNIVERS IMPITOYABLE

Celles et ceux qui choisissent une vie non-conventionnelle doivent s'attendre à ce qu'une grande partie de l'humanité ne les voit pas d'un bon œil. Même s'il existe des manières de se protéger contre certaines conséquences sociales, logistiques et financières, nous ne pouvons pas vous garantir à cent pour cent qu'il n'y aura jamais de risque. Il n'est pas facile d'être facile.

Vos ex, vos parents, votre belle-famille ou toute autre personne ne partageant pas votre conception des relations plurielles se montreront probablement hostiles. Le gentil curé de la paroisse ne sera sûrement pas très conciliant non plus. Inviter vos deux partenaires à la soirée annuelle de l'entreprise n'est peut-être pas une bonne idée si vous voulez négocier une promotion. Soyez prudent à l'heure de révéler vos choix de vie. Nous savons bien que vous nagez dans le bonheur et que vous aimeriez partager votre joie avec le monde entier, mais n'oubliez pas que ce qui est dit est dit et que cela ne rentre pas dans l'oreille d'un sourd. Nous connaissons des gens qui ont perdu leur travail, la garde de leurs enfants voire plus, tout simplement parce que les mauvaises personnes avaient appris leurs préférences sexuelles.

Certains propriétaires hésitent à louer un appartement à des groupes qui ne correspondent pas aux structures familiales traditionnelles. Bien que dans les faits ce soit illégal, d'après notre expérience c'est malheureusement courant. Donc mieux vaut parfois un petit mensonge. (« Quoi ? ... Euh, ben oui, c'est mon frère adopté. ») Certains contrats contiennent des clauses autorisant les propriétaires à rompre un bail pour cause de « comportement immoral » ou d'« association avec des gens indésirables », et la plupart les autorisent à vous jeter à la rue pour « comportement illégal ». Or dans certains états, cela inclut le sexe extraconjugal.

De même il vaut mieux que la manière dont vous gérez votre vie amoureuse et sexuelle reste en dehors du milieu professionnel. Les auteures de ce livre ont toutes deux perdu des clients et du travail pour cette raison. Alors que certains pays protègent les gays, les lesbiennes et les personnes transgenres, il n'en existe à notre connaissance aucun garantissant l'égalité des droits pour les salopes. À moins d'être absolument certain que votre employeur a une vision positive des salopes – pas seulement un gay ou un mec sympa qui n'hésite pas à raconter des

blagues de cul ou qui baisait à droite et à gauche à l'université – nous vous recommandons un bon placard hermétiquement fermé.

En résumé, veillez à vous informer sur vos droits légaux si vous avez un mode de vie non traditionnel.

ACCORDS LÉGAUX

Si vous et votre (vos) partenaire(s) vivez dans le cadre d'une structure apparentée au mariage et que vous avez l'intention de partager vos biens, de subvenir à vos besoins mutuels en cas de maladie ou de décès, d'élever des enfants ensemble ou encore de co-fonder une entreprise, nous vous conseillons vivement d'établir des documents légaux établissant votre statut et vos volontés. S'il est besoin de vous convaincre qu'il est grand temps d'officialiser tout ça, rappelez-vous ces histoires terribles de partenaires séparés lorsque l'un des deux s'est retrouvé hospitalisé, ou ces amants de longue date laissés sans toit et sans ressources après le décès inattendu de leur conjoint, ou encore ceux qui ont été parents à temps plein mais sans lien du sang obligés de céder un orphelin aux parents de leur partenaire décédé ou à un(e) ex-conjoint(e), et ainsi de suite.

Légalement vous ne possédez pas vos enfants et les accords juridiques que vous serez en mesure de conclure à leur sujet sont donc limités. Vous pouvez utiliser votre testament pour exprimer vos souhaits et désigner la personne à laquelle vous aimeriez confier leur garde après votre mort, mais le tribunal n'est pas obligé de s'y conformer. Dans certains cas un parent non-biologique peut adopter l'enfant de son partenaire en tant que beau parent. Mais vos enfants ne sont pas vos biens matériels et vous ne pouvez pas les léguer à qui vous voulez. Les pays interdisant aux couples de même sexe d'adopter refusent également l'adoption en tant que second parent. Donc imaginez pour le troisième parent. Même si vous vous êtes occupé de l'enfant depuis sa naissance, vous avez moins de droits que n'importe quel parent d'un second, troisième ou quinzième mariage.

Ceci dit, il est possible de conclure des contrats totalement légaux concernant votre relation. Et c'est bien plus facile qu'on ne le croit. Aux États-Unis par exemple,

la maison d'édition Nolo Press est spécialisée dans les guides juridiques prêts à l'emploi. Ces guides contiennent un tas de formulaires et d'instructions étape par étape. Janet et son ex avaient choisi de ne pas se marier légalement, même si, en tant que couple de sexes opposés ils auraient pu le faire. Au lieu de ça ils ont utilisé un guide Nolo Press pour fixer des accords légaux par le biais de procurations et de testaments.

Prêtez une attention particulière aux procurations durables pour la gestion de vos finances et des services de santé, ainsi qu'aux testaments. Alors que la loi n'autorisera pas tout ce qu'une salope passionnée veut faire avec son argent et ses biens, vous aurez plus de chances de voir vos désirs reconnus par la loi si vous les exprimez de manière formelle et légale.

Si vos engagements sont particulièrement compliqués ou si des choses de grande valeur (comme d'importantes sommes d'argent ou une entreprise florissante) sont en jeu, vous aurez peut-être envie de dépasser le niveau « artisanal » de ces guides et de contacter un avocat. D'ailleurs si vous disposez de telles sommes d'argent, vous en savez sûrement plus que nous dans ce domaine. Dans ce cas essayez de trouver un avocat ouvert aux relations non-traditionnelles.

Pour conclure, nous n'avons ici ni la place ni l'expérience de vous décrire l'ensemble des possibilités de fonder légalement une vie non traditionnelle – l'éventail allant de l'adoption de votre partenaire à la création d'un *trust*. Mais n'oubliez jamais une chose : ne partez pas du principe que vos bonnes intentions, votre amour sincère et vos qualités humaines vous protégeront. Les salopes n'ont pas ce luxe. Donc mettez la loi de votre côté.

Possibilités infinies

La première édition de ce livre avait pour sous-titre *Guide des possibilités sexuelles infinies*. À présent que nous avons gagné en âge, et un peu en sagesse, même une déclaration aussi générale nous semble limitée. Être une salope signifie bel et bien avoir des possibilités infinies, mais pas seulement sur le plan sexuel. Si vous pensez qu’être une « salope abstinentes » est contradictoire, vous vous trompez. Être une salope, c’est dans la tête, pas entre les jambes. Être une salope peut se vivre dans n’importe quel schéma de relation entre adultes consentants.

ASEXUALITÉ ET ABSTINENCE

Ceux qui disent « merci beaucoup, mais non merci » forment une minorité de plus en plus visible. Les gens qui n’éprouvent tout simplement aucune attirance sexuelle sont dits « asexuels », et ceux qui ont du désir mais pour une raison ou une autre décident de ne pas passer à l’action sont dits « abstinents ». Nous pensons que la vraie liberté sexuelle doit inclure la liberté de ne pas avoir de relations sexuelles, sans pour autant être harcelé ou taxé de cas pathologique.

En général l’abstinence permet de se concentrer sur des préoccupations intellectuelles sans les distractions du plaisir charnel. Si vous êtes en pleine quête spirituelle, si vous travaillez à votre thèse de doctorat ou traversez un changement majeur dans votre vie, l’abstinence – à court ou à long terme – peut vous donner l’occasion de vous concentrer sur ce qui est important pour vous.

De même, celles à qui le sexe ou les relations ont pu causer des problèmes peuvent choisir une période d'abstinence comme voie vers l'introspection. Cela permet par exemple de réfléchir à la question : « Quel type de personne suis-je quand je suis moi-même pour moi seule et personne d'autre ? » C'est ainsi qu'après avoir quitté un partenaire qui abusait d'elle, Dossie a été abstinente pendant cinq mois. Ensuite elle s'est jetée dans le féminisme et a consciemment choisi une vie de salope.

Certaines personnes sont abstinentes sans l'avoir voulu. Ceux qui sont incarcérés, malades ou à mobilité réduite, mineurs, isolés géographiquement ou encore hyper-timides peuvent rencontrer des problèmes à l'heure de trouver des partenaires sexuels. D'autres sont abstinents simplement parce qu'ils n'ont pas envie, pour une raison ou une autre, d'être sociables ou sexuels pendant un certain temps, ou peut-être pour de bon.

Comme nous l'avons dit, « salope abstinente » ou « salope asexuelle » ne constitue en rien une contradiction. Il existe une infinité de manières d'entrer en relation avec les autres – romantiquement, intimement, dans un cadre conjugal, etc. L'important est d'ouvrir son cœur à cette infinité de possibilités.

RELATIONS PLATONIQUES OU DE L'AMITIÉ

Un de nos amis se plaint continuellement de ne pas avoir de relation... autre que ses amis ! Voici une information qui pourrait l'intéresser : l'amitié est une relation très importante. Elle a énormément à offrir, que ce soit l'intimité, la compagnie, le soutien dans les moments difficiles, etc.

Celles et ceux qui émettent des réserves vis-à-vis des salopes, par exemple des femmes hétérosexuelles épouvantées à l'idée d'aimer plus d'une personne, mais qui ont une meilleure amie avec qui elles partagent tous leurs secrets et qui représente une part aussi importante de leur vie que leur mari ou leur amant, nous font bien rire. Si votre amant et votre meilleure amie sont deux personnes différentes, vous êtes déjà une salope hautement qualifiée pour gérer les besoins de chacun en ce qui concerne l'intimité, le temps et l'affection.

SEXE ENTRE AMIS

Et si l'un de vos amis intimes devenait votre amant ? Est-ce que ça ruinerait votre relation ? Cela amènerait-il un plus ? Et ce « plus » menacerait-il une autre partie de votre vie ? Ce sont des craintes courantes quand on envisage le sexe entre amis pour la première fois.

L'interdit touchant les relations sexuelles entre amis est une conséquence inévitable du principe selon lequel la seule raison acceptable de faire l'amour est de mener une relation monogame dans le cadre du mariage. Eh bien non ! Selon nous l'amitié est une excellente raison d'avoir une relation sexuelle, et le sexe est un moyen fabuleux de préserver l'amitié.

Mais notre culture étant basée sur la monogamie, on n'en sort pas. Si vous êtes célibataire vous pouvez parfaitement entrer au Royaume des coups d'un soir et ramener votre nouvelle conquête passer une nuit torride chez vous. Le lendemain matin vous envisagez éventuellement cette personne comme un partenaire potentiel à long terme. Dans le cas contraire vous ressentez un certain embarras, et la règle tacite veut que vous ne serez jamais plus à l'aise avec cette personne qui ne vous a pas donné envie d'avoir une relation suivie avec elle. Coucher avec quelqu'un comme si on lui faisait passer une audition est nuisible tant aux personnes qu'aux relations. Mais étant donné que personne ne dispose de modèles de comportement pour l'intimité sexuelle dans le large éventail allant de l'inconnu total à l'engagement absolu, pas étonnant que ça se passe ainsi.

Comment apprend-on à partager un moment intime avec quelqu'un sans tomber amoureux ? C'est simple. Nous partons du principe que nous aimons vraiment nos amis, et en particulier ceux et celles avec qui nous partageons une intimité sexuelle. Ces personnes constituent notre famille et restent bien souvent plus longtemps dans notre vie qu'un conjoint. Avec un peu de pratique on peut développer des relations intimes basées sur la chaleur et le respect mutuel, bien plus libres que l'état de désespoir, le dénuement ou la folie aveugle qui caractérisent certains états amoureux. C'est pourquoi les relations entre « amis avec avantages » sont si précieuses. Lorsque nous prenons conscience de l'amour, du respect et de l'admiration que nous ressentons pour des partenaires que nous n'épouserons jamais, les amitiés sexuelles

deviennent non seulement possibles mais également préférables. En gros, pendant que vous vous inquiétez de savoir si votre désir sexuel pourrait vous coûter votre meilleur ami, la salope expérimentée, elle, se demande pourquoi vous êtes le seul ami avec lequel elle n'a pas couché.

Lors de ses débuts de féministe Dossie a fait le vœu de rester célibataire pendant cinq ans pour découvrir qui elle était quand elle n'essayait pas d'être la « bonne femme » de quelqu'un. Durant toutes ces années elle a eu de nombreuses relations fabuleuses, un arc-en-ciel d'intimités, incluant le partage de l'éducation des enfants, des tâches ménagères, des réparations automobiles et bien sûr énormément de sexe et d'affection. Elle a décidé que si elle tâchait d'être affectueuse, si elle disait aux gens ce qu'elle aimait en eux, alors la plupart trouveraient un moyen de se sentir à l'aise avec elle sans avoir besoin de vouloir la posséder. Et ça a marché. Cette recherche l'a aidée à découvrir de nouvelles manières d'être au monde en tant que femme et en tant qu'être sexuel. C'est le fondement de ce qu'elle est aujourd'hui et de ce qu'elle enseigne.

Chaque relation cherche à atteindre son propre niveau d'équilibre. Et si vous laissez les choses se faire elle y parviendra. Tout comme l'eau, vous et votre amoureuse pouvez vous laisser porter par le courant, tant que vous laissez les choses arriver d'une manière qui vous convienne à tous les deux.

LA VIE DE CÉLIBATAIRE

Pour certaines salopes le célibat peut représenter une condition temporaire entre deux relations, une période de guérison après une rupture, ou un mode de vie choisi sur le long terme. Être célibataire est également un bon moyen de découvrir qui vous êtes quand vous n'essayez pas à tout prix d'être la seconde moitié de quelqu'un. Apprendre à vivre avec soi-même, et y prendre plaisir, permet de partager énormément de choses avec un partenaire quand vous décidez d'en avoir un. La vie de salope en célibataire comporte ses joies et ses défis sur lesquels nous nous pencherons plus loin.

Le célibat peut avoir de nombreuses formes et porter sur différents aspects relationnels. Une dimension particulière consiste à déterminer le degré de séparation de vos partenaires. Vous pouvez par exemple décider que vos divers amants n'auront aucun échange et même aucune information entre eux. Cela évite certaines complications au détriment d'une sorte d'intimité, par exemple le soutien mutuel et le développement de communautés.

Vous pouvez également décider de présenter vos partenaires les uns aux autres, à l'occasion d'un brunch dominical par exemple ? Ça peut sembler fou, voire impossible, vous pouvez avoir l'impression de courir tout droit au désastre, mais qui ne tente rien n'a rien. Vos partenaires ont beaucoup en commun – vous par exemple – et qui dit qu'ils ne vont pas s'apprécier ? Cela peut même éviter l'un des aspects les plus effrayants de la jalousie qui consiste à imaginer que l'autre est plus grand, plus mince, plus intelligent, plus sexy que la vieille peau que vous êtes. Quand vous faites la connaissance de cette autre personne, ou quand vos partenaires différents se rencontrent, vous découvrez de vraies personnes avec leurs qualités et leurs défauts, et bien souvent vous finissez par vous sentir plus en sécurité.

Présenter vos partenaires permet également de créer une communauté ou une famille élargie de personnes intimement liées par des liens sexuels et personnels. Au fur et à mesure que les gens se connectent les uns aux autres, des réseaux se forment et une sorte de clan ou de tribu peut se développer. Parfois la question de savoir si vous devez présenter vos partenaires ne se pose même pas, puisqu'il est tout à fait possible qu'ils se connaissent déjà.

Si vous êtes célibataire, vous devez réfléchir à la façon dont vous allez satisfaire vos besoins sexuels, émotionnels et sociaux. Vous avez l'embarras du choix. La chose capitale est d'être conscient de vos besoins et de vos désirs de façon à pouvoir les combler en toute connaissance de cause. Si vous prétendez n'avoir aucun besoin de sexe, d'affection et de soutien émotionnel, vous vous mentez à vous-même et vous finirez par essayer de les satisfaire en utilisant des méthodes indirectes peu efficaces. Ce genre de personne est souvent considéré comme manipulatrice ou passive-aggressive – termes qui selon nous désignent des gens qui n'ont pas compris comment satisfaire leurs besoins de manière simple et directe. Ne vous enfermez pas dans une vie faite de frustrations et de griefs.

Quand vous aurez compris ce que vous voulez et que vous le demanderez enfin, vous serez surpris de constater que très souvent la réponse sera « oui ». C'est simple, pensez à votre soulagement si quelqu'un vous demandait votre soutien ou un câlin ou vous faisait savoir comment lui faire plaisir. Pensez au bien-être intense que vous ressentez quand vous êtes en mesure d'aider quelqu'un, à votre sentiment d'efficacité, que ce soit en offrant une épaule pour pleurer ou en effectuant le geste précis qui mène à l'orgasme. Alors donnez à vos amis l'occasion de se sentir bien en leur permettant de vous combler.

PARTENARIATS

Il existe de nombreuses formes de relations ouvertes à l'intérieur d'un couple, y compris la monogamie en série où les différents partenaires ne sont pas simultanés mais séparés dans le temps, ainsi que la fameuse non-monogamie non consensuelle également connue sous le nom d'« infidélité ». On pourrait considérer ces styles de vie comme un amour libre inconscient. Mais curieusement nous nous sentons davantage libres et en sécurité lorsque nous aimons ouvertement !

C'est un lieu commun de dire que les relations ouvertes fonctionnent mieux lorsque deux personnes prennent d'abord soin l'une de l'autre avant d'en engager d'autres dans leur dynamique. Il est capital qu'un couple de salopes soit prêt à réaliser le travail décrit plus loin le plus consciemment possible afin de bien communiquer et de maîtriser sa jalousie, son insécurité et sa possessivité. Les salopes doivent connaître et communiquer leurs limites et s'en tenir à leurs engagements, tout en respectant leurs propres besoins et ceux des autres. Les couples doivent également s'assurer de nourrir leur propre relation afin de la maintenir saine, heureuse et épanouie.

Les couples peuvent avoir une relation secondaire en dehors de leur relation primaire, ou plusieurs amants qui ne sont pas classés par ordre hiérarchique. Les relations varient selon la proximité ou la distance émotionnelle et physique ainsi que la fréquence du contact. Certaines fonctionnent sur le court terme alors que d'autres peuvent durer des années, voire toute la vie. Ce qui à son tour peut signifier de se voir deux fois par semaine ou deux fois par an.

Les couples découvrant la non-monogamie ont tendance à passer beaucoup de temps à définir leurs limites. En général ils se concentrent davantage sur ce qu'ils ne veulent pas de la part de leur partenaire, c'est-à-dire toutes les activités qui pour une raison ou une autre mettent leur sécurité en péril, voire les terrifient carrément, que sur ce qu'ils désirent vraiment. Fixer ces limites peut représenter un premier pas nécessaire dans le monde désorientant des amours plurielles. Cependant plus vous gagnerez en expérience dans la gestion de vos limites, plus vous aurez tendance à vous concentrer sur ce que vous aimeriez, pour ensuite définir des stratégies de mise en place rassurante. Nous verrons plus en détail au chapitre XVI : *Comment ouvrir une relation existante*.

Une de nos connaissances a depuis toujours deux relations primaires avec un partenaire de chaque genre, ses autres amants ainsi que les partenaires respectifs de ses deux relations primaires formant un réseau très étendu. Ses relations ont duré de nombreuses années, incluant l'éducation des enfants et des petits-enfants, et ses ex sont encore des membres actifs de sa famille élargie.

Dans certaines relations ouvertes chaque membre cherche d'autres partenaires à son compte. Souvent ils s'accordent pour savoir qui va aller draguer, dans quel club, à quel moment, ou font attention de ne pas tomber l'un sur l'autre sur Internet ou dans des petites annonces. Ils se racontent éventuellement leurs aventures et présentent de temps en temps l'un ou l'autre partenaire de jeu à leur partenaire régulier.

D'autres recherchent l'adéquation avec un autre couple afin de pouvoir jouer à quatre ou pratiquer de temps en temps l'échangisme. Ils veulent donc des gens qu'ils ont rencontrés et choisis ensemble. De nombreux couples polyamoureux maîtrisent l'art de choisir leur relation avec des couples qui leur ressemblent, qui partagent les mêmes valeurs et les mêmes limites. De telles associations peuvent souder des liens à vie et être à l'origine d'une sexualité excitante ainsi que de véritables rapports familiaux.

PLUS DE DEUX

Certains ont envie de s'engager à plus de deux. Le degré d'engagement peut varier, comme lorsqu'un couple décide d'intégrer un troisième, voire un quatrième partenaire. Les relations qui ajoutent des membres au fil du temps, et par la force des choses en soustraient aussi, ont tendance à former des structures très complexes. Les rôles familiaux qu'ils endossent un peu par tâtonnements peuvent être reconfigurés à l'envie. En d'autres termes leur rôle à l'intérieur de ces triades ou de ces relations à quatre peut être différent en fonction du partenaire et se développer, évoluer et changer au fil du temps. Ainsi celle qui se considère comme la « mère » du groupe une année durant peut tout à fait se transformer en « enfant » ou en « père » par la suite.

Les triades permettent à trois partenaires d'un ou des deux genres de former une unité familiale. Certains vont même jusqu'à célébrer des mariages de groupe afin de réaliser leur idéal de vie commune. Nous avons entendu parler de gens qui s'auto-identifiaient comme « trisexuels » parce que le ménage à trois était devenu aussi naturel et nécessaire que l'air qu'ils respirent.

Trouver l'équilibre dans les triades peut représenter un vrai challenge puisque comme dans tout ménage à trois, il y a en fait trois couples, A & B, B & C et C & A, et que chaque relation est différente l'une de l'autre. Dans une triade, comme dans les fratries, toutes les relations ne sont pas au même niveau en même temps. Imaginez les longues discussions concernant la question cruciale de savoir quel membre de la triade doit occuper le siège arrière de la voiture. Si vous tenez absolument à ce que ces trois relations soient exactement au même niveau, vous finirez sûrement par avoir l'impression d'être un gosse hurlant parce que sa sœur a reçu une plus grosse part de gâteau (ou ramené à votre vie d'adulte : le premier orgasme). Dans toutes formes de polyamour éthique, mais peut-être plus particulièrement dans les triades, il est capital de trouver des moyens de transcender la compétitivité. Souvenez-vous que vous ne manquerez jamais de rien : il y a de tout, pour tout le monde, et en abondance.

HIÉRARCHIES ET ALTERNATIVES

Dans le polyamour il est courant d'utiliser une terminologie hiérarchique : les gens avec lesquels vous vivez une relation de type mariage seront vos partenaires « primaires », ceux que vous aimez mais avec lesquels vous ne vivez pas sont appelés « secondaires », et ceux avec lesquels vous aimez passer du temps (en général du bon temps) mais dont vous n'êtes pas forcément amoureux sont dits « tertiaires ».

Bien que répandue, et parfois utile pour s'y retrouver, cette hiérarchisation ne nous satisfait pas entièrement. Janet préfère dire « E est mon partenaire dans la vie et Dossie est ma coauteure. Si j'achète une maison, E est la personne la plus importante, alors que si j'écris un livre, c'est Dossie. Chacun a sa place dans ma vie, pourquoi devrais-je les classer par ordre d'importance ? »

CERCLES ET TRIBUS

Nous utilisons le mot « Cercle » pour désigner des liens entre plusieurs personnes dans une certaine configuration. C'est une sorte de constellation. Nous aimons le mot « constellation » car en son sein tout le monde peut briller et être une star ! Au sein de ces constellations vous pouvez vous trouver près du centre et être relié à plusieurs partenaires, ou près de la périphérie et n'être connecté qu'à l'un ou l'autre. Il est possible que vous fassiez en même temps partie d'une autre constellation. Ces constellations sont soit informelles soit des sortes de familles élargies qui s'occupent d'élever les enfants ensemble, de gagner les moyens de subsistance, de prendre soin des malades et des personnes âgées ou encore d'acheter une maison.

Dans son magnifique ouvrage *Intimate Friendships*, James Ramey observe que la non-monogamie s'apparente à ce qu'il appelle des réseaux d'affinités. Des communautés liées par l'intimité de leurs relations sexuelles et ayant sans doute les mêmes fonctions que les villages d'antan. Certains d'entre nous désignent ces groupes sous le nom de tribus.

Les cercles d'amis sexuels sont courants. Les gays les appellent des *fuck buddies*, des « potes de baise ». Certains cercles sont ouverts. En général il suffit d'être

présenté au groupe par l'un des membres pour y être rapidement intégré. Car ces groupes fonctionnent sur le principe du : « les amants de mes amants sont mes amants ». Si bien que la rivalité et l'exclusivité sont remplacées par l'inclusion et un accueil... plutôt chaleureux.

D'autres cercles sont fermés. Pour y être admis il faut l'unanimité des membres. Les cercles fermés sont parfois une stratégie de protection contre les risques de transmission du VIH ou de toute autre MST, voire pour faire face à l'aliénation d'un monde surpeuplé. Dans un tel cercle l'idée est que vous avez le droit de jouer avec tout le monde (les membres s'étant accordés sur la pratique du *Safer Sex* et connaissant peut-être le statut sérologique des autres), mais pas question de baiser en dehors du groupe. Ça permet d'expérimenter une grande variété de relations tout en évoluant dans un territoire restreint. Un tel mode de vie est parfois appelé « polyfidélité ».

SEXE EN PUBLIC

Quel que soit leur type de relations, les salopes peuvent apprécier la sexualité de groupe. Dans de nombreuses métropoles il existe à présent des lieux dédiés aux partouzes : boîtes, sex clubs, clubs échangistes, saunas gays, bains publics ou *glory holes*. . . Il y a en pour tous les goûts et pour toutes les préférences sexuelles. Dans un chapitre spécial nous vous dirons tout ce que vous avez toujours voulu savoir à leur sujet. Ce genre d'endroit sûr pour la sexualité de groupe peut représenter un bon champ d'exploration pour un couple non-monogame. Ils peuvent s'y rendre ensemble ou séparément, draguer en célibataire ou en couple, faire connaissance avec leurs amants respectifs et jouer avec différentes personnes tout en maintenant une connexion l'un avec l'autre dans laquelle chacun se sent à l'aise. C'est également un moyen de contextualiser le sexe hors relation primaire, de le circonscrire à un environnement spécifique.

Dans ces endroits on assiste souvent au développement d'une sorte de famille composée d'habitues, qui apprennent à se connaître et peuvent ensuite partager d'autres activités comme un réveillon de Noël géant. Le film *Personal Services* de Terry Jones montre la fabuleuse réunion de Noël d'une telle famille dans un donjon britannique.

Voici quelques exemples parmi cent de la manière dont les salopes ont choisi d'organiser leur vie. Vous pouvez choisir l'une ou l'autre de ces voies, ou bien encore inventer la vôtre. Selon nous les relations doivent être conçues pour accueillir les gens en leur sein, et non pas être construites artificiellement avec des gens sélectionnés en fonction d'un idéal abstrait. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de créer une relation, tant que tout le monde s'amuse et y trouve son compte.

DEUXIÈME PARTIE

Travaux pratiques

Corne d'abondance

De nombreuses attitudes courantes concernant la sexualité reposent sur l'idée implicite qu'il n'y a pas suffisamment de quelque chose – amour, sexe, amitié, engagement – pour satisfaire tout le monde. Si vous y croyez, si vous pensez vraiment que tout ça n'existe que dans la limite des stocks disponibles, vous aurez sûrement à cœur d'affirmer vos prérogatives. Et donc vous serez persuadé que pour avoir ce que vous désirez, vous devez le soustraire à quelqu'un. Après tout cette chose est si précieuse que vous n'êtes sûrement pas le seul sur le coup. D'autres vous font certainement concurrence pour l'obtenir (et d'ailleurs comment osent-ils !). Ou encore tout ce que les autres possèdent, c'est à vous qu'ils l'enlèvent.

VOUS EN AVEZ ASSEZ

Nous souhaitons que vous obteniez tout ce que vous désirez. Pour cela, voici quelques idées qui vous aideront à surmonter certains obstacles.

– Économie de la famine –

Nous l'avons déjà évoqué. L'« économie de la famine » vous guette. Vous avez sûrement intériorisé cette peur dès votre plus jeune âge, quand vos parents épuisés ou indisponibles vous enseignaient que pour que vos besoins émotionnels soient comblés, il fallait le mériter. Vous en êtes donc arrivé à la conclusion que si votre vigilance baissait un instant, quelqu'un ou quelque chose de mystérieux allait vous

arracher l'amour dont vous aviez besoin. Certains ont peut-être même vraiment fait l'expérience de la faim (« Si tu ne te sers pas en premier, ton frère mangera toutes les pommes de terre ! »), voire de la négligence totale, de la privation ou de sévices. On peut également apprendre l'économie de la famine plus tard, de la part de partenaires, de conjoints ou d'amis manipulateurs, égoïstes et punitifs.

Ces croyances acquises durant l'enfance sont habituellement profondément enfouies et donc difficiles à percevoir à la fois au niveau individuel et culturel. Si bien qu'il faut y regarder de plus près pour les discerner. Elles s'expriment par exemple de manière subtile dans ces « concours de plaintes » dans lesquels on se lance parfois : « Oh la la, j'ai vraiment eu une journée pourrie aujourd'hui. – Tu crois que ta journée était pourrie ? Attends que je te raconte la mienne ! ». Comme s'il y avait un stock limité de compréhension dans l'univers et que le seul moyen d'en avoir suffisamment était d'entrer en concurrence pour l'obtenir. Souvenez-vous de ce que vous ressentez à la vue de la dernière part de tarte, la manière dont vous salivez secrètement, ce qui vous rend avide, possessif et « égoïste ». Quand est-il convenable de vouloir quelque chose ? Certaines personnes penseront que si vous aimez Paul vous devez moins aimer Marie, ou que si vous êtes très impliqué dans votre relation avec un ami ça signifie que vous l'êtes forcément moins avec votre partenaire. Et puis comment savoir si vous êtes numéro un dans le cœur de quelqu'un ?

Ce genre de pensées est un piège. Nous savons par exemple qu'avoir un deuxième enfant ne signifie pas qu'un parent aime tout à coup moins l'aîné et qu'une personne qui possède trois animaux de compagnie ne s'occupe pas forcément moins d'eux. Mais quand il s'agit de sexe, d'amour et de sentiments la plupart des gens ont du mal à croire que plus pour l'un ne veut pas forcément dire moins pour l'autre, et on se comporte souvent comme si une terrible famine allait s'abattre sur nous si on ne grappillait pas un peu d'amour tout de suite.

– Lâchez prise –

L'un des plus grands défis qui se posent à la salope éthique est vraisemblablement celui de surmonter cette crainte ancestrale de la famine. Ça exige un acte de foi énorme : vous devez lâcher prise sur ce que vous considérez « posséder », sûr et

certain que ça sera remplacé en abondance par un monde généreux. Pour cela vous devez n'avoir aucun doute sur le fait que vous méritez amour, attention, chaleur et sexe. Ce qui n'est pas si facile, surtout si jusqu'à présent le monde ne s'est pas montré très généreux avec vous.

Malheureusement nous ne pouvons pas vous promettre à cent pour cent que le monde fera preuve de tant de générosité à votre égard. Mais une chose est sûre, nous sommes convaincues que si vous relâchez votre emprise sur l'amour que vous avez déjà, vous en obtiendrez davantage de la part de ceux qui vous aiment, et peut-être même d'autres personnes. Ça a marché pour nous. C'est vrai qu'au début, se détacher de l'économie de la famine, c'est un peu comme faire du trapèze : vous devez vous fier à l'idée qu'au bout du saut il y aura quelqu'un pour vous rattraper.

Mais, vous demanderez-vous, lors de ces cascades pour le moins périlleuses existe-t-il un filet de sécurité ? Eh bien, oui. Mais tenez-vous bien, ça implique un nouvel acte de foi. Car le filet de sécurité, c'est vous-même. Votre indépendance, votre capacité à prendre soin de vous, votre faculté de passer du temps en votre compagnie... Si vous ne supportez pas d'être seul, vous aurez du mal à avoir le courage de renoncer à ce qui vous « appartient ».

Pourtant quel sentiment incroyable de liberté lorsqu'on réalise qu'il y a bel et bien assez d'amour, de sexe, d'engagement, de soutien et d'attention pour tout le monde ! Il fut une époque où, quand son partenaire avait rendez-vous, Janet s'arrangeait pour passer la soirée avec l'une de ses amantes pour ne pas devoir être seule. À présent, « cette option existe si j'en ai envie, mais souvent je préfère passer ce temps en ma compagnie. J'apprécie l'occasion de me retrouver avec moi-même. » En d'autres termes, sachant que si elle le souhaite le monde lui offrira toute la compagnie rêvée, elle se sent suffisamment en sécurité pour ne pas en avoir besoin.

- Limites du monde réel -

Contrairement à l'économie de la famine, il existe bel et bien des ressources qui ne sont pas inépuisables. Une journée ne compte que vingt-quatre heures par exemple. Donc essayer de trouver assez de temps pour toutes les activités merveilleuses que

nous aimerions partager avec toutes ces personnes que nous apprécions peut représenter un véritable défi, parfois impossible à relever.

Eh oui. Le temps est la plus grande limite du monde réel. Nous nous y heurtons dès que nous essayons de vivre et d'aimer librement. Mais ce problème n'est pas l'apanage des salopes. Les personnes monogames aussi ont du mal à trouver le temps de se consacrer à tout, sexe, liens affectifs, communication...

Un conseil : une organisation méticuleuse peut se révéler un atout précieux. Si vous n'avez pas d'agenda ou de calendrier électronique, c'est le moment de vous en procurer un. Il est important de respecter la réalité des autres et de rester flexible. On n'est jamais à l'abri d'imprévus, un enfant qui tombe malade, une urgence professionnelle, voire un amant qui a besoin de réconfort pendant une mauvaise passe. Vous devez donc réfléchir à la question de savoir combien de temps vous est nécessaire pour satisfaire vos besoins : voulez-vous vraiment passer la nuit ensemble et partager le petit-déjeuner, ou est-ce qu'une heure ou deux de câlins et de conversation vous suffisent ?

Quelle que soit la manière dont vous organisez votre emploi du temps, n'oubliez pas que toutes les personnes impliquées doivent être tenues au courant. Et ça peut inclure bien plus de gens que vous ne le pensez. Un de nos amis qui avait omis d'informer l'amante de sa femme d'un rendez-vous qui affectait également son emploi du temps déclara en râlant : « Mais je sais bien que je l'ai dit à quelqu'un. »

Organisez-vous de façon à pouvoir non seulement passer du temps avec votre partenaire mais aussi jouer avec les enfants. Et ne vous oubliez pas dans l'histoire ! De nombreuses salopes très occupées essaient de se ménager du temps à elles pour se reposer et récupérer. Quand Janet vivait dans une vaste communauté, elle s'était mise d'accord avec sa petite copine pour pouvoir utiliser la maison de cette dernière pour des retraites solitaires lorsqu'elle n'était pas en ville. Un cadeau précieux.

Outre le temps, l'espace est une deuxième limite du monde réel. Peu d'entre nous ont la chance de vivre dans un château avec des pièces spécialement consacrées au sexe. Si vous êtes au lit avec votre amant et que votre partenaire primaire a sommeil et veut aller se coucher, vous avez un problème. Atterrir sur un canapé

étroit dans son propre appartement pendant que son amoureuse batifole avec un de ses amants dans son propre lit, peut dépasser les limites de la salope la plus aguerrie. Quand vous partagez votre chambre ou tout autre espace de jeu, nous vous conseillons de conclure des accords clairs en amont de chaque rendez-vous et de les respecter à la lettre. Si vous en avez les moyens, ce problème peut être résolu en faisant chambre à part ou un disposant d'un espace personnel. Un couple nous a raconté que pour eux « faire chambre à part est une condition non-négociable. Sans ça on serait incapable de maintenir ce mode de vie. »

Pendant une époque, Dossie a entretenu une relation très spéciale avec une femme qui vivait de l'autre côté du continent avec sa partenaire. Environ toutes les six semaines elles aimaient se retrouver pendant un week-end entier. Mais où ça ? Eh bien une partie de ce livre a été écrite dans une petite maison de campagne où elles allaient profiter d'une retraite littéraire et d'un endroit privé pour faire tout le bruit qu'elles désiraient. Une chambre d'hôtel peut aussi faire l'affaire.

Les biens et possessions peuvent également représenter un problème. Il est tout à fait naturel d'avoir envie de partager ce que l'on possède avec ceux qui comptent pour nous. Mais il peut y avoir des complications quand les biens en question – argent, nourriture, œuvres d'art, jouets sexuels – appartiennent légalement ou émotionnellement à plus d'une personne. Parfois cette règle est simple : ne laissez pas votre amant vider la bouteille de lait que votre mari avait l'intention de boire au petit-déjeuner. Mais parfois c'est plus délicat. Si quelqu'un tient très fort à un objet particulier, nous vous recommandons vivement de vous mettre d'accord avant de le partager avec un autre. De même, bien que techniquement vous ayez le droit d'offrir un objet que vous avez reçu en cadeau, on comprendra que l'épouse qui découvre au cou de l'amant de son mari la cravate qu'elle lui a offert pour la fête des pères se sente un tantinet vexée. C'est aussi une bonne idée de vous assurer que vous pouvez partager un objet que l'un de vos amants a confectionné à votre intention, ou que vous avez acheté ensemble pendant une séance de shopping intime pour célébrer l'anniversaire de votre relation. Pour des questions d'hygiène et/ou d'attachement émotionnel un grand nombre de salopes réservent certains *sex-toys* à une seule personne : mon vibromasseur, le gode de Robert, etc. Inutile de préciser que prêter ou donner de l'argent appartenant à deux personnes sans en discuter avec le copropriétaire est inacceptable.

- Économies sexuelles -

Pour décrire les réalités biologiques qui gouvernent de nombreux aspects de la sexualité, Dossie utilise l'expression « la tyrannie de l'hydraulique ». Il est sûrement agréable de penser que vous êtes un superman du sexe capable d'avoir des érections sur commande, mais nous n'avons encore jamais rencontré un tel homme. Si vous êtes tout excité à l'idée de baiser comme il se doit avec votre amant, on peut comprendre que vous soyez déçu de le trouver indisponible juste parce qu'il a déjà éjaculé avec une autre ce jour-là. Et même la femme aux orgasmes les plus multiples ne peut rester excitée *ad vitam aeternam*.

Très souvent vous pourrez résoudre ces problèmes en réajustant vos attentes concernant le sexe : une érection est-elle toujours obligatoire ? Et un orgasme ? Une éjaculation ? Souvenez-vous du sexe sans pénétration. Pensez au large éventail de plaisirs sexuels qui n'ont pas le moindre rapport avec l'érection. Songez à la sensualité. Redécouvrez les vertus du massage. Murmurez-vous des phrases salaces sur ce que vous aimeriez faire ensemble le lendemain. Les adeptes du yoga tantrique ont également mis au point des méthodes permettant aux hommes d'atteindre un orgasme sans éjaculer. Soit dit en passant, si ces stratégies peuvent être des méthodes de contraception et de *Safer Sex*, elles ne constituent en aucun cas un substitut aux préservatifs. Mais elles ont des effets secondaires merveilleux : les hommes qui apprennent à jouir sans éjaculer peuvent avoir plusieurs orgasmes à la suite. En gros, les érections vont et viennent mais le reste du système nerveux ne s'arrête presque jamais de fonctionner. Avant de renoncer au polyamour à cause de la tyrannie de l'hydraulique, nous vous suggérons d'explorer certaines de ces possibilités (voir à ce sujet le chapitre XXI : *sexe et plaisir*).

ALLEZ-VOUS VRAIMENT MOURIR DE FAIM ?

Quand vous tentez de déterminer vos limites pour ouvrir une relation, il n'est pas toujours facile de dire quelles peurs sont vraiment fondées et lesquelles reposent sur l'imagination. Tout d'abord vous devez identifier à quels moments vous manquez d'assurance, quand et pourquoi vous percevez la possibilité d'une privation, etc.

Ça exige beaucoup d'introspection et d'honnêteté. En général ça aide de se demander : « Qu'est-ce qui pourrait se passer dont je devrais vraiment avoir peur ? »

L'affection de votre partenaire pour son amante va-t-elle vraiment faire cesser son amour pour vous ? Et qu'est-ce qui se passe s'il ne vous trouve plus aussi spéciale qu'avant ? Et si, tout à son bonheur, il n'avait plus besoin de vous ? Et puis de toute façon pourquoi votre partenaire devrait-il avoir envie de vous ? Voilà les petites pensées pernicieuses qui jaillissent dans notre esprit quand on a peur de mourir de faim.

Tout d'abord vous devez répondre à cette question : votre peur repose-t-elle sur des faits qui relèvent du domaine du possible, ou est-ce que c'est plutôt hypothétique ? Ensuite il faut que vous décidiez que faire de la réponse. Nous vous recommandons de vous assurer régulièrement de ce qu'il en est vraiment, de communiquer clairement pour vous assurer que l'un de vous ne se sent pas privé de quelque chose ou n'a pas dépassé ses propres limites, et enfin d'être d'une grande honnêteté dans votre introspection (êtes-vous vraiment juste déçu parce qu'il n'arrive pas à bander ou en réalité vous êtes jaloux et en colère à cause de son rendez-vous d'hier soir ?). Nous aborderons plus loin la façon d'obtenir réconfort et soutien quand vous avez peur.

LES LIMITES SONT ÉLASTIQUES

« Si vous aimez quelque chose, renoncez-y ». Ce vieux dicton est un brin sentimental mais il n'est pas si bête que ça. Quelquefois il suffit juste d'essayer pour voir ce qui se passe. De même qu'on conseille parfois à ceux qui font régime de se laisser avoir faim pour voir ce que c'est et se rendre compte qu'ils ne vont pas en mourir, pourquoi ne pas vous priver d'une chose pour vous prouver que ce n'est pas la fin du monde. Y renoncer peut vous ouvrir les yeux sur un autre plaisir qui était là depuis le début, ou un plaisir nouveau, ou alors vous vous rendrez compte que pour l'instant vous n'en avez pas tant besoin que ça finalement. Nous ne pouvons pas prédire ce que le fait de lâcher prise provoquera en vous, tout ce que nous savons c'est que ça vous apprendra quelque chose. Incroyable mais vrai !

Apprendre ne se fait pas du jour au lendemain, donc accordez-vous du temps. Essayez de bien garder présent à l'esprit ce que vous êtes en train d'apprendre sur

le moment — par exemple comment vous sentir sûr de vous, sexy et spécial quand votre partenaire a rendez-vous. Et faites-vous la promesse d'apprendre le reste plus tard. Chaque chose en son temps. Concentrez-vous sur l'étape d'aujourd'hui et vous serez prête pour celle de demain, ou peut-être la semaine prochaine. Un pas à la fois.

Comment être une bonne salope

On ne naît pas bonne salope, on le devient. Les compétences dont vous avez besoin pour être heureux et faire le bonheur de vos partenaires, tout en continuant à évoluer, s'acquièrent grâce à un mélange d'efforts conscients et de pratique assidue. Certaines de ces compétences vous aideront à démarrer vos aventures du bon pied et à rester en piste.

Tout d'abord l'introspection. Selon nous ça ne fait jamais de mal. Lorsqu'on voyage sans carte, avoir une image précise de son « paysage intérieur » est capital. Posez-vous la question : Qu'attendez-vous du polyamour ? Sur quels avantages comptez-vous qui compenseront les efforts investis dans l'apprentissage de la confiance et de la sécurité dans un monde de relations mouvantes ? Parmi ces avantages un grand nombre de salopes qui ont déjà entrepris le voyage citent la diversité sexuelle, la plus grande indépendance par rapport à une relation unique ou encore le sentiment d'appartenance à un réseau d'amis, d'amants et de partenaires. Écoutons certaines d'entre elles :

« Je ressens moins de pression. Je ne dois pas satisfaire tous les besoins et tous les désirs de mon partenaire, donc que je ne dois pas essayer d'être quelqu'un que je ne suis pas. »

« Étant donné que chaque être humain a une manière différente de voir et de comprendre les choses, l'intimité avec des personnes différentes élargit ma perception du monde. »

« Je peux partager des moments sensuels et érotiques sans contact génital, et sans compromettre ma monogamie émotionnelle. »

« Ce mode de vie me donne une liberté personnelle, une indépendance et un sens des responsabilités inimaginables dans un couple exclusif. »

« La monogamie va à l'encontre de mes penchants naturels. Je ne crois pas que les êtres humains soient faits pour être monogames. »

« Ce qu'il y a de bien c'est que je n'ai jamais l'impression que l'herbe est toujours plus verte ailleurs. Je l'ai vue. »

« Mes différents partenaires apportent un souffle nouveau et excitant dans ma relation primaire. »

À la lecture de ce livre, et en entendant quelques histoires de salopes épanouies, vous découvrirez sûrement des avantages qui vous sont propres. Alors, quelles sont vos raisons personnelles pour choisir cette voie ?

Malheureusement beaucoup de gens commencent à explorer les relations ouvertes poussés par leur partenaire. Ou encore parce que tous leurs amis le font et qu'ils ne veulent pas avoir l'air prudes. Il est important de clarifier ça et d'être sûr que vous le faites pour vous-même, parce que ça vous excite, parce que ça vous offre des possibilités d'apprendre, d'évoluer et d'avoir du plaisir, parce que c'est ce que vous voulez. Ne vous trompez pas car la route peut être semée d'embûches. Si vous vous y engagez pour de mauvaises raisons, le ressentiment pourrait bien empoisonner la relation que vous vouliez améliorer.

Par contre si au terme de votre introspection vous sentez que c'est bien un choix personnel, allez-y ! La diversité sexuelle peut être une bonne façon de vous débarrasser de vos anciens schémas et de modifier la manière dont vous avez été programmé. Avec dans le rôle de la carotte l'exaltation du sexe et de l'amour en abondance, et dans celui du bâton la crainte de la privation, de l'ennui ou de la haine de soi. Puisque nous ne croyons pas que le désir de monogamie soit inné, vous avez bien dû apprendre quelque part votre perception négative de la sexualité ainsi que votre insécurité.

De vos parents, de vos ex, de la société... ? La bonne nouvelle c'est que vous pouvez le désapprendre. Et apprendre quelque chose de nouveau. Explorer vos sentiments et modifier ce qu'ils provoquent en vous n'est pas forcément une tâche facile, mais quelle sensation de puissance et de triomphe chaque fois que vous y parvenez !

COMMENT GAGNER SES GALONS DE SALOPE

Les salopes éthiques épanouies ont toutes une panoplie de compétences leur permettant d'avancer de manière honnête, et avec un minimum de souffrances inutiles. Voici quelques qualités importantes selon nous :

- Communication -

Il est capital d'apprendre à parler clairement et à écouter efficacement. Une technique d'écoute attentive consiste à laisser parler votre partenaire sans l'interrompre, puis de lui faire savoir que vous avez bien entendu en répétant ce qu'il a dit. Utilisez cette technique de clarification avant de répondre avec vos propres mots. De cette manière vous serez sûr d'avoir bien compris avant de poursuivre la discussion. De même, si c'est vous qui parlez, n'attendez pas de votre partenaire qu'il lise dans vos pensées. Prenez votre temps et efforcez-vous d'être aussi clair et précis que possible. En plus de l'exposé des faits assurez-vous d'inclure également des détails sur vos émotions.

Si vous avez l'impression que votre communication va souvent à vau-l'eau, ce serait peut-être une bonne idée de consacrer du temps et des efforts à apprendre de meilleures techniques, en assistant par exemple à des ateliers ou à des cours de communication dans le couple.

- Honnêteté émotionnelle -

Être capable de demander et de recevoir réconfort et soutien de la part d'autrui est fondamental. À chaque fois que Janet partait à un rendez-vous qui la rendait très heureuse, un de ses partenaires avait l'habitude de lui demander : « Dis-moi juste

que je ne dois m'inquiéter de rien. » Janet appréciait énormément le fait qu'il soit prêt à lui demander du réconfort lorsqu'il en avait besoin, ainsi que le fait qu'il compte sur elle pour lui dire la vérité sur ses sentiments. Imaginez ce que cet homme aurait ressenti si, ne se sentant pas en sécurité, il n'avait rien dit.

Soyons honnêtes, nous avons tous déjà eu peur de demander, nous avons tous déjà échoué à le faire, nous avons tous été agacés de ce que nos partenaires soient incapables de lire dans nos pensées pour nous offrir le réconfort dont nous avons cruellement besoin. Nous avons tous pensé : « Je ne devrais pas être obligé de demander. » Mais n'oublions pas de saluer le courage qu'il faut pour demander ce soutien et partager sa fragilité. Pourquoi ne pas se donner à soi-même une petite tape amicale sur l'épaule quand on réussit à faire quelque chose qui nous effrayait ? Puis recommençons, pratiquons, encore et encore. Il n'y a pas de secret.

- Affection -

De même il est vital de savoir offrir son soutien et son réconfort, à la fois quand on vous le demande et de manière spontanée. Si vous n'arrivez pas à dire à vos partenaires que vous les aimez, à leur faire un compliment sincère, à leur faire part de ce que vous appréciez en eux, c'est peut-être un peu optimiste de croire qu'ils se sentiront suffisamment en sécurité pour s'adapter à vos autres relations. Comme le résume notre amie Carole, « si vous manquez déjà cruellement d'attention, pas étonnant qu'une relation ouverte puisse être problématique ! »

Réfléchissez aux différentes manières de communiquer à vos partenaires à quel point ils sont importants à vos yeux. Nous conseillons plein de câlins, de contacts physiques, de mots doux, de compliments sincères, de petits cadeaux et tout ce qui peut aider quelqu'un à se sentir en sécurité et aimé.

- Fidélité -

Ce mot vous étonne dans ce contexte ? Sachez que même la plus grande salope est fidèle. Comme dirait Cole Porter : « Je te serai toujours fidèle, bébé, à ma façon. »

Selon notre ami Richard, « la plupart des gens définissent la “fidélité” comme le fait de ne coucher qu’avec une seule et même personne. Selon moi la fidélité n’a pas grand-chose à voir avec qui on couche. » Être fidèle signifie tenir nos engagements, respecter nos amis et nos partenaires et se soucier de leur bien-être autant que du nôtre.

Si vous avez une relation primaire, réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour en renforcer la primauté. Beaucoup de couples réservent certaines choses à leur partenaire dans la vie – que ce soit des pratiques sexuelles, des termes affectueux, passer la nuit ensemble, etc. Examinez votre comportement en public : dans une soirée cela vous pose-t-il un problème de présenter votre partenaire à la personne avec qui vous êtes en train de flirter ? À nous non. Nous partons du principe que si quelqu’un est refroidi à l’idée de rencontrer notre partenaire, il ou elle fera probablement des histoires à un moment ou à un autre. Il vaut donc mieux le savoir tout de suite. Mettez-vous d’accord avant de vous rendre à la soirée, ensuite vous n’aurez plus besoin de vous demander si vous êtes le bienvenu au milieu d’une conversation.

Faites attention également à la façon dont vous traitez vos relations non-primaires. Comment une partenaire avec laquelle vous ne vivrez sûrement jamais peut-elle se sentir aimée et en sécurité ? Quels droits a-t-elle sur votre emploi du temps ? Comment pouvez-vous offrir votre affection et votre réconfort à toutes les personnes qui sont importantes à vos yeux ? Mettez un point d’honneur à dire à tous les gens que vous aimez que c’est le cas. Mettez-vous d’accord avec votre partenaire sur la marche à suivre au cas où votre amant ou votre maîtresse aurait besoin de soutien ou traverserait une urgence comme un accident ou une maladie ? Qui lui préparerait une bonne soupe de légumes ? Et si c’est vous qui tombiez malade ?

- Fixez vos limites -

Pour être une salope épanouie vous devez savoir comment – et quand – dire non. Avoir une vision claire de ses propres limites, et les respecter, peut renforcer l’estime de soi et empêcher un vilain cafard le lendemain matin. Certaines limites porteront éventuellement sur des pratiques sexuelles : pourriez-vous baiser avec une personne

d'un autre genre que celui auquel vous êtes habitué ? Avez-vous envie d'essayer le sexe considéré comme *kinky* ? Certaines limites sont évidentes, comme par exemple celles ayant trait au *Safer Sex* et à la contraception – il y a des choses que vous ne voulez sûrement pas ramener chez vous. D'autres limites porteront sur le type même de la relation, comme par exemple sa fréquence ou son intensité. Nous vous invitons également à réfléchir à certaines questions éthiques. Pourriez-vous par exemple avoir une relation avec une personne en couple dont le partenaire ne serait au courant de rien ? Pourriez-vous mentir à l'un de vos partenaires ? Ou simuler un orgasme ?

Et puis il y a la très importante limite du « Je ne veux pas. » « Non merci, je n'ai pas envie de sexe en ce moment. » Oui, même si c'est l'anniversaire de votre relation. Même si vous êtes censé en avoir envie. Même si ça fait longtemps que vous n'avez pas eu envie. Vous n'avez besoin d'aucune justification, ni d'aucune excuse.

Si vous respectez vos propres limites, vos partenaires apprendront également à le faire. Les gens ont tendance à accepter nos valeurs à partir du moment où on les assume. Une fois que les limites de chacun seront claires, vous serez libre de faire part de vos fantasmes les plus chers, sûr et certain que si votre partenaire n'en a pas envie il ne le fera pas. Vous pourrez alors demander la lune. Et il se pourrait bien que vous en décrochiez un sacré morceau.

– Organisation –

Les bonnes salopes savent bien que les relations n'arrivent pas comme par enchantement. Ça demande du travail, de l'organisation et de l'engagement. Peu de gens ont le temps d'avoir autant de conversations, de rapports sexuels, de loisirs, de temps passé en famille ou même de disputes qu'ils le voudraient. La triste réalité trouve toujours le moyen de s'interposer. Car oui, nous pensons que les disputes sont importantes et nécessaires, nous aborderons en détail le pourquoi et le comment au chapitre XIV : *accepter les conflits*. Et si fixer un rendez-vous pour vous disputer vous semble absurde, imaginez le résultat de laisser la tension s'accumuler pendant plusieurs jours, juste parce que vous n'avez pas pris le temps de crever l'abcès.

Achetez un agenda ou un calendrier électronique et utilisez-le (Janet avait pris l'habitude de programmer le sexe avec Finn, son premier mari, en inscrivant dans son emploi du temps les initiales mystérieuses « S.F. » Juste au cas où un collègue serait tombé sur son agenda). Certaines familles de salopes utilisent des agendas en ligne auxquels tous les membres ont accès, et ainsi chacun peut voir ce que font les autres et organiser son emploi du temps en fonction. Très important : si vous vous êtes engagé à passer du temps avec quelqu'un, respectez votre engagement ! Nous savons que vous êtes très occupé, mais repousser un rendez-vous privé pour le boulot par exemple n'augure rien de bon sur l'importance que vous accordez à cette relation.

- Apprenez à vous connaître -

Comme nous l'avons déjà dit, nous avons tous en tête un tas de préjugés concernant le sexe et le genre. Certains finissent par être si profondément ancrés en nous qu'ils conditionnent notre comportement sans que nous en ayons conscience et peuvent causer énormément de tort, tant à nous-mêmes qu'à ceux que nous aimons. Car trop souvent, au nom de ces préjugés, nous opprimons les autres tout autant que nous-mêmes.

Ces préjugés sont à l'origine du sexisme et du négativisme sexuel, et pour devenir une salope radicale vous allez devoir les extirper de votre esprit. Se connaître soi-même implique un voyage constant d'introspection, un apprentissage par la lecture, par la thérapie et, meilleure solution entre toutes, par d'incessantes discussions avec ceux et celles qui ont emprunté la même voie que vous. Vous verrez, ça vaut vraiment la peine. Car c'est la seule façon d'être vraiment libre de décider comment vous voulez vivre et aimer, et ainsi devenir le véritable acteur de votre existence.

- Assumez vos sentiments -

Un principe de base de la communication intime est que chacun est responsable de ses propres sentiments. Personne ne vous « rend » jaloux ou anxieux. La personne qui vous rend comme ça, c'est vous-même. Qu'importe ce que l'autre fait,

les sentiments déclenchés en réponse prennent naissance en vous, c'est vous qui en êtes à l'origine. Même lorsque quelqu'un essaie délibérément de vous blesser, vous pouvez encore décider de ce que vous allez ressentir en réaction. Vous pouvez être en colère ou blessé ou effrayé ou vous sentir coupable (l'une des auteures de ce livre ayant été élevée dans la religion catholique on lui a appris à se sentir coupable de choses hallucinantes). Le choix, en général inconscient, s'opère à l'intérieur de vous.

Comprendre, cela n'est pas facile. Quand vous vous sentez moins que rien, ce n'est pas simple d'assumer la responsabilité de vos sentiments. Est-ce qu'il ne serait pas plus pratique de rejeter la faute sur quelqu'un d'autre ? D'autant qu'alors cette personne pourrait peut-être régler le problème, et si elle ne le fait pas, eh bien vous pourriez faire quelques vagues, piquer une crise et faire couler la relation par la même occasion.

Le problème, c'est qu'en tenant l'autre pour responsable de ce que vous ressentez, vous vous enlevez le pouvoir de trouver des solutions. Si c'est la faute de l'autre, lui seul peut y remédier, c'est bien ça ? Alors le pauvre petit que vous êtes doit rester là à se morfondre.

Par contre si vous assumez vos sentiments, un grand nombre de choix s'offre à vous. Vous pouvez parler de ce que vous ressentez, vous pouvez décider si oui ou non vous avez envie que ces sentiments guident vos actes (ça suffit avec les « quelle mouche m'a piqué » !), vous pouvez apprendre à mieux vous connaître, vous pouvez essayer de vous reconforter vous-même ou demander à être reconforté le cas échéant. Assumer vos sentiments est fondamental pour comprendre vos propres limites et savoir où commencent celles des autres. C'est le premier pas vers l'acceptation et l'amour de soi.

- Soyez indulgent avec vous-même -

Vous avez beau être bien préparé, en phase avec vous-même et stable, vous rencontrerez des embûches inattendues. Nous vous le garantissons.

La première étape pour gérer les problèmes est d'être conscient qu'on ne peut pas les éviter, et que si ça arrive ce n'est pas grave. Vous ferez des erreurs. Vous découvrirez en vous des préjugés, des pensées et des traumatismes que vous n'auriez jamais cru avoir. Et ce ne sera pas facile tous les jours.

Nous ne pouvons pas vous dire comment éviter de vous sentir mal. Mais tout comme vous pardonneriez sûrement à un ami ou un amant qui a mal compris ou qui a commis une erreur, nous espérons que vous ferez preuve de la même indulgence envers vous-même. Se connaître, s'aimer et se respecter soi-même est la condition *sine qua non* pour connaître, aimer et respecter l'autre. Alors facilitez-vous la vie.

Lorsqu'elle a réagi d'une manière émotionnelle intense et inattendue, une de nos amies se dit avec philosophie : « Bon, APOA », ce qui signifie une « Autre Putain d'Occasion d'Apprendre ». Apprendre de ses erreurs n'est pas marrant, mais c'est beaucoup mieux que de ne pas apprendre du tout.

- Dire la vérité -

Quelle que soit la situation – que vous souffriez, que vous soyez content ou que vous ressentiez un sentiment ambivalent – il est important de dire la vérité. Tout d'abord à vous-même puis aux gens qui vous entourent. Souffrir en silence ou refouler n'ont aucune place dans le polyamour. Faire semblant d'aller super bien alors que vous êtes en train d'agoniser ne fera pas de vous une meilleure salope. Ça vous rendra juste terriblement malheureux, et peut-être ceux qui tiennent à vous par la même occasion. Tout le monde se sent mal de temps en temps, donc vous n'êtes pas seul. Alors quand vous avez le courage d'exprimer votre fragilité, vous donnez à votre entourage la possibilité d'exprimer la sienne.

Dire la vérité vous permet de découvrir à quel point vous partagez de choses en commun avec les gens qui comptent pour vous. En creusant un peu et en partageant vos découvertes, vous en apprendrez plus sur vous-même et sur les autres que jamais auparavant. Soyez ouvert à cette compréhension nouvelle et continuez à creuser pour en découvrir davantage.

EXERCICE

Quelques pensées pour la route



Je mérite d'être aimé.

Je suis sexy comme je suis.

Je demande tout ce que je veux et je refuse tout ce que je ne veux pas.

Les difficultés me font grandir.

Chaque relation contribue à mon évolution personnelle.

Je possède en moi tout ce dont j'ai besoin pour être épanouie.

Le sexe est un merveilleux moyen d'exprimer tout mon amour.

Je trouve ma propre voie vers l'extase.

Limites

Beaucoup de gens pensent qu'être une salope signifie coucher avec tout le monde, sans distinction, et donc ne pas se respecter soi-même. Ils croient que nous évoluons dans un espace ouvert à tous les vents, dénuées de discernement, de limites et de frontières. Ils sont bien loin de la réalité. Pour être une salope éthique il faut justement avoir de bonnes limites, claires, précises, flexibles et surtout conscientes.

Une excellente salope que nous avons interviewée est scandalisée par cette accusation de non-distinction. Elle souligne que les salopes ont au contraire de nombreuses occasions de développer un art du discernement extrêmement sophistiqué : *« En réalité nous avons plus de limites que la plupart des gens parce que nous avons plus de "points de contact" »*, en d'autres termes plus d'occasions d'entrer en contact différent avec des personnes très diverses.

UNE LIMITE, C'EST QUOI ?

Le principe de base des relations en général, et des relations ouvertes en particulier, c'est qu'aucun être humain n'en possède un autre. Ceux qui vivent une sexualité *kinky* non conventionnelle peuvent explorer des jeux d'échange de pouvoir et être la « propriété » de quelqu'un, mais c'est un cas particulier. Sinon quel que soit notre type de relation il y a une chose à laquelle on ne déroge pas, c'est que chacun se possède soi-même – des pieds à la tête. Nous sommes tous responsables de notre propre vie, c'est à nous de déterminer nos besoins et de faire en sorte de les satisfaire. Nous ne pouvons pas vivre au travers de quelqu'un, ni supposer que, parce

que l'on a un partenaire, tous nos besoins doivent automatiquement être comblés. Si vous avez grandi dans l'idée que votre partenaire sera votre deuxième, voire meilleure moitié, et là nous fulminons, ou que l'amour consiste à fusionner avec l'autre, vous allez sans doute devoir consacrer un peu de temps à déterminer vos propres limites. Les limites sont toujours plurielles parce qu'aucune n'est éternelle et que toutes sont individuelles. Elles nous servent à comprendre où le moi finit et où l'autre commence. Vous devez définir où se trouvent vos limites, quel degré d'intimité vous êtes prêt à partager, quelle est la distance confortable en fonction de la situation, et enfin et surtout dans quelle mesure vos partenaires et vous êtes différents, individuels et uniques.

EXERCICE

Votre baguette magique

Imaginez que d'un coup de baguette magique vous puissiez devenir aussi fort, courageux et indépendant que vous le souhaitez. À quoi ressembleraient alors vos limites ? Faites la liste de vos limites et essayez de les visualiser. Rappelez-vous que vous avez le droit d'être traité avec respect par tout le monde. Imaginez annoncer aux gens que vous aimez quelles sont vos limites, et n'oubliez pas que, ce faisant, vous accomplissez un acte d'amour et de respect envers vous-même.



ASSUMEZ VOS CHOIX

Comme nous l'avons vu au chapitre précédent, le principe de base dans la communication intime est que chacun est responsable de ses émotions ainsi que de la façon dont il les gère. Comprendre cela est le premier pas pour s'approprier quelque chose de très précieux : vos propres émotions.

Lorsque vous réagissez au comportement de quelqu'un il est facile de rester bloqué sur ce que cette personne a fait, à quel point c'est terrible et ce qu'à votre avis elle devrait faire pour résoudre le problème. Au lieu de ça, pourquoi ne pas plutôt

examiner vos sentiments et essayer de comprendre ce qu'ils révèlent sur votre propre fonctionnement, puis de réfléchir à quelle méthode vous comptez adopter pour gérer tout ça ? Peut-être que vous voulez en savoir plus ? Ou alors vous souhaitez discuter d'une de vos limites ? Avez-vous besoin d'un peu de temps pour vous calmer et vous recentrer ? Voulez-vous pouvoir vous exprimer au sujet de quelque chose ? Quand vous assumez vos sentiments vous disposez de tous ces choix, et de bien d'autres encore.

Par contre ce dont vous n'êtes absolument pas responsable, ce sont les émotions de votre partenaire. Vous pouvez décider de lui apporter votre soutien – nous croyons vraiment aux vertus de l'écoute – mais ce n'est pas à vous de résoudre quoi que ce soit. Et ce n'est pas non plus de votre faute. Une fois que vous aurez compris ça, vous serez en mesure d'écouter vraiment et de manière active, sans céder au besoin de chercher à qui la faute ni d'essayer de changer l'émotion en jeu ou de la faire disparaître.

Parfois on réagit à la peine et au désarroi de son partenaire en ressentant le désir pressant d'arranger les choses. Les « Pourquoi tu ne fais pas ça... essaie ça... oublie ça... détends-toi ! » peuvent être contre-productifs car ils invalident la personne qui essaie d'exprimer une émotion. En gros, ces messages lui laissent entendre qu'elle a manqué de voir une solution simple et évidente, et que d'ailleurs elle est un peu ridicule de se sentir mal. Ce genre de messages lui retire tout pouvoir.

Être responsable de vos émotions ne signifie pas que vous deviez vous battre contre vos sentiments difficiles à mains nues et tout seul. Vous pouvez demander toute l'aide dont vous avez besoin de la part de vos amis, de vos amants et/ou d'un bon thérapeute. Réconfort, validation, une épaule sur laquelle pleurer, une oreille attentive, un cerveau pour une séance de remue-méninges afin d'y voir plus clair... Nul doute que vous saurez renvoyer l'ascenseur à vos amis lorsqu'ils en auront besoin.

Pour apprendre à gérer vos émotions vous devrez peut-être changer de vieilles habitudes. Ça peut avoir l'air périlleux, comme apprendre à rouler à bicyclette, bizarre, gênant... vous tomberez sûrement une ou deux fois, mais si vous vous relevez et que vous persévérez, vous finirez par y arriver. Et comme pour le vélo, une fois que vous aurez trouvé l'équilibre vous ne l'oublierez jamais.

LIMITES DES RELATIONS

Les relations aussi ont leurs limites. Les accords et les engagements conclus par les célibataires, les couples et les familles adeptes de l'amour libre constituent les limites de leur relation. Par exemple vous devez fixer les limites avant d'aller à une *sex party* avec votre partenaire, vous n'avez pas le droit de vous servir de votre maîtresse pour traiter votre épouse avec mépris, et toutes les décisions doivent se prendre en incluant l'ensemble des personnes concernées et jamais derrière le dos de quelqu'un.

Pour qu'une communauté basée sur le sexe et l'intimité fonctionne, il faut que tout le monde témoigne du respect envers chaque relation, ce qui n'inclut pas seulement les amants mais aussi les enfants et les familles biologiques, les voisins, les ex, etc. De telles communautés peuvent ressembler à des systèmes familiaux interconnectés où chacun est conscient des limites de tous et les prend en compte.

Soyez prêt à apprendre de vos erreurs. Car des erreurs, vous allez en faire. Les limites ne se laissent pas toujours apprivoiser facilement, alors donnez-vous l'espace suffisant pour explorer tout ça. Et si les choses ne se déroulent pas comme prévu, soyez indulgent avec vous-même. Enfin souvenez-vous que vous n'apprendrez rien si vous voulez toujours avoir raison !

- Dépotoir -

La plupart des gens ont du mal à faire la différence entre faire part simplement de leurs sentiments et s'en décharger. S'en décharger signifie utiliser les autres comme votre dépotoir, vomir sur eux vos problèmes puis tout laisser là. En général vous espérez que votre victime fera quelque chose pour régler la situation, quitte à juste porter le fardeau à votre place pour apaiser vos inquiétudes. Pour éviter ça, précisez que le fait de communiquer vos émotions n'implique aucune obligation chez celui qui vous écoute : « Je n'aime pas l'idée que toi et Natacha ayez rendez-vous ce soir », suivi d'un silence chargé, n'a pas du tout le même effet que : « Je suis nerveux à cause de ton rendez-vous avec Natacha mais je veux quand même que tu y ailles. Est-ce que je peux te parler de ce dont j'ai peur ? Est-ce qu'on peut discuter des différentes façons dont je pourrais être rassuré ? »

- Projection -

Un autre piège dans lequel il ne faut pas tomber, c'est la projection. La projection, c'est le fait d'utiliser quelqu'un comme écran pour se faire son propre film. On finit par ne plus voir qu'une image et on rate la personne véritable. On croit deviner ses pensées alors qu'en réalité on ne fait que lui prêter nos propres peurs. Peut-être imaginez-vous qu'elle réagira de la même manière que vos parents – « Je sais que tu me rejetteras si je ne gagne pas assez d'argent », « Tu ne pourras plus jamais me respecter si je te montre que je suis triste. » Ou alors on projette sur eux nos attentes, attentes à la hauteur desquelles nos amants ne seront jamais : « Tu es censée t'occuper de moi ! », « Comment ça, tu n'es pas excité ? Moi si ! »

Une fois que vous aurez accepté d'assumer ce que vous ressentez, vous pourrez arrêter de projeter et vous verrez les gens que vous aimez comme ils sont vraiment. Avant de faire des reproches à votre partenaire, demandez-vous : « Qu'est-ce que je ressens exactement et en quoi ce sentiment m'appartient-il ? » Vous remarquerez peut-être : « Tiens, je ressemble à mon père quand il était en colère », ou « Je me sens comme à huit ans quand j'allais me cacher dans le placard à chaque fois que j'étais triste. » Alors vous pourriez aller voir votre partenaire et lui confier que ce qui s'est passé a éveillé des choses très anciennes en vous. Et pourquoi ne pas échanger vos idées sur la manière d'y faire face ? Si vous vous efforcez tous les deux d'assumer ce que vous ressentez votre partenaire pourra vous aider à explorer vos émotions. Et qui plus est, il apprendra lui aussi à ne pas faire de projections sur vous. Vous ne vous sentirez plus jamais comme une marionnette dans le spectacle d'un autre.

- Limites des rôles -

Avec chaque partenaire vous pouvez jouer un rôle différent et avoir l'impression d'explorer une nouvelle facette de votre personnalité. Avec l'un vous vous sentez jeune, vulnérable et vous avez envie de protection. Avec un autre vous êtes une mère nourricière. Avec un autre encore vous êtes prudente et stable, un vrai roc, et avec le dernier vous êtes turbulente et désinvolte. Quand on a peu d'expérience des relations plurielles, ces limites peuvent sembler étranges ou déroutantes.

Lors d'une soirée Janet a connu le sentiment merveilleux de voir toutes ses facettes reconnues et acceptées :

« J'adore jouer le rôle d'une petite fille. Mais mon dernier partenaire n'était pas à l'aise avec ça. Après quelques recherches j'ai fini par trouver un homme qui aimait autant être "papa" que moi j'aimais en avoir un. Mon partenaire était très content que j'aie trouvé un environnement sûr pour jouer ce rôle. Et on était tous les deux d'accord sur le fait que j'avais fait le bon choix en décidant de confier une part si vulnérable de moi-même à cette personne. "Papa" et moi nous retrouvions une ou deux fois par mois pour faire de la peinture, regarder des films de Walt Disney, manger des tartines de Nutella et pour des plaisirs légèrement plus adultes. »

« Une fois je suis allée à une soirée où mon partenaire et mon "papa" étaient tous les deux présents. De l'autre bout de la pièce je les voyais discuter ensemble et je les ai rejoints pour dire bonjour. Alors que je m'approchais mon partenaire a ouvert ses bras et m'a accueillie d'un : "Chérie, viens passer un peu de temps avec ton papa et ton petit copain." C'était merveilleux, fabuleux, de sentir que ces deux hommes acceptaient et respectaient chacun le rôle de l'autre dans ma vie. »

L'un des avantages du polyamour est la possibilité de vivre toutes les différentes parties de soi. Quand deux personnes sont en interaction elles se rencontrent à leur point d'intersection, c'est-à-dire à l'endroit où elles disposent de rôles complémentaires dans le même scénario. Comme nous sommes différents avec divers partenaires on peut se retrouver avec des limites et des styles d'interaction différents selon les circonstances.

Votre diversité intérieure peut se manifester de plusieurs façons. Par exemple vous pouvez être calme et en pleine possession de vos moyens quand Partenaire A est en colère, mais le côté irritable de Partenaire B vous rend nerveux – il sait appuyer là où ça fait mal, il actionne « les bons boutons ». Peut-être vous rappelle-t-il un de vos ex ou un parent qui vous punissait souvent ? C'est l'occasion pour vous de prendre en charge ces « traumatismes ». Quand vous les assumez il devient plus facile de définir vos limites avec Partenaire B et de comprendre qu'elles peuvent être complètement différentes de celles avec Partenaire A.

Oubliez toute notion d'équité. Être une salope éthique ne veut pas dire que tout doit être absolument égal. Chaque relation est différente et a donc des limites, des frontières et des potentiels différents. Et si votre partenaire a trouvé quelqu'un avec qui partager une activité que vous aussi vous aimeriez partager avec lui, la question n'est pas « Pourquoi est-ce que tu ne le fais pas avec moi ? » mais « Ça m'a l'air intéressant, comment tu crois qu'on pourrait intégrer ça dans notre relation ? »

Une femme que nous avons interviewée a résumé les choses ainsi :

« Le polyamour me donne une liberté personnelle, une indépendance et une responsabilité qui seraient impossibles dans un couple exclusif. C'est moi qui suis responsable jour après jour de la satisfaction (ou de l'insatisfaction) de mes besoins, ainsi que de la création et du maintien de mes relations. Je ne considère jamais rien comme acquis. Chaque personne que je rencontre possède ce qui convient pour que naisse entre elle et moi ce qui doit naître, peu importe à quoi ressemblent mes relations avec les autres. Ce mode de vie me donne donc un sentiment très concret d'individualité chaque jour recréé. Je me sens adulte et responsable parce que je sais que c'est moi qui décide avec qui je baise, avec qui j'ai une relation et comment je gère ces relations. J'ai promis à mon partenaire de ma vie avec lui et ça implique d'avoir une existence à partager – une existence complète. Et je sais que s'il est avec moi, c'est parce qu'il le veut. Nous sommes ensemble chaque jour parce que nous le voulons vraiment. Nos choix sont bien réels. »

Interlude – la salope non-éthique (diatribe)

Certaines personnes considèrent le sexe comme une grande partie de chasse. Elles essaient d'attraper une proie, de conquérir une faible victime non-consentante pour la faire passer à la casserole, comme si l'objet de leur convoitise n'en aurait jamais, au grand jamais, eu envie sans y être amené par la ruse. Comme nous l'avons constaté, croire que quelqu'un doit vraiment être stupide pour faire l'amour avec vous se révèle souvent une prophétie autoréalisatrice. En d'autres termes, à force de crier au loup, on finit par en voir la queue. Quelqu'un qui utilise le sexe pour augmenter sa confiance en lui en piétinant celle des autres n'a d'une part pas une estime de lui très solide, et d'autre part est plutôt pitoyable. D'ailleurs cette stratégie ne marche pas et le malheureux devra continuer à piétiner de plus en plus de gens sans jamais être satisfait. On espère que ce genre d'escrocs ne croisera pas notre chemin.

De telles personnes considèrent les relations plurielles comme une façon de marquer des points. Les collectionneurs de trophées et autres baiseurs en série traitent leurs partenaires comme s'il s'agissait de prix à gagner dans un concours qu'ils sont déterminés à remporter. Mais que se passe-t-il quand ils ont décroché la timbale ? Ils se préparent à courir après la prochaine.

Le concept de collectionneur vous est peut-être inconnu, mais nous vous assurons qu'il existe. Dossie en a rencontré plusieurs lorsqu'elle vivait avec deux autres mères célibataires à San Francisco dans une communauté appelée les « Libertines Libérées en Liberté », et elle s'est rendu compte que pour certains l'idéal de l'amour libre consistait à s'assurer de coucher avec les trois sœurs libérées. De la même manière une de nos amies a découvert qu'un de ses « prétendants » avait déjà couché avec sa mère et sa sœur et espérait compléter la série. Si le sexe consiste à traiter vos partenaires comme des articles de collection, ça ne remplit pas nos exigences de respect mutuel.

Certains distribuent des scores comme si les gens étaient classés du plus au moins désirable, et que la manière de remporter le maximum de points était de collectionner

les partenaires figurant en haut de l'échelle. Dans cette hiérarchie les gens gagnent en plus-value en étant minces, jeunes, beaux et musclés, riches et/ou en ayant un statut social élevé.

L'amour n'est pas un jeu que l'on peut gagner en accumulant des points selon une hiérarchie de valeurs superficielles. Notre longue expérience nous a montré que l'apparence et la richesse ne présagent en rien de la qualité de l'amour. Nous évitons de classer les gens et ceux qui se permettent de nous classer nous horripilent (malheureusement les écrivains ont un capital symbolique assez élevé). Les hiérarchisations produisent des victimes au sommet comme en bas de l'échelle, car il est presque aussi aliénant d'être trop souvent sollicité pour de mauvaises raisons que de ne pas être sollicité du tout.

Ceux qui ont un passé de non-monogamie non-consensuelle peuvent tenir à garder leurs aventures secrètes, leur but étant de toujours essayer de s'en tirer. Ils ont souvent un mal fou à envisager l'idée de polyamour consensuel. Ils ont tellement l'habitude de se cacher qu'il est même bien possible qu'ils aient intégré ce sentiment furtif à leur vie érotique. En gros, ils sont devenus accros à la poussée d'adrénaline que procure le fruit défendu. Il faudra sûrement beaucoup de confiance, d'imagination et de jeux de rôle créatifs pour qu'ils ouvrent leur jardin secret et comprennent le plaisir intense de savoir que personne ne sera blessé par nos agissements.

De même celles et ceux qui refusent d'utiliser les méthodes de *Safer Sex* ne sont pas des salopes éthiques. Argumenter pour que votre partenaire accepte des pratiques potentiellement dangereuses, insister pour que le sexe se fasse sans protection ou encore tenter par la ruse de contourner les limites imposées est purement et simplement abject. Refuser de faire face à la réalité des virus et des bactéries juste parce que vous êtes gêné n'est pas éthique non plus. Une bonne salope dit la vérité, même si ça la fait rougir comme une pivoine.

Ensuite les salopes éthiques ne font pas de promesses en l'air. Si vous avez juste envie de tirer un petit coup rapide alors que la personne recherche une relation à long terme (ou inversement), vous devez être honnête. Même si ça implique que vous deviez dire « non, merci » à une partie de jambes en l'air. Dossie a commis ce genre d'erreurs de jeunesse :

« Je venais juste de rompre une relation à long terme et j'étais vraiment triste. En sortant un soir dans un café j'ai vu mon ex en pleine conversation avec une très jolie fille qui n'était pas moi. Je me suis sentie horriblement trahie, perdue et minable. À ce moment-là, un jeune homme qui m'aimait bien mais pour lequel je n'avais aucun sentiment m'a abordée. Sur le moment j'ai pensé qu'il n'y avait pas de mal à rentrer avec lui pour soigner mon ego. Mais le lendemain je l'ai regretté tout de suite. Je me sentais coupable parce que j'étais en train de le blesser en coupant court à notre relation. Pour couronner le tout il s'est avéré que ce que mon ex était en train de raconter à cette fille, c'était à quel point notre rupture l'attristait. Finalement on s'est remis ensemble. J'ai toujours eu l'impression d'avoir profité de ce jeune homme qui m'avait offert son affection – que j'avais certes acceptée mais pour la lui renvoyer aussitôt à la figure. Ça aurait été plus correct de ma part de simplement dire non. »

Depuis, après avoir gagné en années et en sagesse, Dossie a découvert quelques limites personnelles. Par exemple qu'elle ne veut plus faire l'amour avec quelqu'un si elle n'a pas potentiellement envie de le refaire une seconde fois. Et deuxième règle : Ne rien précipiter. Si quelque chose en vaut la peine, ça peut attendre jusqu'à ce que le bon moment se présente. Comme vous le voyez nous commettons tous des erreurs. La seule différence, c'est que la salope ingénieuse sait en tirer un enseignement pour continuer de plus belle.

Ce qui nous amène au sexe utilisé comme vengeance. C'est vraiment déplorable de tout faire pour coucher avec quelqu'un dans le seul but de prendre sa revanche sur un autre. Si vous voulez rendre une personne jalouse, si vous souhaitez réveiller son insécurité ou quelqu'autre sentiment, et pour ça utiliser quelqu'un comme un pantin, c'est un manque de respect total et vous dépassez carrément les bornes. En psychopathologie le terme « antisocial » désigne un individu qui se comporte avec un manque d'égard évident pour les droits – et nous ajouterons les sentiments – d'autrui. Quant à nous nous préférons entretenir des relations avec des gens sociables.

Que faites-vous quand un membre de votre cercle proche se comporte de façon malhonnête ? Cela peut aider quand la famille élargie arrive à parler de ce qui se passe et à partager ses expériences et ses sentiments. Si tout le monde à honte d'admettre qu'il a été abusé, alors personne n'aura les informations nécessaires pour se protéger.

Il n'y a rien de mal à avoir cru aux mensonges de quelqu'un et nous avons presque tous à un moment donné accordé notre confiance à un individu qui n'en était pas digne. Essayez d'apprendre de vos erreurs pour ne pas vous faire avoir une seconde fois.

Dans tous ces scénarios il s'agit d'une personne qui n'est pas honnête et qui a des relations sexuelles en évitant l'intimité et les liens affectifs. N'oubliez pas, quand vous ne dites pas la vérité vous ne pouvez pas être pleinement présent et si vous n'êtes pas présent vous ne pouvez créer aucuns liens, et si vous ne créez aucuns liens comment voulez-vous ressentir quoi que ce soit ?

En traitant leurs amants comme des êtres humains et en laissant les relations suivre leur cours naturel au lieu de vouloir à tout prix les faire ressembler aux prescriptions de la culture dominante, les salopes éthiques sont en mesure de tisser des amitiés durables, alors que le sexe, on le sait, va-et-vient.

Flirt et drague

Flirter est un art. Tout comme draguer. Et de même que dans la plupart des activités artistiques vous pouvez en apprendre les techniques, même si certaines personnes ont pour ça un don inné.

Mais d'abord quelle est la différence entre flirter et draguer ?

Par « flirter », certains entendent ce qui se fait dans un lieu qui n'est pas orienté vers l'érotisme, et par « draguer » ce que l'on fait dans les clubs, les bars ou autres endroits propices à la recherche explicite de partenaires sexuels. On pourrait aussi voir le flirt comme une première approche, une manœuvre d'introduction avec la drague à la clé quand on est sûr et certain d'être intéressé. En tout cas le flirt comme la drague impliquent un échange d'énergie sexuelle, que ce soit sous la forme d'un regard, d'un sourire, d'un langage corporel particulier, d'une attitude chaleureuse et de toutes ces étincelles d'énergie érotique que l'on peut partager bien avant qu'un contact physique ne soit approprié.

Malheureusement, les rôles sexuels ne facilitent pas la tâche. Notre culture apprend en effet aux hommes à aller de l'avant, à insister et à ne pas considérer « non » comme une réponse. Par contre les femmes sont censées être réservées et ne jamais dire « oui » directement. Dans cette équation binaire, plus les rôles sont polarisés et plus on se repousse mutuellement – avec des résultats allant de l'ego blessé au viol.

La bonne nouvelle, c'est que ces deux types de comportement ne sont pas innés et peuvent être désappris ! Et que plus on désapprend, moins il reste à désapprendre.

Pouvoir dire « oui » ou « non » en ne se préoccupant de rien d'autre que de son propre désir permet une meilleure compréhension et une sexualité plus positive devient possible.

Dossie se souvient de l'une de ses amies qui, dans les années 70, avait décidé d'essayer ce qui est censé être un des fantasmes favoris de tous les hommes. Une nuit elle avait attendu patiemment dans un bar pour célibataires, s'était laissé aborder par de nombreux types jusqu'à ce que l'un d'eux, qui lui plaisait, commence à flirter avec elle. Il a voulu l'inviter à un verre, et elle lui a demandé gentiment s'il avait envie d'aller chez elle pour baiser. Il en a avalé ses glaçons. Le pauvre homme a mis quelques minutes à retrouver ses esprits. Lorsqu'ils se sont retrouvés au lit, il a eu une panne d'érection. Peu importe, cette nuit-là ils ont partagé une délicieuse séance de massage. Mais cet exemple nous montre à quel point les stéréotypes culturels sont profondément enracinés.

POUR UN OUI, POUR UN NON

Si vous voulez établir un lien avec d'autres salopes et être reconnue comme telle, il est fondamental que vous sachiez utiliser deux mots simples et très courts, d'une syllabe chacun : « Oui » et « Non ».

Simple ? En réalité pas tant que ça. Car la plupart des gens ont appris que dire « Oui, s'il vous plaît » était bien trop empressé et que « non merci » était malpoli... Ces simples mots peuvent donc se révéler étonnamment difficiles à prononcer.

En général ceux qui ont de l'expérience se targuent de savoir ce qu'ils veulent et apprécient cette qualité chez les autres. Ça rend la chose plus facile à l'heure de leur faire des propositions très directes, propositions qui sembleraient complètement déplacées dans un autre contexte. Parce que vous savez bien qu'ils diront « non » s'ils n'en ont pas envie. De la même façon, vous êtes la seule à savoir ce que vous voulez et personne ne peut lire dans vos pensées. D'ailleurs personne ne devrait avoir à le deviner. Donc il va falloir apprendre à dire « non » et à le dire avec suffisamment d'aisance pour que refuser une ou deux approches importunes ne vous gâche pas la soirée.

Les hommes comme les femmes ont du mal à dire « non ». Les hommes ont appris qu'ils étaient censés avoir toujours envie de baiser, donc si l'un d'eux se fait draguer alors qu'il n'est pas en état, ou pas intéressé, il peut lui sembler peu viril et malvenu de dire « non ».

Quant aux femmes elles ont appris qu'il n'est pas féminin de dire « non » directement. Posez-vous la question : à quand remonte la dernière fois où vous avez dit « non » à une relation sexuelle ? Comment vous vous y êtes prise ? Était-ce un « non merci » poli et amical mais ferme ? Ou bien était-ce un bla-bla du genre : « Non pas ce soir chéri, j'ai la migraine » ou « Peut-être une autre fois » ou encore « Je vais y réfléchir » ? Le mieux est de vous entraîner à savoir décocher avec aisance un « non merci » sans appel. S'attendre à ce que la personne intéressée lise dans vos pensées et devine que votre « peut-être... » signifie « non » n'est ni éthique ni digne d'une salope.

La clé pour dire « non » sans problème est de bien souligner le fait que le « non » ne doit pas être pris personnellement. Au lieu de dire « Quoi, avec toi ? Ça va pas la tête ! » dites « Non merci, tu m'as l'air d'être quelqu'un de bien mais je ne sens pas de chimie particulière avec toi », ou bien « Non merci, mais je ne cherche pas spécialement d'amant en ce moment », ou « Non merci, je préfère connaître mieux quelqu'un avant de partager ce genre de choses. » Le « merci » doit être sincère. Être sollicité, même par quelqu'un qui ne nous plaît pas, est un compliment et mérite un remerciement. Personne n'est ridicule parce que vous lui plaisez, ou alors c'est à se demander l'estime que vous vous portez.

Et tant qu'on y est, les femmes doivent également apprendre à dire « oui ». Notre culture nous apprend que dans une interaction hétérosexuelle, c'est l'homme qui tente de conquérir, qui supplie, qui manipule ou qui intimide la femme pour la convaincre de dire « oui », ou du moins l'empêcher de dire « non », pour ensuite faire ce que bon lui semble. Dans ce domaine les femmes ont encore du chemin avant d'arriver à égalité avec les hommes. Être plus libres de leur choix, savoir ce qui leur plaît et être capables de l'énoncer clairement à quelqu'un qui les attire. Cela vaut également pour les hommes. Comme vous êtes programmé à vous laisser davantage guider par ce que vous croyez être censé désirer que par ce que vous désirez vraiment, vous devez apprendre à dire « oui » quand ce que vous voulez se présente.

D'ailleurs une fois que vous êtes à l'aise avec le « non », le « oui » vient généralement tout seul (et il est plus agréable). Essayez-le sous toutes ses formes : « Oui, merci. » « Oui, quand ? » « Oui, mais j'ai certaines limites dont j'aimerais te parler. » « Oui mais pas ce soir. Est-ce que tu peux mardi prochain ? » « Oh putain oui ! »

EXERCICE

Oui et non en pratique

Écrivez un texte court, voire juste quelques phrases, que vous pourriez utiliser pour demander à quelqu'un de faire l'amour avec vous. Écrivez – en un second pour décliner une proposition de manière courtoise.



L'ART DU FLIRT

L'art du flirt est inné. Il suffit de voir la façon dont un bébé ou un enfant en bas âge communique avec les adultes qui l'entourent : beaucoup de regards, des sourires, l'un ou l'autre gazouillis de bienvenue, l'offrande de son joujou préféré (qui selon les règles est à rendre promptement à son propriétaire après avoir été admiré comme il se doit, exactement comme les jouets pour adultes).

Cependant la plupart des gens perdent ce don précieux à l'âge adulte. Il faut donc tout réapprendre depuis le début.

Selon nous, un bon flirt doit être une fin, pas un moyen. Entraînez-vous à flirter juste pour le plaisir, en mettant tout d'abord de côté l'objectif de finir au lit ensemble. Concentrez-vous sur la qualité de la connexion. Observez la façon dont de nombreux gays flirtent avec des femmes hétéros – flatteries amicales, sous-entendus humoristiques, intimité sans risque... Tout ça est rendu possible par le fait que l'interaction n'a pour but que le plaisir mutuel, et non pas un petit coup rapide dans le premier recoin venu.

En fait pour apprendre à flirter, rien ne vaut la pratique. Mais attention, il ne s'agit pas du type de comportement que vous associez peut-être avec le mot « flirt ». Si vous pensez que flirter signifie aborder quelqu'un en lui demandant : « Hé, c'est quoi ton signe ? », en fait c'est tout l'inverse. Un bon flirt consiste à regarder. Le désir d'être vu est naturel, alors si vous montrez aux autres que vous les voyez, il est naturel qu'ils commencent également à vous regarder.

Une grande partie du flirt se déroule de manière non verbale. Par exemple dans la manière de fixer quelqu'un dans les yeux un peu plus longtemps que d'habitude – un peu plus qu'un regard furtif, un peu moins qu'un regard lourd et direct. Ça veut dire à cette personne que vous la trouvez digne d'être contemplée. Placez votre corps de façon à lui faire face et restez ouvert, bras et jambes non croisés. Et puis souriez.

Si vous voulez flirter avec les mots nous vous suggérons de commencer par un compliment sincère, personnel mais dépourvu de connotation sexuelle. L'employée du pressing porte-t-elle une nouvelle paire de lunettes ? La personne assise sur le banc à côté de vous promène-t-elle un caniche qui revient de chez le toiletteur ? Avez-vous entendu dire que votre voisin venait d'avoir une promotion ? Un compliment sincère à n'importe quel sujet est une façon de dire : « Je vous ai remarqué. Vous n'êtes pas pour moi qu'un simple visage anonyme dans la foule. » Même si vous n'avez pas l'impression que cette approche ressemble à du flirt, faites-nous confiance, c'est une première étape de taille. Faire des commentaires sur l'apparence physique, surtout à connotation sexuelle (« Hé, ce pantalon met vraiment ton cul en valeur ! ») serait complètement déplacé. Votre but est de faire en sorte que la personne se sente pleinement vue et non réduite à un assemblage de parties corporelles.

Guettez la réaction. Si la personne que vous draguez détourne la tête, recule d'un pas ou croise les bras, il y a fort à parier qu'elle n'est pas intéressée. N'insistez pas. Ce n'est jamais agréable mais faites de votre mieux pour ne pas le prendre personnellement. Elle ne vous connaît pas et elle ne sait pas ce qu'elle rate. De plus vous vous rendez sûrement à un rendez-vous à l'instant même et n'êtes donc pas disponible pour le moment.

L'un des meilleurs flirteurs que nous connaissons possède une phrase d'introduction à toute épreuve : « Salut, moi c'est Mike. » Et c'est parti. Lui et l'objet de sa convoitise peuvent ensuite procéder comme bon leur semble. Ils peuvent parler de la pluie et du beau temps, de leur boulot, des enfants, de leurs animaux domestiques, de leurs plats préférés, de l'état effroyable du monde actuel, etc. Cette étape du flirt s'apparente à de l'exploration. Vous apprenez à CONNAÎTRE une personne nouvelle, vous découvrez vos points communs et vos différences, vous tentez de cerner la direction que cette interaction pourra prendre. Ce qu'il y a d'érotique dans tout ça, c'est l'énergie : l'éclat du sourire, la clarté du regard... En fait la différence entre parler et flirter, c'est l'énergie.

Si vous êtes timide, si vous avez appris que les filles et les garçons bien ne flirtaient pas ou si vous êtes habitué à un style de flirt plus prédateur, tout ça vous semblera sans doute difficile. Ce serait formidable s'il existait une baguette magique pour vous aider à bien flirter... mais comme ce n'est pas le cas vous allez devoir vous entraîner. Un ou une amie bienveillante, de préférence du genre et au mieux de l'orientation sexuelle des gens avec qui vous flirtez normalement, peut être une aide précieuse. Faites comme si vous vous rencontriez pour la première fois et essayez de flirter. L'amie en question peut vous donner ses impressions sur la façon dont vous vous y êtes prise, trop timide dans l'approche ou au contraire trop brusque... Ça vous aidera à affiner votre technique. Lorsque vous commencerez à aimer le flirt comme une fin en soi, sans penser à plus loin, vous saurez que vous êtes sur la bonne voie.

FAIRE SON *COMING OUT* DE SALOPE

À moins que vous draguiez exclusivement dans les milieux polyamoureux, il y a fort à parier que la personne convoitée n'aura pas (encore) lu ce livre. À un moment ou un autre vous allez donc devoir lui annoncer que la monogamie n'est pas à l'ordre du jour.

Nous ne pouvons pas vous dire quand et comment le faire. La seule chose que nous vous conseillons c'est « le plus tôt sera le mieux ». S'il est clair que de toute façon vous ne voulez tous les deux qu'un coup d'un soir, vous n'avez pas forcément besoin

de mettre la chose sur le tapis. Par contre si l'aventure débouche sur un second rendez-vous, c'est peut-être le bon moment de signaler que vous n'avez pas envie d'une relation exclusive, ni maintenant ni jamais.

Aborder le sujet pendant une conversation sur les logiciels informatiques ou le foot peut sembler délicat, c'est vrai. Évoquer vos partenaires en insistant bien sur le pluriel fait souvent l'affaire. Vous pouvez aussi lancer une discussion sur les relations en général, de façon à pouvoir exprimer vos idées et vos envies à votre guise.

Il peut arriver que l'objet de convoitise soit monogame fervent, ce qui ne vous empêche pas de le trouver extrêmement attirant. Au chapitre XVIII : *La salope en couple*, vous trouverez quelques conseils si d'aventure vous tombiez amoureux d'une personne monogame.

DÉFIS DE LA DRAGUE

Si vous êtes au fond d'une pièce bondée et que vous avez l'impression d'être la seule personne à ne pas faire partie du groupe et que vous serez incapable de créer de nouveaux liens pour le reste de votre vie, nous vous conseillons de trouver une autre personne seule dans un coin et d'engager la conversation. Janet a sa phrase d'introduction préférée dans ce genre de situations : « Salut, je ne connais personne ici, est-ce que je peux rester discuter avec vous un instant ? »

Au-delà de cette simple introduction, qui devient de plus en plus facile avec la pratique, les stratégies de drague dépendent énormément de votre genre et du (des) genre(s) des personnes que vous recherchez.

– Pour les hommes –

Les gays ont leur propre style de drague caractérisé par une approche directe. Celle-ci repose sur la certitude que la plupart des gays savent dire « non merci » sans trop d'embarras. Sans la menace de domination physique sous-jacente à la drague homme-femme, et libres d'obligations au-delà de la réalisation de leur propre désir, les gays peuvent draguer en mettant davantage l'accent sur le langage du corps

que leurs collègues hétéros. Car ils savent, et nous devrions tous prendre exemple sur eux, que si la communication non verbale ne suffit pas ils pourront toujours avoir recours aux mots.

Les hétérosexuels ont d'autres défis à relever. Peu de femmes aiment être forcées, dominées ou ne pas être écoutées dans le domaine du sexe et de l'intimité. La plupart des femmes détestent les hommes qui insistent lourdement pour obtenir un rendez-vous ou leur numéro de téléphone, qui ramènent constamment la conversation au sexe alors qu'elles ont tenté à plusieurs reprises de changer de sujet ou qui les touchent sans permission, notamment d'une façon déplacée, paternaliste ou à la dérobée. Les approches sournoises sont insupportables. Il est plus efficace de demander simplement. Et si on vous répond « non », ne discutez pas et laissez tomber.

Beaucoup d'hommes font l'erreur d'aborder une femme de la manière dont ils pensent qu'ils aimeraient être abordés s'ils en étaient une. Très bien, alors imaginez être accosté par un gros balèze bien lourd usant des mêmes techniques que vous et demandez-vous quel effet ça vous ferait. Les bons dragueurs sont sensibles aux indices verbaux et non verbaux, ils manifestent un intérêt amical et apprécient tout simplement l'être humain qu'ils ont face à eux.

– Pour les femmes –

La plupart des femmes ne savent dire ni « oui » ni « non ». Les auteures de ce livre ne sont pas en reste et s'entraînent donc depuis longtemps de manière assidue. Nous ne savons pas vraiment comment les choses en sont arrivées là, pourquoi une femme est juste censée être belle et se taire jusqu'à ce qu'un mec fort et musclé vienne prendre toutes les décisions à sa place. En tout cas nous ne sommes pas du tout d'accord avec ça.

De nombreuses femmes, hétéros comme lesbiennes, pourraient en sortir gagnantes si elles apprenaient à demander ce qu'elles veulent avec assurance, à la fois pendant la phase de prise de contact et après. Si vous êtes habituée à siroter votre verre en attendant que quelqu'un vous aborde, initier le contact par vous-même peut vous sembler terriblement délicat et rentre-dedans – oui, en fait un truc de salope. Et puis vous pourriez risquer d'être rejetée, quelle horreur. Mais à la longue tout

devient plus facile. Après avoir essayé un ou deux refus vous verrez que ce n'est pas la fin du monde. Après tout on ne vous demande rien d'autre que de faire ce que les hommes font depuis des siècles, et comme eux vous découvrirez le plaisir incroyable de demander ce que vous voulez et de l'obtenir.

- Pour les couples -

Certains couples, ou des groupes d'amants établis, recherchent une ou plusieurs personnes nouvelles pour baiser en trio ou plus. Draguer en couple a ses avantages. Si vous échouez vous aurez toujours quelqu'un avec qui rentrer à la maison. Toutefois de nombreux dragués ne sont pas habitués aux relations et peuvent paniquer quand vous les abordez en disant : « Salut, je te trouve très attirant, et ma femme aussi. » Mais d'un autre côté il y a pas mal de gens qui préfèrent la sécurité et les limites inhérentes au jeu avec l'un ou les deux membres d'un couple déjà établi... Donc vous trouverez assez souvent chaussure à votre pied.

Certains couples préfèrent draguer en solo. Si c'est le cas, n'oubliez pas d'avertir ceux que vous draguez que vous avez un partenaire à la maison. Certains seront enchantés d'apprendre ça, d'autres moins. Mais dire la vérité fait partie de l'éthique des salopes.

Si vous avez l'intention de rentrer avec votre époux à la fin de la soirée, faites-le savoir à vos partenaires de jeu à l'avance. Question de courtoisie. Rassurez-les en échangeant vos coordonnées et, si la situation s'y prête, en choisissant un lieu et une heure pour un prochain rendez-vous. Par exemple, « Est-ce que je peux t'appeler demain matin ? » ou « Ça te dirait de prendre un café après le travail ? »

Que vous draguiez ensemble ou séparément, vous et votre partenaire devez vous mettre d'accord au préalable. Qui veut faire quoi et avec qui ? Où ? Quand ? Si l'un de vous cherche un coup d'un soir et que l'autre veut quelque chose de permanent (« Elle m'a suivi jusqu'ici, je peux la garder ? Allez, s'il te plaît ! »), vous vous dirigez tout droit vers un malentendu.

Autre aspect important, chaque membre du couple doit avoir les compétences sociales requises. Dépendre de l'autre pour faire tout le travail de présentation,

de conversation, de flirt et de négociations est mauvais pour tous les deux. Cela peut également amener des quiproquos puisque peu de partenaires sont d'assez bons communicants pour couvrir tous vos besoins et vos envies particulières.

La bête noire des salopes est l'individu qui manque de respect envers une ou plusieurs personnes présentes, ou qui les réifie, c'est-à-dire qui les réduit à l'état d'objet. Un bon exemple est le couple dans lequel la femme innocente sert d'appât. Quand vous mordez, vous découvrez stupéfait son époux se joindre aux festivités. Janet se souvient d'une partouze où un homme l'a invitée à caresser sa partenaire avec lui. Alors qu'elle se joignait avec plaisir au groupe, elle a remarqué l'attention de l'homme se déplacer de son amie vers elle, finissant par ignorer la malheureuse pour empoigner les seins de Janet. Inutile de dire que Janet a immédiatement quitté cette scène pénible en s'excusant poliment.

Traiter un tiers comme un instrument géant d'aide conjugale témoigne d'un manque de respect flagrant. De nombreuses bisexuelles se laissent prendre au piège du phénomène des « bi superchaudes ». Des couples les recherchent non pas pour elles en tant qu'individu mais parce que l'un d'eux, voire les deux, fantasme sur le fait de jouer avec deux femmes en même temps, ou de voir deux femmes baiser ensemble. Une sorte de *peep show* gratuit en somme.

La règle de base pour la drague en couple, ou lorsqu'on se fait draguer par un couple, c'est le respect. Respect des sentiments de toutes les personnes impliquées ainsi que des liens qui unissent chacun. Vous n'avez certainement pas envie de draguer quelqu'un qui tenterait de se substituer à votre partenaire, qui aimerait vous avoir pour lui tout seul. Et la personne que vous draguez n'a sûrement pas envie d'être utilisée, trompée ou maltraitée. Même s'il nous arrive d'appeler affectueusement nos partenaires de jeu des « proies », leur tendre un filet dans le but de coucher avec eux n'est absolument pas éthique.

Quand vous traitez tout le monde avec respect et affection, vous pouvez récolter des avantages très spéciaux, allant d'une simple aventure agréable à des relations plurielles à long terme.

- Pour tout le monde -

Pour se distinguer dans l'art de la drague, il est bon de maîtriser l'art de la conversation. Les meilleurs dragueurs, ceux pour qui ça marche, les moins insupportables, et ce quelle que soit leur orientation sexuelle, sont des gens sympas et curieux, ravis de discuter avec de nouvelles personnes. Si un lien plus intime se développe par la suite, tant mieux. Mais ce n'est pas leur but. Maîtriser l'art de la conversation est également un bon présage, car savoir donner et recevoir dans la discussion et faire attention aux signes non verbaux sont des qualités importantes dans tous les domaines d'une relation.

Si vous vous inquiétez de la façon dont le monde extérieur vous perçoit, n'oubliez pas que ça ne sert à rien de faire semblant d'être ce que vous n'êtes pas. À quoi bon plaire à une personne qui vous croit différent ? Tout ce que vous obtiendrez c'est quelqu'un d'excité par une image, en tout cas pas par vous-même. En étant honnête vous attirerez ceux qui s'intéressent à vous, et rien qu'à vous.

Safer Sex

Le terme *Safe Sex*, modifié plus tard en *Safer Sex* (ou encore « sexe à risque réduit » ou « sexe protégé ») a été créé pour désigner des façons de concevoir et de pratiquer le sexe dans le but de réduire les risques de transmission du VIH. Mais le sexe n'a jamais été sûr à cent pour cent. Les deux auteures de ce livre ont grandi à une époque où chaque grossesse non désirée pouvait signifier un avortement illégal, lequel n'était pas sans risque. Il a fallu attendre les années 80 pour qu'une méthode de contraception sûre soit disponible, quelques années après que les antibiotiques ne commencent à venir à bout de certaines maladies, de la démence ou de la mort consécutives aux maladies et infections sexuellement transmissibles comme la syphilis et la blennorragie. L'herpès est encore incurable et la médecine n'apporte que des réponses partielles au cancer du col de l'utérus causé par le virus du papillome humain. Qu'importe votre orientation sexuelle, vos pratiques ou vos facteurs de risque, à l'heure actuelle le sexe sans protection peut tuer. Il est donc impératif de vous protéger, vous et vos partenaires.

Étant donné que le sexe n'est jamais complètement sûr, les salopes éthiques qui consacrent du temps et des efforts à avoir le plus de relations sexuelles possible doivent minimiser les risques au maximum. Il existe un grand nombre de stratégies destinées à réduire les risques d'infection et/ou de grossesses non désirées.

Il est impératif que vous vous renseigniez sur les règles de *Safer Sex* qui concernent votre communauté et que vous vous protégiez, vous et vos partenaires, du VIH, de l'herpès, de l'hépatite, de la blennorragie, de la syphilis, des chlamydia, des shigella,

du virus du papillome humain, du cancer de l'utérus, des grossesses non-désirées... la liste des horreurs serait longue.

Attention, nous ne pensons pas qu'il soit nécessaire de recouvrir de latex chaque parcelle de son anatomie avant de toucher quelqu'un. Le but est simplement de réduire les risques au volant. Une sorte de conduite défensive sur l'autoroute. Même si un ivrogne représente un facteur de risque imprévu susceptible de causer un accident mortel à chaque instant, nous faisons tous de notre mieux en matière de sécurité routière et nous continuons à prendre la route. De la même manière il existe plusieurs méthodes pour avoir une vie sexuelle intense et épanouie sans pour autant pratiquer l'acrobatie aérienne érotique avec un parachute défectueux. Voici quelques-unes de ces méthodes.

BARRIÈRES : LE LATEX

L'une des techniques de base est de placer quelque chose d'imperméable entre vous et le virus. De nos jours vous pouvez aller très loin dans vos pratiques sexuelles, même les plus extravagantes, pour autant que vous restiez scrupuleux concernant l'usage des barrières de latex et de polyuréthane. Il est peut-être inutile de le rappeler, mais ça implique d'utiliser un préservatif pour tout rapport vaginal et anal ainsi que pour la fellation, l'usage de gants pour la masturbation et l'insertion de doigts ou de mains à l'intérieur du vagin et de l'anus et enfin de digues dentaires pour le cunnilingus et l'anulingus.

De plus les gants et les préservatifs assurent l'hygiène des jouets sexuels partagés par plusieurs personnes et les mettent à l'abri des microbes. Nettoyez scrupuleusement vos sex-toys après chaque usage, au mieux stérilisez-les (en les plongeant dans une casserole d'eau bouillante, n.d.t.) puis laissez-les sécher, propres et à l'abri de l'humidité (la plupart des microbes les plus nocifs ne peuvent pas vivre très longtemps sans humidité). Si vous voulez vraiment utiliser certains *sex-toys* dans le même laps de temps que votre partenaire, nous vous conseillons d'en acheter plusieurs.

Lorsque vous utilisez une protection en latex, un bon lubrifiant à base d'eau fera des merveilles et rendra le sexe plus agréable. En plus d'atténuer la friction du caoutchouc sur les muqueuses, une simple goutte de lubrifiant à l'intérieur du

préservatif augmente la transmission de la chaleur d'une personne à l'autre, ce qui est excitant et... très « hot » ! Vous trouverez de plus amples conseils sur la manière d'augmenter le plaisir en utilisant ce type de protections au chapitre XXI : *sexe et plaisir*. Et si vous n'êtes pas complètement à l'aise avec les préservatifs ou toute autre barrière de latex, entraînez-vous ! Messieurs, pourquoi ne pas vous masturber avec une capote (ou deux, ou trois) jusqu'à ce que ça devienne un jeu d'enfant ? Nous avons entendu parler d'un homme très consciencieux qui a réussi à en enfiler dix-huit d'un coup. Selon lui la sensation d'étroitesse était très agréable.

N'hésitez pas à explorer les côtés ludiques du plastique. Si vous avez peu d'expérience, prenez le temps d'apprendre. Faites preuve d'imagination, utilisez plein de lubrifiant et mettez-en partout. Inventez des manières inédites d'envelopper différentes parties de votre corps dans cette membrane plastique puis voyez ce que ça vous fait. Vous ressentirez peut-être quelque chose de nouveau et d'intéressant. Les protections en latex peuvent également servir à réduire les risques pour les ustensiles de bondage, et en plus elles existent dans différents coloris. Testez le goût et la texture de votre matériel de *Safer Sex* et vérifiez le lubrifiant sur la peau afin d'éviter toute réaction allergique – pas drôle de découvrir en plein feu de l'action qu'en fait ça gratte et que vous devez immédiatement aller tout rincer. Enfin prêtez attention à ses qualités sensuelles : avez-vous remarqué comme les meilleurs lubrifiants étaient comparables à du velours liquide et le latex fin incroyablement soyeux ? Souvenez-vous, le plastique c'est fantastique, le caoutchouc superdoux... Si vous aimez le sexe avec les hommes : Achetez de grandes boîtes de préservatifs – les moins chers feront parfaitement l'affaire – et entraînez-vous à les enfiler sur des bananes, des concombres ou des godemichés le plus sensuellement possible... D'abord avec la main, puis avec la bouche... Ne vous arrêtez que quand la boîte est vide.

Pour toutes et tous : Faites la liste de toutes les façons possibles de s'envoyer en l'air avec un risque minimum ou qui n'impliquent aucun échange de sécrétions.

EXERCICE

C'est en forgeant...

Messieurs : Utilisez un préservatif quand vous vous masturberez au moins une fois sur quatre, jusqu'à ce que vous maîtrisiez la technique.



« LA MÉCANIQUE DES FLUIDES »

Une stratégie particulière de *Safer Sex* est appelée en anglais *fluid bonding* ou encore *fluid monogamy*. Dans ce « lien ou cette monogamie des fluides » le couple s'entend pour ne pas pratiquer le *Safer Sex* ensemble, par contre ils utiliseront des préservatifs et des gants en latex avec tous leurs autres partenaires, sans exception. En d'autres termes il s'agit du lien spécial basé sur l'engagement de n'échanger sécrétions et liquides biologiques qu'avec une seule personne. C'est ce que nous avons fait avec nos partenaires dans la vie. Pour parvenir à ce genre d'accord les deux (ou tous les) partenaires doivent effectuer un test de dépistage du sida et d'autres maladies. Pour être sûr il faudra sans doute attendre six mois car le temps d'incubation du virus du sida est de quelques mois avant que les anticorps ne soient détectables dans le sang. Une fois que vous êtes tous les deux certains d'être en bonne santé, vous êtes libres de pratiquer le sexe sans protection l'un avec l'autre. Assurez-vous d'être absolument d'accord sur le type de pratiques suffisamment sûres pour être pratiquées sans protection, et celles qui en exigent une. Pour cela, toutes les personnes impliquées devront s'informer sur le taux de risque attaché à diverses pratiques et décider ensemble quel niveau de risque est acceptable. N'oubliez pas de prendre en compte le passé sexuel de chacun.

Vous pouvez également décider de limiter certaines pratiques à votre relation primaire – par exemple le rapport vaginal et/ou anal qui implique un risque accru de transmission des MST. De toute façon vous n'avez pas forcément envie de vous engager dans des pratiques potentiellement reproductives avec tout le monde, même quand vous faites l'amour.

Si les protections étaient infaillibles, cette stratégie serait parfaite. Mais hélas elles ne le sont pas. Certaines maladies se nichent dans le monticule prépubien, le périnée, les grandes lèvres ou le scrotum que le latex ne peut couvrir. De plus, et même si cela n'arrive pas aussi souvent que les croisés anti-sexe voudraient bien nous le faire croire, les préservatifs peuvent glisser ou se déchirer pendant l'acte sexuel et de minuscules fuites peuvent permettre au virus de s'infiltrer. Si un accident de capote survient avec l'un de vos amants et que votre partenaire et vous pratiquez le *fluid bonding*, vous devrez tous les deux refaire un test VIH et vous protéger pendant six mois. Dans le cas d'un risque de grossesse non-désirée, pensez à la pilule du lendemain.

ÉVITER LES COMPORTEMENTS À HAUT RISQUE

Une autre stratégie de réduction des risques consiste à éliminer certaines pratiques sexuelles de votre répertoire. Vous pouvez par exemple décider de renoncer aux pratiques incluant la présence de la langue ou du pénis près de l'anus, ou à l'intérieur, si vous pensez que les risques particulièrement élevés de ce type de jeu n'en valent pas la peine. Vous pouvez également écarter toute pénétration impliquant un pénis biologique. Mais il n'est pas interdit d'utiliser des godes et des plugs anaux tant qu'ils sont dûment protégés.

Si vous avez peur que tout ça finisse par ressembler à pas de sexe du tout, jetez un coup d'œil dans un bon guide d'éducation sexuelle. Il existe des centaines de pratiques alternatives.

Quelle que soit votre décision vous devez trouver le bon équilibre entre vos propres désirs et l'évaluation des risques. Souvenez-vous que le désir est une chose très puissante et qu'il est inutile d'édicter des règles que vous ne saurez pas respecter. Un de nos amis dit toujours que le *Safer Sex*, c'est un peu comme un régime, ça ne sert à rien de s'y tenir sagement toute la semaine et de se goinfrer le week-end. De façon positive, on peut dire qu'élargir l'éventail de vos pratiques tout en garantissant votre sécurité, c'est faire d'une pierre deux coups.

CROISER LES DOIGTS

Simplement croiser les doigts et nier que vous courez un risque, ou encore imaginer que les maladies et les grossesses non-désirées n'arrivent qu'aux autres, est une stratégie totalement inacceptable. Si vous n'avez ni l'honnêteté ni le courage de faire face aux risques réels de vos pratiques sexuelles, vous n'avez peut-être pas les qualités requises pour devenir une salope éthique. On se demande même si vous devriez avoir une quelconque activité sexuelle.

Le degré de déni existant dans certaines communautés sexuelles, qui croient que le remède miracle a été trouvé parce que de nouveaux traitements ont ralenti la progression du VIH, nous choque et nous inquiète. De nos jours on meurt encore du sida. Et même si vos pratiques vous préservent d'une exposition au VIH, qu'en est-il de l'herpès, de l'hépatite, du virus du papillome humain et d'une cohorte d'autres maladies ? Dans les années 40, le scientifique Kinsey a démontré que plus de 50 % des couples théoriquement monogames avaient en réalité au moins une relation sexuelle avec un partenaire extérieur. Donc informez-vous, chers lecteurs, et prenez soin de vous.

TESTS ET PRÉVENTION

Selon nous il est essentiel que les salopes éthiques effectuent un test de dépistage du VIH et des autres maladies sexuellement transmissibles à intervalles réguliers. La fréquence dépend de vos facteurs de risque. Demandez conseil à votre médecin ou à un centre de planning familial.

Alors que la plupart des MST ne peuvent être évitées qu'en se protégeant, des vaccins récents sont de nos jours en mesure de vous prémunir contre plusieurs formes mortelles d'hépatite et, si vous n'êtes pas déjà infecté, contre le virus du papillome humain. Si vous êtes adeptes des jeux vaginaux et anaux dans un cadre non monogame, vous faire vacciner est une très bonne idée. Cela coûte cher, certes, mais pas autant que de tomber malade. Et cela n'empêchera pas d'avoir recours au *Safer Sex* contre le reste des cochonneries microscopiques.

CONTRACEPTION

Mère Nature ne porte pas ce nom par hasard. Parfois on dirait qu'elle aimerait que tout le monde devienne parent. Même quand vous savez pertinemment que cette fois vous ne voulez pas tomber enceinte, un désir inconscient peut vous pousser à oublier de prendre la pilule ou à compter les jours de travers. Contraception signifie amener par la ruse ovules et spermatozoïdes surexcités à ne pas faire leur boulot et amener vos propres instincts à faire en sorte que l'astuce fonctionne.

Les techniques de contraception sont hélas loin d'être parfaites. Une méthode fiable, réversible, simple et sans effets secondaires est encore de l'ordre du rêve. Les grossesses non-désirées ne sont heureusement plus des drames qui ruinent des vies comme avant, mais elles restent des épreuves difficiles et nous espérons qu'aucune de vous n'a jamais eu à traverser ça.

Si vous êtes une femme, que vous avez des relations sexuelles avec des hommes, et que vous êtes sûrement fertile, vous devez prendre toutes les mesures nécessaires pour vous assurer de ne pas tomber enceinte, à moins que vous ne le souhaitiez. Pour cela vous pouvez par exemple utiliser une pilule contraceptive, un moyen de contraception chimique à long terme tel que Norpalnt ou Depo-Provera, un diaphragme et une cape cervicale, des préservatifs, un stérilet, des éponges et gels spermicides, la ligature des trompes, etc. Les femmes qui ont un cycle mensuel régulier peuvent utiliser la méthode Ogino et pratiquer une sexualité sans pénétration pendant leur période de fertilité. Pour vous aider à faire le bon choix, demandez conseil concernant les risques et la fiabilité de toutes ces méthodes auprès de votre médecin, d'une clinique ou d'un centre de planning familial.

Pour les hommes ayant des rapports hétérosexuels, les options sont malheureusement limitées. Si vous savez que vous ne voudrez jamais (plus) être géniteur, la vasectomie est une opération mineure qui vous épargnera bien des soucis. Si vous souhaitez devenir père un jour, utilisez des préservatifs – et faites pression auprès des lobbys pharmaceutiques pour qu'ils effectuent de meilleures recherches en matière de contraception masculine. L'opération de stérilisation féminine est plus complexe, mais rien de bien terrible. Le chirurgien cautérise les trompes de Fallope,

ce qui nécessite une hospitalisation et une légère période de convalescence. Cependant n'oubliez pas que vous devrez encore vous protéger contre les MST.

Tomber enceinte sans l'avoir désiré peut être, pour employer un euphémisme, difficile. Même si toutes les personnes impliquées sont d'accord pour l'avortement, ce n'est déjà pas forcément une expérience plaisante en soi. S'il y a désaccord, l'effet peut être dévastateur. Tant que la science ne permettra pas aux hommes d'être enceints, nous sommes d'avis que la décision finale revient à la femme, même si nous comprenons la douleur de celui qui aimerait élever un enfant et dont la partenaire ne veut ou ne peut pas porter le bébé. Enfin nous pensons que les deux partenaires doivent supporter ensemble le poids financier et émotionnel d'un avortement ou d'une grossesse.

Si la femme souhaite porter l'enfant à terme, le polyamour éthique ouvre un grand nombre d'options. Ne croyez pas que la seule façon de devenir parent est de se marier et d'acheter une maison, une voiture et un chien. Des enfants parfaitement heureux et équilibrés ont grandi dans des structures familiales où l'éducation était partagée, dans des communes, au sein de mariages de groupe... Il existe des milliers de façons d'élever et de subvenir aux besoins d'un enfant.

S'ENGAGER À VIVRE UNE SEXUALITÉ SAIN

Avez-vous remarqué que nous avons tout fait pour ne pas vous dire quelle décision prendre en matière de comportement sexuel ? Vous êtes la seule personne à pouvoir décider quels risques sont acceptables pour vous. Selon nous il n'y a rien de pire pour ne pas suivre un conseil que les choix pris par d'autres.

Mais vous allez bel et bien devoir faire un choix. Vous devez vous informer et apprendre tout ce qu'il faut savoir sur les risques et les avantages à bien se protéger. Vous devez faire l'effort de dire « non » aux pratiques qui ne correspondent pas à vos critères de sécurité et être prêts à dire « oui » aux pratiques acceptables. Remarquer que vous êtes à court de préservatifs en plein feu de l'action peut vous mener tout droit à la catastrophe. Apprenez à aborder votre comportement sexuel de façon adulte, réaliste... et sobre. La consommation d'alcool et/ou de drogues joue un rôle

important dans la transmission du VIH et dans le taux élevé de grossesses non-désirées.

Ensuite il est important que vous fassiez part de vos décisions et de votre passé sexuel à tout partenaire éventuel. Le consentement est l'une des valeurs fondamentales de la salope éthique. Et pour cela vos partenaires doivent pouvoir donner leur consentement en toute connaissance de cause en ce qui concerne les risques potentiels d'une activité sexuelle avec vous. Vous êtes naturellement en droit d'attendre la même honnêteté de leur part.

Bien sûr parler de tout ça n'est pas forcément agréable. Surtout avec un nouvel amant. C'est déprimant, effrayant, pas le moins du monde érotique et parfois horriblement gênant. Permettez-nous de vous rassurer : la première fois est toujours la pire. Après être passé un certain nombre de fois par tous ces scénarios, vous ferez vos armes et apprendrez à gérer la situation. Beaucoup évitent cette discussion lors du premier rendez-vous en se mettant d'accord sur la pratique la plus sûre, pour ensuite négocier plus en détail ultérieurement. Mais si vous savez que vous souffrez d'une infection contagieuse, comme par exemple une poussée d'herpès, vous n'avez pas le choix, vous devez en parler.

Pour finir sur une note plus joyeuse, nous, et la plupart de nos amis, faisons des choix assez conservateurs quant aux risques sexuels que nous sommes prêts à prendre, mais nous savons d'expérience qu'il est tout à fait possible d'avoir une vie sexuelle de parfaite salope, épanouie, excitante et fabuleuse sans avoir à passer des nuits blanches tremblant d'angoisse. N'est-ce pas le genre de sexualité que nous voulons tous avoir ?

L'éducation des enfants

De nos jours élever des enfants est un peu plus facile pour les salopes que ça ne l'était il y a vingt ans. Les images de la famille à la télévision et dans la littérature ne sont plus aussi limitées que dans *La Petite Maison dans la Prairie* ou dans les livres de la Comtesse de Ségur. Pourtant, même si le divorce et les parents célibataires ne sont plus aussi décriés qu'avant, il faudra encore un peu de temps pour changer complètement les mentalités. Nous en voulons pour preuve le fait que la représentation dans les médias des relations multiples, des couples homosexuels et d'autres configurations non-traditionnelles est encore rare.

Or les enfants s'adaptent à ces relations très facilement. Peut-être même davantage qu'à la famille nucléaire traditionnelle. N'oublions pas que tout au long de l'histoire les enfants ont en majorité grandi dans des villages ou des tribus. La première fois que Janet a eu envie de vivre en communauté, c'était lors de vacances passées avec la famille très élargie de son mari de l'époque. Elle s'est en effet aperçue que ses enfants, entourés d'adultes affectueux et disposant de pas mal de temps à leur consacrer, étaient plus heureux, plus obéissants et moins dissipés qu'elle ne les avait jamais vus. Pendant leur adolescence, Janet a vécu en ménage collectif et elle a remarqué l'aisance avec laquelle ses enfants s'adaptaient aux allées et venues de ce groupe d'adultes parmi lesquels il y avait toujours quelqu'un pour répondre à leurs questions, réparer une bicyclette, essayer une recette ou jouer à un jeu.

La salope éthique qui a des enfants en célibataire dispose d'un large éventail de choix pour garder une vie sexuelle épanouie tout en étant un parent responsable. À l'époque où Dossie vivait avec les Libertines Libérées en Liberté, l'un de ses partenaires gardait

les enfants pour que les trois mères puissent aller danser ensemble. Une de nos amies gardait les enfants de sa petite sœur ainsi que les enfants des voisins pour que les parents puissent s'amuser tous ensemble. Dossie n'a en fait jamais élevé sa fille seule, qu'elle ait eu ou non un partenaire, il y avait toujours autour d'elle un groupe de gens sympas vivant dans de grandes maisons, en ville comme à la campagne.

Nous n'avons jamais eu de problèmes pour garantir à nos enfants stabilité et sécurité. Au contraire. Nos relations forment une famille élargie tentaculaire qui possède toute l'énergie nécessaire pour accueillir une ribambelle d'enfants. Et ces derniers s'y retrouvent facilement dans toute cette tribu.

Malgré les remaniements inévitables notre expérience nous a prouvé que les enfants considèrent cette mobilité comme normale et développent une flexibilité qui leur sera utile par la suite. Si nous les préparons à une vie dans laquelle tout changement est vécu comme un drame, comment feront-ils plus tard ? Autant leur apprendre que la perte n'est pas facile mais que l'on s'en remet, qu'on peut recoller les morceaux et que la vie continue. La stabilité passe aussi par une adaptation saine aux changements. La stabilité, c'est être honnête avec vous-même et avec vos enfants. Si vous menez votre vie avec intégrité, tout le monde pourra compter sur vous pour être exactement qui vous êtes et personne d'autre.

La nature binaire du monogamie-centrisme est problématique. Elle nous pousse à penser des choses comme : Soit tu es l'amour de ma vie, soit c'est la porte. Les deux auteures de ce livre ont réalisé que s'ouvrir à d'autres types de liens enrichissait également la vie de leurs enfants. C'est ainsi qu'un ancien partenaire de Janet est devenu une sorte d'oncle de substitution et de meilleur ami pour l'un de ses fils, et il reste un membre aimé de sa communauté. D'ailleurs il dort sur le canapé du salon pendant qu'elle écrit ces lignes.

Pourtant de nombreux parents éprouvent de grandes difficultés à associer dans leur tête, éducation responsable et relations inclusives. La question de savoir ce que vous allez dire à vos enfants, comment les préparer à la manière dont le monde extérieur va réagir et enfin comment les aider à créer des liens avec toutes ces nouvelles personnes qui entrent et sortent dans leur vie, tout cela peut représenter un véritable défi pour n'importe quel parent.

ÉDUCATION SEXUELLE DESTINÉE AUX ENFANTS

Les enfants ne doivent jamais être associés à des comportements sexuels adultes. De nombreuses victimes d'abus sexuels dans leur enfance peuvent témoigner des traumatismes que cela provoque. Toutefois l'éducation sexuelle n'a rien à voir avec un quelconque abus et les enfants ont besoin d'un minimum d'informations afin de mieux comprendre les adultes et pouvoir grandir en abordant sagement la sexualité.

Chaque parent doit décider du type d'information à fournir à l'enfant selon son âge. Pour la santé et le bien-être de votre progéniture vous devez trouver un équilibre entre un excès d'information, qui peut sembler effrayant et écrasant, et trop peu, ce qui pourrait faire croire à l'enfant que la nudité et l'excitation sexuelle sont si gênantes et dangereuses que ce sont des sujets tabous. En bref, il ne faut ni terrifier les enfants, ni leur donner à penser que le sexe est sale et honteux.

En réalité l'éducation sexuelle est difficile pour tous les parents, quel que soit leur mode de vie. Les enfants doivent avoir accès à une information de qualité pour ensuite pouvoir choisir librement. Or très souvent ils vivent dans des communautés et vont à l'école où de nombreux parents pensent qu'il vaut mieux que les enfants ne reçoivent aucune information sur le sexe (pour ne pas risquer de devenir des salopes comme nous).

Nous sommes farouchement opposées à la soi-disant éducation sexuelle qui prône surtout l'abstinence. Comment apprendre à un enfant à dire « non » à un adulte qui abuse de lui si nous ne savons pas être francs sur ce qu'ils doivent refuser ? Lorsqu'on maintient nos enfants dans le secret en matière de sexe, ils sont conscients qu'on leur cache quelque chose mais ils ne savent pas quoi. Et si nous les laissons chercher les informations dont ils ont besoin dans la cour de récré ou dans la rue auprès d'autres enfants également mal informés, autant les jeter dans la gueule du lion. Nos enfants ont besoin du soutien des adultes dans leur apprentissage et leur approche de la sexualité. Ils le méritent. Comme dans tous les autres aspects de leur vie.

FAUT-IL TOUT DIRE ?

Partenaires multiples, de même sexe ou structures familiales alternatives... c'est à vous de décider ce que vos enfants doivent savoir concernant vos choix. D'après notre expérience les enfants comprennent plus vite que vous ne le pensez, mais il peut aussi y avoir des malentendus.

Attention, si vous vivez dans une communauté qui ne partage pas vos valeurs en matière d'éducation sexuelle, vous ne devez pas omettre de parler à votre enfant de la façon dont fonctionnent les normes des autres et ce dont il pourra discuter et ce qu'il devra garder pour lui.

Il existe encore de nombreux endroits dans le monde où avoir un mode de vie non-traditionnel peut justifier de vous voir retirer légalement la garde de vos enfants. Même si vous êtes persuadé de ne rien faire de mal, il se peut que vous deviez les protéger de l'emprise de la morale bourgeoise et du qu'en-dira-t-on. Nous ne pouvons pas vous donner de ligne de conduite à ce sujet, vous seul pouvez juger des mentalités qui règnent autour de vous ainsi que de la personnalité de vos enfants.

QUE DOIVENT-ILS VOIR ?

Nous pensons que c'est une bonne idée de servir de modèle aux enfants en matière d'affection physique et verbale. C'est ainsi qu'ils apprendront à être des adultes affectueux. Mais vous devez impérativement réfléchir à la ligne de démarcation entre affection physique et exubérance sexuelle.

Vos enfants doivent-ils vous voir embrasser vos partenaires ? Les embrasser ? Les toucher ? C'est à vous de décider. Pour cela tenez compte de leur âge, de leur degré de maturité et de leur perception de vos relations. Vous devez aussi vous tenir à vos décisions.

En ce qui concerne la nudité, c'est une zone d'ombre. Nous ne croyons pas que les enfants souffrent de traumatismes en grandissant dans des foyers où la nudité est la norme. Mais ce qui est sûr c'est qu'ils peuvent être très affectés si la nudité fait

soudainement irruption dans leur univers alors qu'ils ne se sont jamais retrouvés au milieu d'adultes nus. Les enfants peuvent être gênés par les démonstrations physiques et sexuelles, et en faire étalage est clairement une violation de leurs limites. Si un enfant est mal à l'aise face à votre nudité ou celle de vos amis, son sentiment doit être respecté. Il va sans dire qu'il ne faut jamais au grand jamais forcer un enfant à être nu devant quiconque. Un grand nombre d'enfants traversent des phases d'extrême pudeur au passage de la puberté, et cette pudeur doit également être respectée à la lettre.

QUE DOIVENT-ILS FAIRE ?

Il est immoral et interdit par la loi de permettre à vos enfants de prendre part de quelque manière que ce soit à une activité sexuelle avec un adulte, ou d'autoriser votre partenaire à flirter avec vos enfants ou à tenter de les séduire. La plupart des enfants traversent une ou plusieurs phases d'exploration sexuelle et/ou de flirt — c'est naturel et courant. Il est d'autant plus important que vous et vos amis fixiez des limites particulièrement claires pendant ces phases. Apprendre à reconnaître de manière polie et amicale l'évolution des besoins d'un enfant en excluant toute référence sexuelle est crucial. Éviter les taquineries du style « C'est-y pas mignon ? Tu es en train de devenir une vraie p'tite femme maintenant ! » Le meilleur moyen d'apprendre à votre enfant à fixer ses propres limites est de faire preuve de clarté concernant les vôtres et de lui garantir le droit de grandir à l'abri des abus.

RÉPONDRE À LEURS QUESTIONS

Les questions posées par les enfants sur le sexe et les relations peuvent être un véritable challenge. De « Comment la petite graine fait-elle pour arriver dans l'œuf ? » d'un gamin de cinq ans à « Et pourquoi toi tu peux coucher avec qui tu veux et moi je dois rentrer à minuit ? » de l'adolescente.

Servez-vous des techniques ap e mal à leur dire que vous doutez ou que vous êtes mal à l'aise. Surtout avec les enfants prépubères et les adolescents. De toute façon ils s'en rendront compte. Si une situation vous met en colère ou vous rend triste,

dites-le leur également. Ils peuvent avoir besoin d'être rassurés sur le fait que votre émotion n'est pas de leur faute, et que ce n'est pas leur boulot de vous aider à vous sentir mieux.

C'est aussi une bonne chose de vous assurer qu'ils ont bien envie de recevoir les informations que vous vous apprêtez à leur donner. Avant de les submerger de détails vous pouvez aborder le sujet en demandant : « Veux-tu en savoir plus sur... ? » Janet se souvient d'une conversation avec son fils aîné qui avait environ dix ans à l'époque. Elle venait de lui parler « des oiseaux et des abeilles » et s'était peut-être laissée un peu emporter. À la fin de son discours elle lui avait demandé : « Pendant que nous y sommes, est-ce qu'il y a autre chose que tu aimerais savoir ? » Ce à quoi il avait répondu : « Maman, en fait je ne voulais pas en savoir autant. »

L'importance de fixer des limites vaut également pour ceci : même si vos enfants doivent avoir le droit d'exprimer leur avis sur vos choix de vie, ils ne sont pas pour autant habilités à vous dicter votre conduite. D'un autre côté il est de votre devoir de faire en sorte que leur existence ne soit pas trop affectée par un mode de vie qu'ils n'ont pas choisi. C'est ainsi que Dossie a volontairement consenti à rester très discrète sur sa relation lesbienne lorsque la copine d'école de sa fille venait à la maison. Sa fille a fini par en parler à ses amies quand elle s'est sentie prête à le faire. Eh oui, personne n'a jamais dit qu'être parent était facile. Surtout un parent polyamoureux.

LES ENFANTS DE VOS PARTENAIRES

Si vos partenaires ont des enfants vous allez forcément avoir un rapport de près ou de loin avec eux. Un de nos amis appelle la progéniture qu'il a aidée à élever ses « enfants pour s'entraîner ». Car ils lui ont permis d'apprendre les compétences parentales qui allaient lui servir plus tard avec son propre enfant.

Vous devez prendre une décision conjointe pour savoir quoi leur dire sur votre relation et vous devez apprendre quelles décisions sont courantes dans la famille de vos partenaires. Il n'est peut-être pas nécessaire de dire ou de faire comprendre à de jeunes enfants que certaines relations dans leur famille élargie sont d'ordre

sexuel et d'autres pas. Si vous n'avez jamais vraiment côtoyé de gamins, vous allez devoir apprendre. Tout adulte évoluant dans une famille avec enfants a la responsabilité d'établir un lien avec eux et d'encourager les liens de ses propres enfants avec ses partenaires.

Et par voie de conséquence, toute personne côtoyant des enfants doit leur fixer des limites. Il n'est pas toujours facile de concilier ses propres limites avec les habitudes de familles qui fonctionnaient parfaitement avant votre arrivée. Mais exprimer vos besoins peut être l'occasion, pour l'enfant, d'apprendre que chaque personne a des besoins différents, et que Jane peut par exemple piquer un somme pendant une partie de cartes échevelée alors que Jean a besoin d'une heure de tranquillité.

Que faire si vous n'aimez pas les enfants de votre partenaire ? Peut-être que quelque chose chez cet enfant vous horripile ? Peut-être qu'il vous rappelle votre horrible grand frère ou vous-même à son âge ? Bien souvent ce qui nous énerve le plus chez les autres, c'est ce que nous détestons chez nous. Et que faire si c'est l'enfant qui est en colère contre vous et/ou qui ne vous aime pas ? Peut-être que vous « remplacez » un parent bien-aimé ou un autre adulte qui a disparu pour cause de divorce ou de décès ? Quelle que soit la raison, c'est vous l'adulte et il est de votre responsabilité de trouver un moyen de résoudre le problème. Cela prendra sans doute du temps, pas mal d'énergie et beaucoup de patience, mais nous pensons que ce sera bénéfique à tout le monde : vous, votre partenaire et les enfants.

Au début de la relation de Janet et de son époux E, l'atmosphère était tendue entre lui et le fils adulte de Janet, la plupart du temps autour de problèmes que tout beau parent connaîtra : le rangement, le bruit, la politesse...

«... Et puis un jour, nous étions en visite chez ma mère et ces deux-là se sont échappés du tourbillon domestique pour se retrouver dans le jardin. E fit alors preuve de beaucoup de compréhension envers une situation difficile que mon fils était en train de traverser. Ils ont bu une bière et ont commencé à discuter vraiment pour la première fois. Soudain E a vu mon fils comme je le voyais moi, un jeune homme un peu difficile, pas toujours conscient des réalités, mais avec un cœur énorme et généreux. Depuis ils n'ont plus jamais eu de problèmes avec les tâches ménagères et ils sont même devenus amis. »

Quand vous établissez une relation positive avec les enfants que vous côtoyez, ils réagiront en établissant une relation positive avec vous. Certains ex maintiennent même une forte amitié au fil des années avec des enfants auxquels ils ne sont pas biologiquement apparentés. C'est comme ça que se bâtissent et se préservent les familles élargies des salopes.

TROISIÈME PARTIE

Défis tous azimuts

Cartographies de la jalousie

« Écoutez votre jalousie, elle vous en apprendra beaucoup. La jalousie peut vous mener là où ça fait mal, là où vous avez le plus besoin de consolation. Laissez-la vous guider vers le côté obscur puis vers l'épanouissement personnel. Si vous la laissez faire, la jalousie peut vous apprendre comment vivre en paix avec vous-même et avec le monde entier. »

— Deborah Anapol, *Love without Limits*

Pour beaucoup de gens, l'obstacle le plus difficile à l'amour libre est l'émotion appelée jalousie.

La jalousie est un sentiment extrêmement désagréable et la plupart des gens font tout leur possible pour l'éviter. Pour notre part nous pensons qu'ils ne remettent pas assez en question le pouvoir destructeur de la jalousie et que d'ailleurs ils donnent à leur jalousie beaucoup plus de pouvoir qu'elle ne le mérite. Nous qui avons réussi après des années de pratique à composer avec elle, nous avons tendance à oublier que la société pense qu'il est acceptable de divorcer, voire d'assassiner son partenaire ayant commis le crime impensable de nous avoir « rendu » jaloux.

Soulignons ici que la monogamie n'est pas un remède contre la jalousie. Qui n'a pas été terriblement jaloux du travail qui accaparait notre partenaire, ou de sa décision de passer du temps sur Internet plutôt qu'au lit avec nous, ou bien du match de football du lundi (et du mardi et du mercredi) ? ... Les salopes n'ont pas l'exclusivité de la jalousie. C'est une émotion que nous devons tous apprendre à gérer.

Beaucoup de gens pensent qu'être possessif est inhérent à l'évolution individuelle et sociale. Ceux qui croient ça utilisent alors naturellement la jalousie comme excuse pour sortir de leurs gonds et agir de manière insensée, irresponsable et non-éthique. La jalousie semble autoriser quelqu'un à bloquer son cerveau en mode pause sous prétexte qu'il agit alors par instinct. En réalité peu importe que la jalousie soit innée, culturelle ou les deux. Ce qui compte, c'est qu'il est possible d'apprendre à la changer.

Voici un exemple des efforts de Dossie pour faire face à la jalousie :

« Ma copine met du temps à rentrer. J'espère qu'elle va bien. Ce matin elle est partie en larmes. Hier nous avons toutes les deux pleuré une bonne partie de la nuit. J'espère qu'elle n'est pas en colère contre moi. Quoique sa colère soit peut-être plus facile à supporter que sa peine. Hier soir en ressentant sa tristesse j'ai eu l'impression que mon cœur allait se briser.

Parce que c'est ma faute, mon choix, ma responsabilité. Je lui demande de souffrir le martyr pour des raisons que le monde entier considère comme frivoles, voire carrément répréhensibles. Mais je ne peux pas, et je ne veux pas, être monogame.

Il y a plus de trente ans j'ai quitté le père de ma fille, un homme très violent. Il a essayé de me retenir de force, et moi couverte de bleus et enceinte, j'ai promis n'importe quoi, j'ai menti, j'ai assuré que j'appellerais mes parents pour avoir de l'argent. Après avoir échappé à Joe, j'ai reçu de sa part des lettres de menace de mort, de chantage au suicide. Un jour, il a même provoqué un incendie à l'extérieur de la maison où il pensait que nous nous trouvions. Après être partie j'ai décidé qu'il avait raison. Je suis une salope. Je veux être une salope. Je ne promettrai plus jamais d'être monogame. Je ne serai plus jamais la propriété de qui que ce soit, quelle que soit la valeur que cette personne attache aux biens qu'elle possède. Joe a fait de moi une féministe. Une salope féministe.

Ma copine est revenue. Elle m'a apporté une fleur. Elle ne veut toujours pas que je la prenne dans mes bras. Elle a l'impression que la maison est envahie par une énergie étrangère. J'ai bien pris soin de tout nettoyer, tout est rangé, le dîner est prêt, je ressens une sorte d'accalmie, je ferais n'importe quoi pour ne pas me sentir aussi mal.

Pourquoi est-ce que j'ai voulu à tout prix faire ça ? Janet et moi avions attendu patiemment de renouer cet aspect de notre relation jusqu'à ce que ma nouvelle copine que j'aime par-dessus tout soit prête. Elle a déjà vaincu sa peur du sexe en groupe, demain elle a même invité un nouveau couple à dîner pour ma fessée d'anniversaire qu'elle a organisée de sa propre initiative. En l'espace d'un an elle a eu davantage de nouvelles expériences qu'en quarante-huit ans et elle y a très vite pris goût.

Sauf quand moi, sa partenaire, a rendez-vous avec quelqu'un d'autre. Elle déteste se sentir exclue et elle ne supporte pas l'idée que cette fois ça se passe chez nous, en territoire non-neutre. Peut-être que c'était une erreur. Peut-être que je fais plein d'erreurs.

Mes amies et mes amantes l'ont accueillie à bras ouverts dans la "famille". Des amants en relation libre forment souvent des réseaux d'affinités, et des habitudes, une culture même, commencent à émerger. Et c'est ainsi que dans mon cercle d'amis il est courant d'accueillir une nouvelle partenaire non pas comme une rivale mais comme un plus, un enrichissement pour la communauté. Mais pour elle c'est nouveau.

À présent elle est prête à me parler. Elle est en colère. Vraiment en colère. Elle m'en veut pour chaque pensée malheureuse et terrifiante qu'elle a eue tout au long de la journée. Elle est furieuse parce que l'ai amenée à faire l'expérience de ses propres sentiments sans la protéger, ce n'est pas ce qu'elle a dit, c'est juste mon interprétation. Et ce n'est pas non plus ce que je lui ai dit. Ce n'était pas le moment de me montrer arrogante avec des histoires de limites claires et de l'importance d'assumer ses sentiments. Je l'ai écoutée. Cette fois je l'ai écoutée sans l'interrompre en essayant juste de lui faire comprendre combien je l'aimais, et que je comprenais sa douleur, et que j'étais là pour elle. Elle est furieuse contre moi et je m'interdis de me défendre, et ça, ça me fait très mal.

Nous ne sommes arrivées à aucune conclusion. On a parlé pendant des heures. Ou plutôt je l'ai écoutée et j'ai entendu à quel point c'était difficile pour elle, à quel point elle se sentait envahie, à quel point la maison n'était plus un endroit sûr pour elle, à quel point elle craignait que ma nouvelle partenaire ne l'aime pas, à quel point elle se sentait blessée par elle et moi, à quel point elle avait tellement

peur que je l'abandonne... On n'a pas fini avec des réponses clefs en main qui font les bonnes histoires dans les livres. On n'a fait qu'épancher notre tristesse, puis on est allées se coucher épuisées. On a continué à nous aimer et à travailler sur la question du mieux qu'on pouvait. »

Cette histoire a plus de dix ans, et Dossie n'est plus avec son amie. La relation a pris fin pour plusieurs raisons dont aucune n'a vraiment à voir avec la jalousie. Cette histoire, qui se trouvait déjà dans la première édition de ce livre, avait touché un grand nombre de lecteurs. Elle est plutôt triste et n'a pas connu de fin heureuse. Nous avons décidé de la garder dans cette seconde édition car nous pensons qu'il est important que vous sachiez que même les salopes les plus expérimentées peuvent se retrouver aux prises avec la tristesse, une communication défailante, des désirs divergents, la colère et puis... oui, la jalousie.



Comment vivez-vous la jalousie ?

EXERCICE

Faites un petit travail d'introspection. Souvenez-vous de quelques fois où vous avez été jalouse et écrivez votre ressenti. Aviez-vous peur en pensant à ce qu'ils faisaient tous les deux ? Prenez le temps d'identifier clairement ces sentiments : rage, chagrin, désespoir, inquiétude, sentiment d'être perdue, moche, seule, inutile... Quand on se sent mal, on a souvent tendance à s'accuser de choses horribles, comme si on avait besoin d'une excuse pour nous sentir nuls. Dans ces moments-là essayez au contraire de faire preuve de compassion envers vous-même.

Vous pouvez aussi écrire un petit texte sur la jalousie. Notez tout ce qui vous passe par la tête pendant une dizaine de minutes. Ensuite soyez indulgent avec vous-même. Si vous avez envie de continuer, allez-y. Vous pouvez en faire une sorte de journal de bord... qui ne sera lu que par vous, un ami proche ou un thérapeute.

Enfin pourquoi ne pas écrire une lettre à votre jalousie ? Demandez-lui ce qu'elle veut exactement. Demandez-lui conseil. Puis dites-lui que vous aimeriez qu'elle vous écrive une lettre à son tour.

QU'EST-CE QUE LA JALOUSIE ?

On ne se le demandera jamais assez. Mais surtout qu'est-ce que la jalousie signifie pour vous ? La jalousie existe-t-elle vraiment ? Et si oui, est-elle réellement ce que nous pensons ? Quand nous décidons de faire face à une émotion telle que la jalousie au lieu de vouloir l'éviter, nous sommes en mesure de voir avec plus de lucidité ce qu'elle veut vraiment dire pour nous. En réalité la jalousie n'est pas une émotion. Elle peut se manifester sous forme de chagrin ou de rage, de haine ou de dégoût de soi... la jalousie est un terme générique recouvrant un large éventail d'émotions. Elle peut être l'expression du manque de confiance en soi, d'un mal-être, de la peur d'être rejeté, abandonné, exclu, pas assez bien, inadéquat... Votre jalousie peut reposer sur le désir de possession, sur la concurrence ou sur toute autre émotion qui aimerait se faire entendre parmi le brouhaha qui règne dans votre cerveau jaloux. Elle peut aussi s'exprimer en une rage intense et aveugle... et l'aveuglement n'est certainement pas propice à une quelconque lucidité.

Lorsque Dossie a commencé à réfléchir sur sa jalousie et à la mettre au défi, elle s'est rendu compte qu'elle ressentait une insécurité presque intolérable du style « Personne ne m'aimera jamais parce qu'il y a quelque chose qui cloche en moi et je ne suis pas digne d'être aimée. » Elle a découvert cet aspect d'elle-même à l'aube du féminisme, donc travailler sur soi pour acquérir une confiance en elle qui ne dépendrait de personne et que personne ne pourrait jamais lui enlever cadrerait très bien avec ses explorations féministes. Inutile de dire la valeur incroyable de cette leçon. Par la suite Dossie a pu se servir de cette confiance en soi inébranlable dans un grand nombre de situations. Merci jalousie ! Sans toi, Dossie n'aurait jamais pu écrire ce livre.

Si la jalousie provoque en vous une rage insensée, nous vous conseillons de lire des ouvrages sur la colère, de vous pencher sur la manière dont d'autres y réfléchissent, s'y confrontent et la vainquent. Pourquoi ne pas prendre également un cours pour apprendre à la gérer ? Il est possible de triompher de ces sentiments difficiles. Imaginez un état où vous et vos partenaires n'auriez plus à craindre vos accès de colère ? Ça ne vous donne pas envie ?

Beaucoup de gens découvrent en eux des formes de jalousie qui sont finalement assez faciles à gérer : un doute qui vous taquine, un peu de nervosité quant à votre

performance ou à l'image de soi... D'autres sont précipités dans un tourbillon de terreur et de tristesse qu'il est difficile de regarder en face, et encore moins lorsqu'il s'agit de reconnaître parmi tout ça des sentiments comme la peur de l'abandon, de la perte ou de l'exclusion. Pourquoi éprouvons-nous cela ? En tant que psychothérapeute, Dossie a une théorie basée sur sa propre expérience ainsi que sur celle de nombreux de ses patients.

La jalousie masque souvent votre conflit intérieur le plus complexe du moment, conflit qui demande à être résolu sans même que vous en ayez conscience. Étant donné qu'il est profondément enfoui en nous, il n'est pas facile de s'en rendre compte lorsque la jalousie pointe le bout de son nez. Bien souvent nous préférons nous retourner et nous contorsionner dans tous les sens pour ne pas ressentir tout ça. Or c'est exactement là que nos émotions sont le plus susceptibles de faire mal : quand nous essayons à tout prix de les rejeter.

Un moyen de ne pas ressentir une émotion est de la projeter sur son partenaire. La projection est un mécanisme de défense psychologique consistant à essayer d'extraire un sentiment douloureux hors de soi en faisant jouer à quelqu'un d'autre le rôle principal dans notre propre film intérieur. Comme si cette personne n'était plus un être humain mais devenait un écran pour nos peurs et nos fantasmes. Voilà peut-être la définition de la jalousie : c'est la projection de nos sentiments les plus difficiles sur notre partenaire.

Mais bonne nouvelle ! Si vous vous reconnaissez là-dedans, ça signifie qu'une partie de vous a décidé que vous étiez assez fort pour reconnaître vos émotions sous-jacentes et que donc vous êtes en excellente position pour vous engager sur la voie de la guérison. Servez-vous de votre jalousie comme un panneau indicateur qui dirait : « Penche-toi tout de suite sur ce sentiment ! » Et inscrivez-vous à un cours, intégrez un groupe de parole, trouvez un bon psychothérapeute, commencez la méditation – en bref, travaillez sur vous-même. Profitez de cette occasion en or pour apprendre quelque chose sur vous. Les bénéfices à en tirer peuvent être considérables. Cela vous permettra sûrement de refermer de vieilles blessures, d'ouvrir de nouvelles possibilités, de vivre plus sainement, de vous libérer de la peur... et vous y gagnerez en chemin votre liberté sexuelle.

Parfois ce qui ressemble à de la jalousie s'avère en fait être autre chose. Réfléchissez en détail à la façon dont la jalousie opère en vous. Qu'est-ce qui vous dérange le plus ? Est-ce que vous ne voulez vraiment pas que votre partenaire fasse toutes ces choses avec quelqu'un d'autre, ou est-ce que ces choses vous voudriez qu'il les fasse avec vous ? La jalousie est bien souvent tout simplement de l'envie, et l'envie est très facile à résoudre. Pourquoi ne pas tout simplement passer un moment avec votre partenaire pour faire tout ce que vous aviez envie de faire avec lui ?

La jalousie est parfois mêlée à des sentiments de chagrin et de perte, ce qui peut être plus difficile à interpréter. La société nous apprend que si notre partenaire a une relation sexuelle avec quelqu'un d'autre, nous avons perdu quelque chose. Au risque de poser une question stupide : qu'avez-vous perdu exactement ? Quand notre partenaire rentre d'un rendez-vous torride, il est bien souvent excité et plein de nouvelles idées en tête qu'il aura envie d'essayer à la maison. Donc honnêtement, nous ne voyons pas bien ce que vous avez perdu.

Le sentiment de perte ressenti n'est-il pas dû à l'impression d'avoir perdu un idéal ? En l'occurrence, l'image de la relation monogame parfaite ? N'oubliez pas que toutes les relations changent au fil des années, les désirs et les besoins se transforment en fonction de l'âge et des circonstances et les relations à long terme les plus réussies sont celles qui sont suffisamment flexibles pour se redéfinir constamment dans le temps.

Il est possible que votre malaise soit dû à l'intuition que votre partenaire est en train de se détacher de vous. Et il se pourrait effectivement que ce soit le cas. Ça arrive. Mais même des gens soi-disant monogames quittent leur partenaire en pensant que l'herbe est plus verte ailleurs. Ce qui, nous le concédons, est une bien piètre consolation quand ça nous tombe dessus.

Une de nos amies a traversé un terrible chagrin lorsqu'elle s'est rendu compte que la maîtresse de son partenaire essayait de s'enfuir avec lui. Et elle y serait presque parvenue. Dans ce cas sa peine a mis en lumière la manipulation et a donné à son partenaire la force de rompre avec cette amante malhonnête pour en trouver d'autres qui auraient plus de respect pour sa relation primaire. Mais ce scénario aurait aussi bien pu se terminer par une rupture. Au chapitre XX : *Hauts et bas d'une relation*,

nous aborderons le sujet des ruptures et la façon de les gérer éthiquement en prenant soin de respecter vos sentiments ainsi que ceux de votre partenaire.

La jalousie peut également être due à la concurrence et l'envie d'être le numéro un. Mais ce n'est pas pour rien s'il n'y a pas de Jeux olympiques du sexe. La performance sexuelle ne se mesure pas. On ne peut pas classer les gens sur une échelle hiérarchique du plus sexy et du meilleur coup. Ce serait l'horreur ! Nous voulons vivre dans un monde où la sexualité de chacun est valorisée pour soi et non en fonction de normes qui dépasseraient notre plaisir individuel. Et si vous avez envie d'ajouter quelque chose à votre répertoire, allez-y, apprenez, ne perdez pas votre temps à vous reprocher de ne pas le maîtriser déjà.

La peur de ne pas être à la hauteur sur le plan sexuel peut causer une blessure secrète très profonde. Mais croyez-nous, quand vous aurez finalement réussi à créer le mode de vie dont vous rêvez, vous vous serez familiarisé avec tellement de manières différentes d'exprimer votre sexualité que vous ne vous poserez plus de questions sur ce que vous valez comparé à d'autres. Vous le saurez d'expérience. On ne naît pas « un bon coup », on le devient. Si vous voulez devenir un champion du sexe vous pouvez apprendre énormément de vos différents amants, des amants de vos amants ainsi que des amants de vos amants de vos amants.

DÉSAPPRENDRE LA JALOUSIE

Tout d'abord commencez par vous autoriser à ne pas savoir, à être ignorant. Les bouddhistes appellent ça « l'esprit du débutant ». Vous devez vous donner le droit de commettre des erreurs. Vous n'avez pas le choix. On ne change pas du jour au lendemain. Laissez-vous le temps, apprenez petit à petit, par tâtonnements, doucement mais sûrement. Apprenez aussi et surtout de vos erreurs. Car des erreurs vous allez en commettre. Rassurez-vous, il n'y a pas de manière élégante de désapprendre la jalousie. C'est comme apprendre à faire du patin à glace, vous devrez tomber et vous tourner en ridicule plusieurs fois avant d'acquérir la grâce du cygne.

Ici un défi de taille s'impose : comment apprendre à se sentir fondamentalement en sécurité sans posséder l'exclusivité sexuelle ni posséder son partenaire du tout ?

Autrement dit, comment développer son propre pouvoir personnel et apprendre à se comprendre et à s'aimer soi-même sans ce besoin désespéré de reconnaissance et de validation de la part d'autrui ? Lorsque vous y parvenez, vous devenez libre de donner et de recevoir cette validation, non par besoin ou par obligation, mais par amour et affection. Nous vous conseillons d'apprendre coûte que coûte à vous donner vous-même la reconnaissance dont vous avez besoin. Croyez-nous, vous le valez bien !

Enfin beaucoup de gens se sont rendu compte qu'en développant une famille poly-amoureuse ils obtenaient la validation d'un plus grand nombre, ce qui les rendait moins dépendants de l'approbation d'une seule personne. En gros, ils ont plus de possibilités de combler leurs besoins.

DÉSAMORCER SA JALOUSIE

La jalousie n'est pas un démon. Nous ne pouvons donc pas vous dire comment la chasser ou l'exorciser. Elle a beau être éventuellement votre démon intérieur, il ne s'agit pas d'une tumeur cancéreuse que l'on peut retirer. Elle fait partie de vous. C'est une façon d'exprimer vos peurs et votre chagrin. Par contre ce que vous pouvez changer c'est la façon dont vous vivez la jalousie. Vous pouvez apprendre à la gérer comme vous le feriez de n'importe quelle autre émotion, y travailler jusqu'à ce qu'elle cesse de vous dominer. Elle n'en deviendra pas forcément un sentiment agréable, mais au moins elle sera supportable. Elle passera en vous comme une légère perturbation, une pluie chaude d'été plutôt qu'un typhon dévastateur.

Écoutez le témoignage de cette femme :

« Je remarque que la jalousie va et vient selon mon humeur et mon état d'esprit. Quand je suis dans une phase où j'oublie d'essayer d'obtenir ce que je veux, je suis plus encline à ressentir de la jalousie parce qu'alors je pense inconsciemment que quelqu'un va décrocher ce que moi je n'ai pas. Je dois me rappeler que c'est mon boulot de satisfaire mes propres besoins. Quand je ressens de la jalousie, je n'ai pas envie de la suivre, alors la plupart du temps elle finit par disparaître. »

Une fois que vous refusez consciemment de suivre votre jalousie, vous réduisez le pouvoir qu'elle pourrait avoir sur vous. Une façon d'y arriver est de vous autoriser à la ressentir. Oui, ressentez-la, tout simplement. Ça fera mal, vous aurez peur et vous serez perdu, mais si vous tendez l'oreille et écoutez avec bienveillance l'enfant qui est en vous, la première chose que vous apprendrez, c'est que la jalousie, on n'en meurt pas. Vous êtes assez fort pour la traverser sain et sauf.

Le plus grand problème avec la jalousie, c'est qu'en général on essaye de fuir les émotions qui font peur ou qui font mal. Peut-être qu'il y a longtemps, quand vous étiez petit et que pour le coup vous étiez vraiment impuissant et très mal armé pour gérer vos émotions, vous avez ressenti quelque chose de terrifiant et vous vous êtes dit : « Je ne veux plus jamais ressentir ça. C'est trop horrible. Je vais mourir. Je vais me tuer. » Alors vous avez fourré ce sentiment et l'événement qui l'avait inspiré à l'intérieur d'une boîte, hop, et vous avez bien vite refermé le couvercle. Au fil du temps, dès qu'une situation vous rappelle ce qui se trouve dans cette boîte, le couvercle vacille un peu et vous appuyez dessus de toutes vos forces. « Pas question de laisser le moindre truc s'échapper de là », vous vous dites. Même si vous ne vous souvenez plus vraiment de ce qu'il y a dedans. Et c'est comme ça que la pression augmente, comme dans une cocotte-minute, pas tant à cause de ce qui se trouve à l'intérieur qu'en raison de nos efforts acharnés pour garder le couvercle bien fermé.

Une fois adulte, quand on retire le couvercle pour faire face à la réalité, ça peut faire vraiment peur. Mais bizarrement, lorsqu'on regarde à l'intérieur de la boîte, c'est très souvent beaucoup plus facile à gérer que ce qu'on avait craint. D'autant que vous pouvez ouvrir la boîte, regarder ce qui bouillonne à l'intérieur puis remettre le couvercle aussi sec. Au besoin vos vieux mécanismes de défense continueront à fonctionner sans problème.

Parfois on entend des salopes s'accuser mutuellement d'être jalouses, comme si c'était un crime : « Tu vois ? Tu es jaloux ! Allez, avoue-le ! » Il est particulièrement important d'assumer sa jalousie, pour soi et pour ses proches. Si vous faites semblant de ne pas être jaloux alors que c'est le cas, les autres seraient en droit de vous considérer comme malhonnête. Ou pire, ils pourraient vous croire et ne verraient pas la nécessité de vous soutenir ou de vous protéger. Parce qu'après tout, tout va très bien Madame la Marquise... Si vous refusez de vous avouer votre jalousie, vos émotions

pourraient prendre un chemin détourné pour se manifester et surgir sous la forme d'une colère intense, d'un comportement irrationnel, de terribles angoisses, d'accès de rage, de crises de larmes ou même d'une maladie physique. Si vous niez votre jalousie, ou toute autre émotion difficile, vous vous refusez l'occasion de faire preuve de bienveillance envers vous-même et de vous offrir le soutien et le réconfort dont vous avez besoin. Vous vous traînez dans un paysage ingrat et aride, parsemé d'obstacles, un vrai champ de mines. Nier votre jalousie peut vous amener à extérioriser des sentiments violents que vous pourriez regretter. « Extérioriser » signifie faire des choses que vous ne comprenez pas sous l'emprise d'émotions que vous avez refusé de reconnaître.

Parfois l'extériorisation prend la forme d'ultimatums, ou pire, elle vous pousse à imposer des accords de manière rétroactive en considérant votre vertu blessée et en vous indignant de ce que votre partenaire n'ait pas pensé que ce n'était pas O.K. d'aller voir avec Abdel le film que vous vouliez voir aussi, de votre manque de respect à tous les deux et de votre attitude déplorable. Rejeter les torts sur l'autre ne vous fera pas affronter votre jalousie de manière constructive. Et refourguer vos sentiments à votre partenaire vous mènera tout droit dans l'impasse. Ça ne fonctionnera pas. La jalousie est un sentiment qui naît en vous. C'est vous qui la générez. Rien ni personne ne peut vous « rendre » jaloux. Que vous le vouliez ou non la seule personne capable d'atténuer la douleur causée par la jalousie ou de la faire disparaître, c'est vous.

Écouter quelqu'un en proie à la jalousie n'est pas facile. En particulier si vous êtes la cible de cette jalousie. Lorsque votre partenaire est jaloux et en souffre, vous aurez peut-être tendance à vous mettre en colère et à le repousser au lieu de rester proche, de faire preuve d'empathie et de l'écouter avec attention. Lorsque vous lui reprochez d'être jalouse, ce que vous dites en réalité c'est que vous ne supportez pas d'entendre à quel point cette personne que vous aimez a mal quand vous vous apprêtez à sortir avec quelqu'un d'autre. Votre indifférence apparente est un moyen contestable d'éviter de faire face à votre sentiment de culpabilité.

Il existe des solutions plus simples. Les sentiments aiment être entendus – ceux des autres ainsi que les vôtres. Dès que vous comprenez qu'écouter est bel et bien une activité constructive, de même que demander à quelqu'un de vous écouter,

ce sera plus facile de vous ouvrir à ces sentiments problématiques et d'apprendre à les gérer. L'idée est d'accueillir ces sentiments avec bienveillance, comme des invités. Et de la même façon que les invités, ils finiront bien par partir.

Si ça vous semble familier et que vous avez déjà vécu des moments pareils, nous vous conseillons d'essayer tout d'abord de vous entraîner à rester sagement avec votre propre douleur et celle de votre partenaire. N'oubliez pas, vous n'avez aucun besoin de régler quoi que ce soit. Tout ce que vous devez faire c'est écouter et comprendre que ça fait mal. Point à la ligne.

Janet et son partenaire, dans la vie, ont traversé un moment difficile lorsqu'elle est tombée amoureuse d'une de ses amantes.

« Je fréquentais cette femme depuis un certain temps. Quelle ne fut pas ma surprise quand je me suis rendu compte que mes sentiments avaient dépassé la simple amitié sexuelle et s'apparentaient à présent à une profonde émotion romantique qui pour moi revenait à "être amoureuse". Quand j'ai raconté ça à mon partenaire, il s'est d'abord senti menacé, il a eu peur et puis, oui, il était jaloux. Je sentais qu'il était sur le point d'exploser. C'était difficile de ne pas céder à la tentation de vouloir arranger la situation, de retirer ce que je venais de dire ou de fuir la discussion parce que j'avais peur et que je me sentais coupable.

Mais heureusement mon partenaire s'est accroché, il a permis à ses sentiments de s'exprimer, sans leur permettre de le pousser à agir de manière agressive ou sur la défensive. Il m'a demandé ce que ça signifiait pour notre couple, et j'ai pu lui expliquer que je n'avais aucune intention de le quitter, que mon amour pour elle ne remettait pas en cause mon amour pour lui, qu'elle et moi ne comptions pas devenir des partenaires primaires – et qu'en fait rien du tout n'avait changé à part mes émotions et les mots que j'utilisais pour les décrire. Ensuite nous avons repris cette discussion de temps en temps, en particulier dès que nos emplois du temps bien remplis me permettaient de passer un peu plus de temps avec mon amante.

Finalement elle et moi avons pris des directions différentes et nous nous sommes perdues de vue... et d'ailleurs lui et moi aussi, mais moins facilement.

Mais tous les trois qui étions engagés dans ce triangle particulier, nous pouvons à présent nous retourner avec fierté sur cette époque. Car nous nous sommes donné l'espace et le respect nécessaires pour faire face à une situation qui au début nous faisait terriblement peur. »

Vous pouvez ressentir de la jalousie sans accepter de suivre cette émotion. En fait piquer une crise et casser toute la vaisselle, appeler au téléphone l'amant de votre partenaire tous les quarts d'heure pendant votre première nuit blanche et raccrocher aussitôt ou encore vous battre avec quiconque a la malchance de se trouver à proximité ne vous soulagera pas. Car ce sont des choses que vous faites pour ne pas vous sentir jaloux, pour ne pas vous sentir effrayé et insignifiant. Si vous utilisez la colère pour ne pas vous sentir vulnérable, vous aurez peut-être un sentiment de puissance sur le moment mais en réalité votre colère ne vous rendra ni plus fort ni plus en sécurité sur le long terme.

Si vous abordez votre jalousie avec calme, vous vous rendrez compte qu'il est tout à fait possible de ressentir un sentiment difficile sans être poussé à faire quoi que ce soit contre votre volonté. Vous avez fait le deuxième pas pour désamorcer votre jalousie. Vous avez signifié à votre jalousie que vous ne lui permettez en aucun cas de vous obliger à faire quoi que ce soit qui puisse détruire votre relation amoureuse.

Rappelons-nous cette phrase magnifique de Khabil Gibran : « *La douleur est la cassure de la coquille qui enveloppe notre compréhension.* »

- Rafting en eau vive -

Vous voilà donc, coquille brisée, parcourue par des vagues de douleur. Que faire ? Mettez-vous à l'aise autant que possible, et tâchez d'apprendre à surfer sur ces vagues au lieu de vous y noyer. Ayez le courage de ressentir ce que vous ressentez. Explorez vos sentiments, nourrissez-les, chérissez-les – ils sont votre essence.

Faites preuve de bonté envers vous-même. N'oubliez pas que l'amour ne consiste pas seulement à admirer la beauté, la force ou la vertu de quelqu'un. Le véritable amour est mis à l'épreuve lorsque l'autre voit nos faiblesses, notre bêtise, notre médiocrité

et nous aime encore. Nous exigeons cet amour inconditionnel de nos partenaires, et nous ne devons pas en attendre moins de nous-mêmes.

Faire l'expérience de sentiments difficiles n'est pas une question d'ordre moral. Il n'y a rien de « mal » à ressentir ce que vous ressentez ou à vouloir ce que vous voulez. Seuls les actes peuvent être criminels. Nous ne le dirons jamais assez : les émotions n'ont rien de répréhensible, seuls les actes peuvent l'être. Les émotions expriment notre vérité intérieure et la vérité ne peut être mauvaise. Les émotions n'ont pas non plus besoin d'être justifiées. Il n'y a qu'une chose à faire : les ressentir.

N'oubliez pas de poser un regard bienveillant sur vous-même et rappelez-vous qu'il ne s'agit pas d'équilibrer un compte en banque. Ce que vous n'appréciez pas chez vous, ou ce que vous aimeriez changer, ne constitue pas un débit à retrancher de vos qualités. Si vous apprenez à réfléchir à votre force, il sera plus facile de traiter vos faiblesses avec compassion. Acceptez-les. Et appréciez vos qualités à leur juste valeur.

Commencez par essayer de passer un bref instant en compagnie de votre jalousie. Par exemple un après-midi ou une soirée lorsque votre partenaire a un rendez-vous. Faites un pacte avec vous-même selon lequel vous accepterez vos sentiments quels qu'ils soient pendant ce bref instant. Si toute une soirée ou toute la nuit semble trop long, commencez par dix ou quinze minutes, puis changez-vous les idées en regardant un film ou en faisant autre chose.

- Et si c'était plus facile que vous ne le pensiez ? -

Ce qui peut se passer, et ce qui est d'ailleurs assez courant, c'est qu'en fait vous alliez bien quand votre partenaire a son rendez-vous. Surprise ! Vous avez eu plus de peur que de mal. Avec l'expérience vous vous rendrez compte en effet que la jalousie ne se déclare que de temps en temps. Et quand ce sera le cas vous examinerez la situation pour voir ce qu'elle vous apprend sur vous-même, puis vous élaborerez une stratégie pour rendre ce type de situation particulier plus sécurisant et plus facile à l'avenir.

Un couple nous a raconté la manière dont ils maintiennent leur relation primaire dans une situation difficile : l'un d'eux est la plupart du temps en voyage d'affaires, donc la majorité de leurs rendez-vous extérieurs ont lieu dans des circonstances qui les empêchent de se reconnecter physiquement l'un avec l'autre juste après. Un de leurs accords stipule qu'ils s'appellent au téléphone tous les soirs, quel que soit l'endroit où ils se trouvent et si occupés soient-ils. Souvent leurs conversations se déroulent après que l'un a passé du bon temps avec quelqu'un d'autre, et alors :

Mon partenaire autorise mes sentiments. Je n'hésite pas à exprimer ce que je ressens. Il m'y encourage même. Pouvoir dire ces choses, parler de ma jalousie et de ma tristesse, est un moyen de les désamorcer. Ils perdent de leur pouvoir parce qu'ils ne se heurtent à aucune résistance de sa part. Il les écoute, tout simplement, et leur donne la possibilité d'exister.

- Vivez pleinement vos sentiments -

Si vous les laissez suivre leur cours, vos sentiments douloureux, même les plus intenses, auront tendance à passer. Donc une bonne stratégie consiste à vous mettre à l'aise et à patienter. Identifiez les sentiments que provoque en vous la jalousie – chagrin, colère ou autre – et laissez-les vous traverser comme un fleuve. Votre esprit sera peut-être envahi de pensées terribles, de colère, de reproches, vous vous focaliserez sur un détail qui vous irrite, vous serez persuadé qu'il se sert de vous ou ne tient pas compte de vos émotions. Vous avez tellement mal que c'est forcément la faute de quelqu'un ! Seulement voilà, parfois il y a une grande douleur mais aucun coupable. Rassurez-vous, nous aussi nous sommes passées par là. Et n'ayez pas honte. Laissez simplement ces pensées vous traverser.

Lorsque vous mettez le doigt sur vos sentiments, vous pourrez mieux les comprendre. Pour cela il est utile d'avoir des modèles et des stratégies d'introspection. Écrire un journal sans faire attention à la grammaire et à la syntaxe peut être un bon moyen de décharger vos sentiments et d'en apprendre sur vous-même. Il n'y a rien de mal à couvrir des pages de « PUTAIN, PUTAIN, PUTAIN, JE DÉTESTE ÇA ! » Si ça vous fait du bien nous vous recommandons un journal de très grande taille. Notez tout ce qui vous passe par la tête, sans essayer de donner un sens à tout ça, et regardez

ce que ça donne. Vous y trouverez des trésors d'introspection. C'est une mine d'or pour parvenir à la connaissance de soi.

Achetez par exemple un gros bloc à dessin et une boîte de pastels Ces craies grasses vous empêchent de vous attarder sur les détails (trop grosses pour vous énerver dessus). Parfois vous ne tracerez que des gribouillis, et c'est très bien comme ça. Même les réalisations les plus médiocres vous aideront à maintenir le cap et à peser en couleur. D'autres fois vous vous surprendrez peut-être en composant un dessin très expressif. Les deux auteures de ce livre dessinent très souvent pour extérioriser des sentiments forts et par la même occasion découvrir des choses enfouies en elle. Grâce à cette méthode, Dossie a arrêté de fumer et Janet a réussi à quitter sa banlieue résidentielle pour réveiller la salope qui dormait en elle. Et nous pouvons vous assurer qu'aucune d'entre nous n'est une peintre accomplie.

Certains préfèrent exprimer leurs émotions par le biais du corps et ont envie de courir ou de faire de la musculation, de nettoyer la cuisine ou de faire du jardinage. Ça aussi c'est très bien. Dans un état de grand stress Dossie a entrepris un jour une randonnée en montagne. Elle s'est sentie formidablement bien et se souvient même avoir pensé qu'elle ne se savait pas autant en forme. Le lendemain c'était l'agonie. Muscles froissés et articulations douloureuses. Eh oui, en proie à une vive émotion ne perdez pas de vue le fait que sous l'emprise d'une forte poussée d'adrénaline vous vous sentez peut-être plus fort que vous ne l'êtes réellement. Faites donc attention à ne pas courir de risques inutiles et à ne pas vous blesser.

Trouvez une musique qui convient à votre humeur – agressive, triste ou frénétique – et exprimez-vous par la danse. Ou pourquoi ne pas vous procurer une raquette en plastique bon marché et vous acharner sur votre canapé ? Agenouillez-vous, levez la raquette au-dessus de votre tête et frappez sur le sofa de toutes vos forces. Gardez les yeux ouverts, imaginez que quelqu'un ou quelque chose qui vous rend furieux est assis là, à part vous, et hurlez ce que vous ressentez.

Lorsque vous vous exprimez, vous apprenez à mieux vous connaître et à gérer le stress le plus intense de manière constructive. Le pire qui puisse vous arriver c'est de finir avec une cuisine étincelante. Mais même un après-midi à lézarder dans un parc peut vous faire le plus grand bien.

- *Pauvre petit* -

À présent concentrez-vous sur les sensations physiques : où vos émotions se manifestent-elles ? Dans la gorge, la poitrine, le ventre ? Il est possible que cet exercice les intensifie et vous donne envie de pleurer. Mais ça passera d'autant plus facilement que vous vous permettrez de les ressentir dans votre chair. Si la rage monte, passez vos nerfs sur un oreiller. Si vous avez envie de pleurer, laissez-vous aller et souvenez-vous du soulagement qui suit les larmes. Quand elle n'arrive pas à verser ces larmes salutaires, Janet se plonge dans un livre ou un film bien larmoyant (*Love Story* marche toujours).

Certains ont du mal parce qu'ils ont appris que ce n'était pas bien de s'apitoyer sur son propre sort. Mais sur le sort de qui d'autre s'apitoyer ? Vous traversez un moment difficile, alors faites preuve d'empathie envers vous-même.

Vous pouvez aussi discuter avec un ami ou avec un autre de vos partenaires, pour autant que vous vous soyez mis d'accord sur la confidentialité de cette conversation avec ceux qui pourraient ne pas aimer les commérages. Janet avait conclu un accord avec une amie pour un soutien téléphonique. À chaque fois qu'elle en avait besoin, Janet l'appelait pour lui demander cinq minutes de « pauvre petite », et si son amie était disponible Janet comblait son besoin de s'épancher. Et vous l'aurez deviné, son amie ne disait rien d'autre que « pauvre petite » jusqu'à ce que Janet ait terminé. Ça peut avoir l'air stupide mais essayez, vous verrez. Dans les moments difficiles le réconfort fait toujours du bien.



Réconfort

Voici un exercice pour apprendre à vous réconforter mutuellement lors d'un coup dur.

Faites une liste de dix choses que votre partenaire pourrait faire pour vous rassurer.

Évitez les choses abstraites et les émotions et concentrez-vous sur les actes. « Aime-moi davantage » est plutôt difficile à mettre en pratique : comment saurez-vous si votre partenaire vous aime bel et bien davantage ? « Apporte-moi une rose » est un acte que n'importe qui ayant un euro en poche sera capable de réaliser. Écrivez votre liste en privé pendant que votre partenaire fait de même, puis échangez vos listes. Vous serez surpris de voir comme il est facile de rassurer quelqu'un quand on sait quoi faire.

Cet exercice n'est pas aussi simple qu'il en a l'air. Vous allez peut-être vous poser un tas de questions : Comment est-ce que je peux demander ça ? Ma copine ne devrait-elle pas déjà le savoir ? Si je suis obligé de lui demander, est-ce que ça compte vraiment ? S'il m'aimait vraiment, est-ce qu'il n'aurait pas dû y penser lui-même ?

Si jamais vous avez ce genre de pensées, imaginez comme ce serait agréable si votre partenaire vous demandait de le réconforter. Est-ce que vous n'aimeriez pas savoir comment ? Personne ne peut lire dans les pensées, donc c'est important de savoir ce que les autres veulent.

- À qui la faute ? -

À présent que vous avez progressé dans l'art de comprendre et d'exprimer vos sentiments, vous pouvez passer à l'étape suivante : écrire vos sentiments ou en parler sans faire de reproches à personne. Ni à votre partenaire, ni à son amant et surtout pas à vous. Cet exercice n'est pas facile. Vous serez surpris de voir à quel point on glisse vite dans le mode du reproche. Mais assumer ses sentiments sans faire porter le chapeau à qui que ce soit est vraiment, vraiment essentiel.

Faites également attention à ne pas lui prêter des intentions qu'elle n'a pas. « Tu fais ça juste pour me rendre furieux ». Est-ce que vous y croyez vraiment ? Il est plutôt rare que quelqu'un essaie de nous rendre furieux volontairement. Après tout le résultat n'est pas vraiment agréable. Il est tentant de prêter des intentions à son interlocuteur pour trouver un sens à ce que nous éprouvons... Mais ça peut l'empêcher de donner sa version des faits sereinement si on l'accuse d'intentions qu'il n'a pas.

Si vous voulez évoluer et progresser, vous devez assumer la responsabilité de vos émotions et laisser votre entourage assumer les siens.

- Prenez soin de vous -

Lorsque vous êtes submergé par un fatras d'émotions diverses, demandez-vous s'il y a la moindre petite chose que vous pourriez faire pour vous sentir un peu mieux. Oubliez l'image d'ensemble, elle est sans doute trop complexe pour que vous en compreniez tout de suite le contenu. Respirez, détendez consciemment certains muscles, mettez une musique relaxante, enveloppez-vous dans une bonne couverture... Ça n'a pas l'air de grand-chose mais dès que vous parvenez à faire quelque chose qui rend la situation plus supportable, même un tout petit peu, vous êtes en bonne voie pour apprendre à gérer votre jalousie.

N'hésitez pas à vous dorloter. Qu'est-ce qui pourrait vous réconforter ? Un chocolat chaud ? Des serviettes moelleuses après un bon bain ? Un film ou votre jeu vidéo

préféré ? Votre ours en peluche ? Une façon efficace de se dorloter soi-même passe souvent par le corps, donc des sensations agréables comme un massage, un bain chaud, de la crème hydratante, des pyjamas en flanelle peuvent vous inspirer confort et sécurité même quand vous avez peur et que vos pensées sont sens dessus dessous.

Quand vous anticipez une crise de jalousie, organisez-vous pour occuper votre temps. C'est peut-être un peu trop demander que d'avoir un rendez-vous galant pile le même soir que votre partenaire. La plupart des gens ont des emplois du temps compliqués. Et puis qu'est-ce que vous faites si l'amant de votre copain attrape la grippe ? Vous décommandez votre propre rendez-vous ? Mais votre maîtresse compte sûrement sur vous, elle se réjouit sûrement de vous voir et vous allez certainement la blesser. Tout le monde a le droit de pouvoir se fier un minimum à ce qui est prévu.

Mais sans aller jusqu'à arranger un rendez-vous galant, pourquoi ne pas aller au cinéma avec un ami, vous lancer dans une petite séance de cybersex, chatter sur Internet (en faisant attention à la confidentialité évidemment), manger du chocolat, vous ronger les ongles, mordre votre frein, en gros tout ce dont vous avez envie ? Nous déconseillons vivement l'usage de drogues ou d'alcool puisque vous retrouver dans un état second risquerait d'intensifier votre agitation. De plus vous pourriez perdre toute inhibition au point d'en oublier votre volonté de ressentir votre jalousie sans lui obéir. Il n'y a aucun mal à chercher un peu d'évasion, mais si vous vous anesthésiez au point de ne plus rien ressentir du tout, vous perdrez l'occasion de développer votre capacité à gérer vos émotions.

Y parvenir exige de la pratique, comme la méditation ou le patin. Au début on se sent emporté, on se demande pourquoi on s'est lancé là-dedans et ça ne marche pas très bien. Mais avec un peu d'entraînement votre façon de voir le monde changera et un jour deviendra à votre image, amical et accueillant.

- Si vous êtes le partenaire extérieur -

Toutes ces idées pour prendre soin de soi sont valables que vous soyez en couple ou célibataire. Mais si vous vivez seul vous devez être un peu mieux organisé afin



EXERCICE

Quinze façons de vous faire du bien

Faites une liste de quinze choses simples pour vous faire du bien. Par exemple, « M'acheter une fleur à la boutique du coin » ou « Prendre un bain de pieds bien chaud. » Ça peut aider de vous demander : « Qu'est-ce que je pourrais faire pour me sentir mieux, plus en confiance ou prendre soin de moi ? » Notez chaque proposition sur une fiche différente. La prochaine fois que vous vous sentez mal et que vous avez besoin de douceur, tirez une fiche et faites ce qui est écrit.

d'éviter de vous retrouver abandonné avec vos sentiments. (Vous trouverez plus de détails au chapitre XIX : *La salope célibataire*.) Pensez à contacter des amis proches ou allez à un café poly dans votre région. Arrangez-vous avec des amis pour être à l'écoute les uns des autres. Et n'oubliez pas de prendre le temps de communiquer avec vos partenaires même si vous ne vivez pas ensemble. Être célibataire ou le partenaire extérieur de quelqu'un ne signifie pas que vous n'éprouverez jamais de jalousie ou de sentiments difficiles à gérer. Quand on sort avec quelqu'un, quelle que soit l'intensité de la relation, on prend trop rarement le temps de discuter à cœur ouvert de nos sentiments, de nos différences et donc de la façon personnelle dont on appréhende la relation.

C'est justement pour ça que de nombreuses salopes accordent une grande valeur au fait de dormir ensemble et de se réveiller lentement l'un avec l'autre, de partager le café et le quotidien du petit-déjeuner. Si à chaque fois que vous avez rendez-vous, vous voulez surtout vous envoyer en l'air, si intense et torride que ce soit, il sera peut-être difficile de trouver l'espace pour une simple conversation ou pour parler de vos sentiments respectifs. Si vous ne dormez pas ensemble, essayez de vous retrouver autour d'un déjeuner, promenez-vous dans un parc ou allez visiter un musée.

TENEZ BON

Si aucun plan ne se présente à l'horizon, vous devrez apprendre à serrer les dents, à prendre sur vous et à vous armer de patience jusqu'à ce que ça passe. Il n'y a pas de mal à ça. Vous ne méritez pas moins le respect pour autant. Après avoir compris qu'elle n'était pas faite pour la monogamie, Dossie se souvient du premier défi qui s'est posé à elle :

« Je fréquentais de temps en temps un jeune homme à qui j'avais expliqué de long en large que je n'étais pas disponible pour une vie de couple, et qu'il était hors de question que je redevienne monogame. Un jour que ma meilleure amie était là, il est venu chez moi. On a fumé de l'herbe et il a commencé à lui faire des avances. Elle ne savait pas que je sortais avec lui et elle le trouvait pas mal. Et voilà qu'ils ont commencé à se peloter au beau milieu du salon. L'horreur ! Mes pensées faisaient du cent à l'heure : "Bon, c'est pas comme si je voulais me marier avec lui, et de toute façon j'ai pas envie de les rejoindre, en plus je ne crois pas que ma copine soit bisexuelle, alors qu'est-ce que je fais ?" Il n'y a pas de guides de bonnes manières sur la marche à suivre dans ce genre de situation. Alors je suis restée assise, pétrifiée, pendant un long moment, puis à la fin je me suis dit : "O.K., il n'y a pas de marche à suivre donc je vais en inventer une. Qu'est-ce que je serais en train de faire si ma pote et mon nouvel amant n'étaient pas en train de se rouler par terre dans mon salon avec leurs appareils dentaires encastrés l'un dans l'autre ?" Je me suis dit que je serais sûrement en train de finir de prendre des notes sur le bouquin de tarots que j'avais commencé à lire, et donc je suis montée et c'est ce que j'ai fait, en serrant les dents. M'occuper l'esprit et me concentrer sur mes notes m'a un peu soulagée. Finalement ils sont partis et je suis restée seule. J'ai passé une nuit étrange. Je n'étais pas vraiment au mieux de ma forme, mais j'étais fière d'avoir survécu. Je ne m'étais pas laissé abattre. En fait j'allais vraiment bien. Je m'étais découvert une force intérieure, et même si ça avait été un peu rocambolesque, j'avais vécu ma première confrontation réussie avec la jalousie. »

- Imaginez le pire -

Quand vous cherchez à comprendre votre jalousie posez-vous la question : « Quelles sont les images qui me dérangent le plus ? » N'ayez pas peur de vous représenter la scène exactement et concentrez-vous sur ces images. De toute façon il y a de fortes chances pour que vous les ayez déjà en tête donc ça ne pourra sûrement pas être pire de le faire sciemment.

En fait ces images effrayantes, celles qui vous perturbent le plus, ne vous disent rien sur ce que votre partenaire est en train de faire. En réalité vous n'en savez rien du tout. Les images que vous avez en tête sont le reflet de vos propres peurs. Et un moyen de venir à bout de ces peurs est de les reconnaître. « Oui, c'est vrai, j'ai peur de ça. » Vous pouvez même aller plus loin en envisageant le pire scénario possible. Allez-y, plongez-vous dedans. Vautrez-vous dans le moindre détail jusqu'à ce que tout ça vous paraisse ridicule. Peut-être que son amant a une bite de trois kilomètres, que cette fille est une réplique vivante de la poupée Barbie... Si vous arrivez à rire de vos peurs, vous leur ôterez leur pouvoir et elles feront moins mal.

La réalité est presque toujours moins terrifiante que la fiction. Vous pouvez surmonter vos craintes en les mettant à l'épreuve de la réalité. L'esprit humain, comme la nature, a horreur du vide. Le vide nous rend nerveux. Pensez à la dernière fois que vous avez attendu le coup de fil de quelqu'un, ou qu'un membre de votre famille était censé être rentré depuis des heures. Avez-vous appelé tous les commissariats du coin ? Envoyé des textos frénétiques ? Imaginé des scénarios plus horribles les uns que les autres ? On a tous fait ça. Janet et sa partenaire se sont mises d'accord pour s'appeler dès qu'elles quittent le domicile d'une amante, juste pour empêcher ce genre d'inquiétude.

Quand nous ne savons pas ce qui se passe, peu d'entre nous sommes capables de se dire « Je ne sais pas » et d'arrêter d'y penser. Nous préférons remplir les blancs. Pour cela il faut bien inventer quelque chose. Mais ce que vous voyez en remplissant les blancs n'a rien à voir avec la réalité. C'est une image créée par votre pire crainte. En regardant ces images en face vous apprendrez de quoi vous avez peur et non pas ce qui est en train de se passer vraiment.

Prêtez aussi une oreille attentive à vos pensées moins dangereuses, moins porteuses d'inquiétude. Vous vous sentirez plus en sécurité. Vous serez peut-être surpris de vous rendre compte qu'imaginer votre partenaire en train de faire l'amour avec quelqu'un d'autre vous fait moins peur que vous ne l'auriez pensé. Ou que les imaginer s'embrasser vous dérange plus que les imaginer baiser, etc. Notez vos pensées sur des fiches puis classez-les par « ordre de terreur », du plus effrayant au moins effrayant. Vous saurez ainsi ce qui vous fait le plus peur et ce qui vous inspire davantage de confiance. Maintenant vous pouvez vous concentrer sur ce qui vous aidera à vous sentir mieux. C'est la première étape pour vous sentir complètement à l'aise.

- N'oubliez pas les choses positives -

Faites une liste de tout ce qui compte pour vous dans votre relation et relisez cette liste dans les jours moins fastes. Soyez optimiste, concentrez-vous sur le côté positif des choses. Appréciez ce que vous avez et ce que votre partenaire vous apporte : le temps, l'attention, l'amour, l'épanouissement... N'oubliez pas que les relations ne s'équilibrent pas comme un compte en banque. L'énergie que votre partenaire consacre parfois ailleurs ne se soustrait pas à votre « crédit ». Quand vous vous en sentez privé, souvenez-vous juste de toutes les choses positives.

EXERCICE

Trésors

Faites une liste d'au moins dix raisons pour lesquelles vous avez la chance d'être avec votre partenaire. Faites une liste d'au moins dix raisons pour lesquelles votre partenaire a de la chance de vous avoir. Gardez cette liste avec vous pendant quelques jours pour ajouter des éléments au fur et à mesure. Votre partenaire peut faire la même chose et vous pouvez éventuellement lire vos listes respectives.



PARTAGER

Vous et vos partenaires devez vous entraîner à parler de jalousie. Si vous prétendez être au-dessus de la jalousie vous vous privez de l'occasion de vous pencher sur vos sentiments et d'être soutenue par votre partenaire. Essayer de vous protéger vous et votre partenaire de la jalousie en la niant est un leurre. Cela ne fera que vous éloigner l'un de l'autre. En tout cas ça ne vous rapprochera jamais.

Un couple nous a raconté qu'elles avaient mis au point une règle selon laquelle chacune pouvait demander à l'autre ce qu'elles appelaient « un moment guimauve ». Dans vos « moments guimauve » vous avez le droit de dire tout ce qui ne va pas. Peut-être avez-vous peur, êtes jaloux ou nerveux à l'idée de lui dire au revoir pour le week-end ? Vous vous sentez minable, ridicule, et vos genoux... eh bien c'est de la guimauve. Votre partenaire s'engage à vous écouter, à faire preuve d'empathie et à prendre en compte ce que vous dites. Sa réaction ne doit pas être : « O.K., j'annule mon rendez-vous avec Brigitte », mais « Oh ma chérie, je suis désolée que tu sois triste. Je t'aime. Je serai de retour très bientôt. »

Lorsque nous faisons part de notre jalousie, nous nous rendons profondément vulnérables. Si notre partenaire réagit en respectant nos sentiments, nous écoute, nous soutient et nous rassure, la confiance qui surgira dépassera ce que nous ressentions avant que le problème ne fasse surface. C'est pourquoi nous vous conseillons vraiment de partager vos moments de fragilité. Le lien qui vous unit n'en sortira que renforcé.

Les stratégies que vous allez développer en vous entraînant encore et encore pour survivre à une phase de jalousie vous serviront jusqu'à la fin de votre vie. Toutes les techniques énumérées ci-dessus sont valables dans d'autres situations difficiles, comme un entretien d'embauche ou un conflit au travail. À présent vous disposez non seulement d'un répertoire de techniques pour gérer vos accès de jalousie, mais aussi pour maîtriser d'autres émotions douloureuses. Lorsque vous en arriverez à ce stade, soyez fier de vous. Fêtez votre réussite. Écrivez « Je suis un génie » une vingtaine de fois en couleur. Achetez-vous quelque chose qui vous plaît. Vous avez bien travaillé et vous méritez une petite récompense.

VOIE SPIRITUELLE ?

Lorsque vous travaillez à dépasser votre jalousie et que vous vous penchez sur ce que cette jalousie tente de vous révéler, vous vous éloignez d'anciens schémas et habitudes de comportement. Cela implique que vous commenciez par avancer à tâtons, dans l'inconnu, ce qui peut faire peur. Pour cela vous devez être disposé à vous ouvrir, à ressentir les choses, quitte parfois à reculer si nécessaire, afin d'aiguiser votre conscience. La spiritualité n'est-ce pas cela justement, une conscience plus aiguë ?

La jalousie peut devenir votre voie non seulement vers la guérison d'anciennes blessures mais aussi pour ouvrir davantage votre cœur. Oui, en ouvrant vos relations vous ouvrez votre cœur afin de recevoir tout l'amour, la sensualité et l'épanouissement qui n'attendent que vous.

Pour finir, une remarque sur l'amour : un remède à la peur de ne pas être aimé, c'est de se souvenir à quel point il est agréable d'aimer quelqu'un. Si vous ne vous sentez pas aimé, essayez d'aimer sans rien attendre en retour... et vous serez peut-être surpris du résultat.

Interlude – amour pur

Pouvez-vous imaginer un amour libre de toute jalousie et exempt du désir de possession ? Un amour pur, qui ne vous rend ni dépendant ni désespéré ? Il suffit d'essayer. Laissons-nous inspirer par la pensée bouddhiste. À quoi ressemblerait un amour sans attache ? Pouvons-nous ouvrir notre cœur sans rien attendre en retour sinon un autre cœur s'ouvrant à nous ? Et aimer pour la simple joie d'aimer, sans se soucier d'en retirer quoi que ce soit ?

Imaginez la beauté et les qualités d'un être aimé et pouvoir renoncer à ce que sa force vienne combler tous nos besoins et que sa beauté nous mette en valeur.

Imaginez voir l'autre avec les yeux de l'amour sans exiger que cette personne corresponde aux idées que nous nous faisons de l'ami ou de l'amant parfait.

Imaginez rencontrer quelqu'un librement et en toute innocence, comme un enfant, et jouer avec lui sans nous demander comment l'amener à nous donner le genre d'amour que nous aurions aimé recevoir dans notre enfance.

Mais... et si vous ouvrez votre cœur et que vous êtes déçu, ou que vous n'aimez pas ce que vous découvrez ? Supposez que cette personne soit ivre morte ou piétine vos sentiments ? Et que se passe-t-il si elle n'exauce pas tous vos rêves ? Et s'il s'avère être exactement comme le précédent ? Bon, supposons que toutes ces choses arrivent vraiment. Qu'avez-vous perdu ? Un peu de temps. Un fantasme. Laissez-le s'évanouir. Tirez-en une leçon et trouvez quelqu'un qui soit digne de votre amour.

L'amour n'aime pas être enfermé dans un moule. Or la plupart du temps l'imagination et les fantasmes fonctionnent à la manière d'un patron sur mesure, on crée de toutes pièces un individu idéal censé résoudre tous nos problèmes. Nous aussi avons nos partenaires rêvés. Mais les gens ne sont pas faits d'argile ou de pierre et les aborder au burin ne mènera pas à grand-chose. Pygmalion est là pour nous le prouver.

Combien de fois avez-vous rejeté un amour possible parce qu'il ne correspondait pas à vos attentes ? Peut-être qu'une de vos conditions n'était pas remplie alors que d'autres traits de caractères qu'il était hors de question pour vous d'accepter étaient bel et bien au rendez-vous ? Imaginez renoncer à vos attentes et ouvrir les yeux à l'amour qui se trouve face à vous ?

L'amour pur est un amour qui n'attend rien en retour.

Purifier votre amour n'exige pas une spiritualité élevée ou une séance de psychanalyse hebdomadaire. Et il y a fort à parier que vous ne renoncerez jamais à toutes vos attaches. D'ailleurs nous-mêmes n'y sommes jamais parvenues. Mais peut-être pouvez-vous y renoncer juste un instant ? Votre passé, vos soucis, vos peurs et vos désirs seront toujours là quand vous en aurez besoin. Et rien qu'un instant regardez la personne qui se tient là en face de vous.

Accepter les conflits

Rien ne forge autant l'intimité que partager sa fragilité. Inscrivez ça en lettres d'or sur le miroir de votre salle de bains. Nous ne vanterons jamais assez les merveilles qu'apporte l'amour dans son sillage, rires, bonheur, érotisme... Mais rien n'approfondit l'intimité comme les expériences partagées lorsqu'on se sent écorché, effrayé, fragilisé, les nerfs à fleur de peau et que notre partenaire est là, prêt à partager ces moments terribles avec nous.

EFFETS POSITIFS

Ça vous surprendra peut-être d'apprendre qu'une salope peut être tараudée par une terrible insécurité. Mais les salopes sont des êtres humains comme les autres et les qualités nécessaires pour gérer nos angoisses ne nous ont pas été insufflées au berceau.

Il est clair que sa propre liberté s'avère plus facile à accepter que celle de son partenaire. Ce n'est pas parce que nous pouvons sortir avec d'autres sans problème que nous gardons forcément notre calme lorsque notre amoureux s'apprête à passer la soirée de son côté.

Quand un problème se déclare une bonne question à se poser est : « Qu'est-ce que j'espère obtenir de la situation ? » En gros, pourquoi faire tout ce travail pour devenir une salope ? La réponse à cette question est très personnelle, mais souvent ce qui revient, c'est justement cette liberté. Et si notre liberté est si importante, nous devons apprendre à garantir la même chose à nos partenaires.

Garantir la liberté à autrui et en jouir soi-même implique que nous sachions gérer les conflits qui surgiront inévitablement lorsque des émotions fortes seront en jeu. Il y a beaucoup de manières d'y parvenir. Commencez par chercher en vous ce que vous savez en matière de conflits. Vous avez sûrement déjà quelques idées sur le sujet. En fait vous l'avez sûrement appris dans votre plus tendre enfance, ou au plus tard lorsque vous rongiez votre frein dans un coin.

EXERCICE

Écriture automatique

Écrivez dix minutes sans interruption. Notez sans réfléchir tout ce qui vous passe par la tête autour de ces questions : Comment les conflits étaient-ils réglés dans ma famille ? Comment fonctionnait-elle et selon quels principes ? Sur quels présupposés/système de valeurs reposait-elle ? Quelqu'un avait-il recours à l'alcool pour faire face aux problèmes ? Qui était le plus susceptible d'amorcer un conflit ? Qui les évitait à tout prix ? À qui incombait la tâche de calmer la colère, de balayer les différends sous le tapis ? Ou au contraire de crever l'abcès et de déclencher une confrontation ? Et quel était votre rôle à vous ? Enfin comment décririez-vous votre manière personnelle de gérer les conflits ?

Prendre conscience des schémas auxquels vous deviez vous conformer dans votre enfance vous expliquera énormément sur la façon dont vous abordez les conflits à l'heure actuelle. Acceptez ce que vous êtes : enfant vous n'aviez pas le choix. Vous deviez vous adapter d'une façon ou d'une autre au modèle familial. Comment assuriez-vous votre propre sécurité ?

Ah, votre famille ne vous a jamais posé de problèmes ? Voyons voir. Ceux qui grandissent dans des familles épanouies sont bien souvent faciles à vivre et plutôt sûrs d'eux. Certes nous ne pensons pas avoir jamais rencontré quelqu'un d'aussi épanoui, mais l'idée nous plaît. Cependant l'inconvénient de grandir dans une famille aussi



heureuse c'est qu'il peut être difficile de se mettre à la place des autres et de comprendre pourquoi ils ont intériorisé tellement de peurs.

La plupart des gens ont appris pour leur propre sécurité à se cacher ou à se défendre ou à devenir tout petit et pathétique pour que les autres les prennent en pitié. Quelle que soit la manière dont vous réagissez aux conflits – rage, retrait, attaque, défense, envie de pleurer ou autre – ce n'est pas pour rien.

Une fois que vous aurez compris pourquoi et comment vous avez développé vos automatismes, davantage de choix se présenteront à vous. Discutez-en avec vos partenaires : quels sont leurs schémas de comportement ? Qu'est-ce qui se passe quand A veut vraiment savoir ce que B ressent alors que B essaie à tout prix de se protéger en se taisant ? Une chose est sûre, votre façon de gérer les conflits vous a permis de développer certaines qualités – peut-être pouvez-vous en apprendre l'un de l'autre ?

DISPUTE ÉQUITABLE

Partant du principe que partager sa fragilité avec quelqu'un consolide nos liens, nous serons sans doute amenés à l'acte d'intimité suprême : se disputer. Beaucoup de gens pensent que se disputer entre partenaires doit être évité à tout prix, mais la plupart des thérapeutes relationnels voient les choses différemment.

C'est simple, il semblerait que tous les couples se disputent de temps en temps. C'est une expérience universelle. Peu de gens aiment ça mais c'est souvent nécessaire. C'est un élément constructif dans le développement d'une relation solide, comme les incendies de forêt qui permettent de nouvelles pousses. Une sorte de politique de la terre brûlée. Se disputer permet aux partenaires de confronter leurs désaccords, d'exprimer leurs sentiments les plus sincères et de négocier les changements de leur relation et son évolution.

En fait, il y a certainement un moyen de communiquer sa colère dans une relation à long terme, tout comme il y a certainement un moyen de venir à bout des différends. Combien de fois avez-vous eu une violente dispute avec votre amoureuse à l'issue de laquelle vous vous êtes sentis plus proches que jamais ?

Donc le problème n'est pas d'éviter la dispute mais d'apprendre à se disputer d'une manière constructive, que ce soit physiquement, moralement ou émotionnellement. Se disputer, ce n'est pas s'insulter. Dans une dispute juste et bien menée, les deux partenaires se respectent et expriment haut et fort leurs sentiments pour en ressortir plus forts et plus proches que jamais. Ils finissent en quelque sorte unis par le feu.

Le concept de « dispute équitable » a été décrit pour la première fois par George R. Bach dans son ouvrage *Apprivoiser l'Ennemi intérieur*. Publié en 1968, ce livre a terriblement mal vieilli, mais les chapitres sur la communication et la description détaillée des différentes manières de partager constructivement sa colère sont une mine d'informations, et font de cet ouvrage un classique. Vous pouvez également vous plonger dans n'importe quelle œuvre citée en bibliographie. Lire le même livre que votre partenaire vous mettra « à la page » l'un de l'autre, vous disposerez des mêmes informations et vous pourrez discuter communication, valeurs personnelles et sentiments.

EXERCICE

Que du charabia

Cet exercice est à la fois ridicule et très agréable. Réglez le chronomètre sur deux minutes. Mettez-vous face à face à une distance respectable. Exprimez votre colère chacun votre tour en mettant l'accent sur vos mouvements et vos gestes. Trépignez, faites des moulinets avec les bras, adressez-vous à votre partenaire en poussant des sons inintelligibles – grondements, gémissements, soupirs, grognements (si vous ne voyez pas, imaginez Donald Duck qui s'énerve.) Si vous vous lancez à fond dans l'aspect théâtral de la chose sans vous soucier de former des phrases ou de savoir qui a raison ou qui a tort ou tout simplement de dire des choses sensées, vous communiquerez vos sentiments d'une manière très efficace. Et vous aurez peut-être une bonne partie de rigolade après. C'est une excellente façon d'extérioriser et de désamorcer la tension avant une conversation plus sérieuse.



Mais si les sentiments aiment à être entendus et que la colère peut être très dure à entendre, comment l'exprimer sans aggraver la situation ?

DÉCLIC

Comment se fait-il que des émotions fortes soient déclenchées, en particulier dans les moments de conflits personnels ?

Tout d'abord sachez que vous n'êtes pas seul, ça nous arrive à tous. Lorsqu'elle avait dix-neuf ans Dossie était sujette à des crises de panique semblant venir de nulle part. Jusqu'au jour où elle a consciemment senti quelque chose bouger près de son visage. Elle s'est alors souvenue que son père, pendant ses accès de colère, avait l'habitude de la gifler violemment. Dossie s'est rendu compte que dès que quelque chose remuait tout à coup près de son visage – même sa copine – elle pensait qu'elle allait prendre un coup. Après avoir compris ça, elle a pu regarder les choses en face et voir qu'elle n'avait plus de raison d'avoir peur. Les attaques de panique ont cessé d'elles-mêmes.

Des études récentes sur le fonctionnement du cerveau nous ouvrent également de nouvelles perspectives sur la façon dont les choses se déclenchent au niveau physiologique. Le cerveau possède un organe appelé « amygdale » placé juste sous l'hypothalamus et dont la fonction est de mémoriser les situations associées à une émotion forte, qu'elle soit agréable ou non, et de déclencher une réaction en conséquence. La manifestation la plus courante de ce phénomène, et aussi sa forme la plus extrême, sont les flash-backs vécus par les victimes de sévices ou de viols ainsi que par les anciens combattants.

L'amygdale est directement reliée à la glande pituitaire et peut déclencher une réponse comportementale d'urgence, avant même que l'intellect ne soit impliqué. L'adrénaline se déverse dans le sang, la noradrénaline inonde les synapses, les cellules libèrent du glucose dans nos veines pour nous donner l'énergie nécessaire au combat ou à la fuite, et tout semble soudain terriblement urgent. Ce phénomène est souvent particulièrement intense lors d'une dispute intime, car se produit alors

une sorte de déclic qui ravive les traumatismes de notre enfance lorsque nous étions réellement faibles et sans défense.

La première chose est de se souvenir qu'avec une telle dose d'adrénaline, vous ne pouvez rien résoudre. La réaction typique combat-fuite-paralysie nous donne une énergie et une force immense pour survivre à une crise, mais n'est pas d'un grand secours pour ce qui est du bon sens.

Mais tout n'est pas perdu. Car pendant cette réaction de stress physiologique quelque chose se passe que nous pouvons apprendre à utiliser.

Il s'agit de vous occuper pendant une quinzaine de minutes sans restimuler le réflexe de stress. Tout le monde en est capable. Résultat, votre physiologie retrouve son état normal et vous, votre équilibre mental. Chaque fois que vous réussissez à passer ces quinze minutes en prenant soin de vous, vous faites du bien à vos amygdales, vous stimulez les neurones servant à la libération de neurotransmetteurs apaisants et vous êtes alors en mesure de vous calmer. Ainsi on ne le répétera jamais assez : apprenez à vous faire du bien !

Plus concrètement, voici la technique pour retrouver un calme olympien quand ce déclic psychologique se produit. Arrêtez tout. Séparez-vous un instant. Puis trouvez un moyen de prendre soin de vous pendant quinze minutes sans redéclencher vos systèmes de défense, jusqu'à ce que votre adrénaline retrouve un niveau normal. Ce temps mort ne sert pas à déterminer à qui revient la faute. Si vous pensez à ce qui a provoqué la dispute, ça ne marchera pas. Car une nouvelle poussée d'adrénaline sera déclenchée qui ne fera que prolonger la crise. Faites autre chose. Tout arrêter peut sembler difficile, l'un de vous se sentira sûrement abandonné ou ignoré. Mais n'oubliez pas que ça ne dure qu'un quart d'heure, pas la vie entière.

Vous devez au préalable avoir négocié certaines choses avec votre partenaire. Par exemple savoir quelle pièce revient à qui, puisqu'il vaut mieux être dans des pièces séparées pendant quelques minutes. Où se trouve votre ordinateur, vos livres, votre coin de lecture ? Si l'un de vous a besoin d'écouter de la musique ou de regarder la télévision, peut-être serait-il bon qu'il utilise des écouteurs pour laisser à l'autre le calme qu'il lui faut ? Si vous avez besoin de sortir faire un tour, convenez peut-être d'appeler dans les vingt minutes pour rassurer votre partenaire ?

Certains couples se mettent d'accord sur un *safeword*, un signal de sécurité destiné à annoncer ce temps de séparation. Vous pouvez dire par exemple : « temps mort » ou encore « rouge », ou quelque chose de stupide qui peut aider à désamorcer la colère. Si vous ne pouvez pas vous empêcher de rire en disant « minou » lorsqu'une dispute échappe à tout contrôle, c'est sans doute un bon *safeword*.

Si vous avez des enfants et qu'ils sont à la maison, vous devez absolument convenir lequel d'entre vous en sera responsable. Quand les adultes se querellent, les enfants ont souvent tendance à avoir peur et ils ont besoin d'être rassurés. En soi, ce n'est pas une mauvaise chose. Vous devez juste être conscients du fait qu'ils auront peut-être besoin d'une attention particulière ou qu'ils se montreront un peu collants au moment où vous auriez juste envie de pouvoir vous concentrer sur vos propres besoins.

Ensuite convenez avec votre partenaire de passer ce « temps mort » sans parler. Peut-être serait-il bon de discuter de tout ça en amont afin de planifier votre premier « temps mort ». N'hésitez pas non plus à vous entraîner ! Par exemple lors d'un problème mineur, simplement pour vous exercer.

Dès que vous sentez surgir une émotion désagréable et bien connue, et que vous sentez que quelque chose s'est déclenché en vous — que ce soit de l'irritation, de la frustration, de la rage ou de la tristesse — créez une pause. Bien sûr les émotions sont difficiles à anticiper puisqu'elles jaillissent à la vitesse de l'éclair. Donc rappelez-vous cette option quand vous êtes envahi par une émotion forte et demandez tout de suite un temps mort. Arrêtez net la conversation, et retirez-vous dans l'endroit convenu. Faites ce qui selon vous sera susceptible de vous calmer. Respirez profondément et n'oubliez pas d'expirer à fond. Réduire le taux de CO² dans nos poumons aide à baisser le niveau d'adrénaline.

Ensuite si vous pouvez méditer, allez-y. Mais si vous sentez que vous n'arrivez pas à vous vider la tête dans ces circonstances, ne vous compliquez pas la vie. En tout cas nous deux nous n'y arrivons pas. Nous préférons une activité qui occupe l'esprit. Par exemple lire un roman ou un magazine, surfer sur Internet, jouer au solitaire, écouter de la musique ou regarder un vieux film. Essayez d'éviter ce qui pourrait provoquer de nouvelles décharges d'adrénaline. Donc attention aux jeux vidéo

violents ou encore à la musique agressive. Il se peut que vous ayez envie d'écrire ou d'exprimer vos sentiments par le dessin. Allez-y sans vous soucier de la qualité artistique de votre création. Personne d'autre que vous ne le verra jamais. L'une de nous deux se met à rédiger son journal. Elle commence avec des projections complètement démentes, accompagnées de toutes sortes d'accusations, pour finir par essayer d'analyser sans juger les raisons de cette dispute. Parfois elle en arrive à mieux comprendre ce qui les a tous les deux à ce point contrariés. Certains arrivent à évacuer leur colère en dansant sur du hip-hop alors que d'autres trouvent ça trop stimulant. À vous de trouver ce qui fonctionne pour vous.

Après quinze minutes, regardez ce qui se passe. Est-ce que vous vous sentez mieux ? Au début vos temps morts pourront durer un peu plus longtemps jusqu'à ce que vous ayez trouvé votre méthode.

Quand vous êtes prête à retourner avec votre partenaire, faites quelque chose de simple et de réconfortant. Promenez-vous dans un parc, achetez votre plat favori, cuisinez ou regardez un film ensemble. Convenez d'un autre moment pour reprendre la conversation qui a provoqué ce temps mort.

Le processus du temps mort est rarement élégant ou joli à voir. Mais nous avons besoin de ces pauses lorsque les sentiments nous submergent. Soyez prêts à vous pardonner mutuellement. La faiblesse est humaine. Soyez prêt également à vous pardonner à vous-même. Vous avez tout à y gagner. À la clé il pourrait bien y avoir l'empathie, la compréhension et une belle harmonie.

SOLUTIONS GAGNANT-GAGNANT

Une bonne dispute repose sur l'idée que tous les participants doivent en sortir gagnants. Si l'un gagne et que l'autre perd, le problème n'a pas été réglé. Il est naïf de croire que simplement parce qu'une personne a « perdu », ses intérêts dans l'affaire en question ont disparu. Si vous vous sentez dominé, écrasé ou réduit au silence, non seulement vous en éprouverez de la rancune, mais le problème restera un problème et les ennuis continueront. En réalité la seule façon de gagner est d'en arriver à une solution où tout le monde a l'impression d'avoir gagné. Pour qu'une

dispute soit juste et bien menée il faut que les sentiments de chacun soient entendus et pris en compte, et les solutions décidées d'un commun accord et non sur le principe de la loi du plus fort.

Dans une dispute équitable certaines règles et limites doivent être prises en compte, et chacun, vous inclus, doit avoir le droit d'exprimer son avis et ses sentiments. Pourquoi par exemple ne pas prendre rendez-vous pour se disputer ? Coincer son partenaire dans la salle de bains ou entre deux portes au moment où elle part travailler n'est pas propice à des hostilités constructives. Prévoyez un moment où chacun pourra accorder toute son attention à la discussion.

Programmer une dispute a d'autres avantages. Premièrement, vous aurez le temps de vous préparer et donc de structurer votre pensée. Deuxièmement, sachant qu'il y aura un moment précis où le problème sera abordé, il sera plus facile de le mettre dans un coin de votre esprit d'ici là et de penser à autre chose.

Mais comment ça, « programmer » une dispute ? Une dispute, c'est une irruption volcanique ! Et puis quand on se dispute, comment « observer des règles » ou « respecter des limites » ? Si on parle d'explosions incontrôlables ce n'est pas pour rien ! Oui, en effet. Le problème, c'est que nous ne pensons pas que vous soyez en mesure de régler quoi que ce soit dans un état émotionnel intense. Quand vos sentiments font irruption il est important de les reconnaître et d'y prêter attention. Même si vous les exprimez maladroitement, ils sont le reflet de vous-même, c'est votre vérité personnelle. Et cette vérité, vous devez en reconnaître l'importance. Nous vous conseillons juste de trouver le meilleur moment pour ça.

MESSAGES EN « JE »

Avant de débattre du pour et du contre d'une solution, une bonne communication repose sur la capacité à identifier ses sentiments, de savoir les exprimer et de sentir que son partenaire écoute et comprend ce qu'on lui dit, qu'il soit d'accord ou non. Les émotions ne sont pas des opinions, ce sont des faits, des vérités sur ce que les gens ressentent.

Essayez de commencer vos phrases par « je me sens » ou « je suis ». Il y a une différence énorme entre dire « tu me rends triste » et « je suis triste ». Contrairement aux phrases débutant par « tu », et surtout par « tu fais toujours ci ou ça », celles qui commencent par « je » ne contiennent aucune accusation. C'est un simple exposé des faits concernant nos sentiments. Si votre partenaire ne se sent pas agressé et n'a pas besoin de se défendre, il ou elle sera libre de vous écouter vraiment.

Les mots « je suis » doivent ensuite être suivis d'une émotion : triste, furieux, content, en colère... ou encore d'une sensation physique comme mal à l'aise, tendu, énervé, tremblant... Des messages commençant par « j'ai l'impression que » expriment davantage une conviction qu'un sentiment. Comme par exemple « j'ai l'impression qu'on ne devrait pas autant faire l'amour ». Ou alors ce sont des « messages-en-tu » détournés comme « j'ai l'impression que tu es fou ». Nous sommes également tentés de décrire nos émotions à l'aide de participes passés, comme « j'ai l'impression d'être jugé/attaqué/trahi ». En réalité ce sont des messages-en-tu mettant l'autre en cause de manière indirecte : « Tu me juges/m'attaques/me trahis ».

La plupart des gens réagissent mal quand quelqu'un prétend leur apprendre des choses sur eux – qu'il ait raison ou non n'a pas d'importance. C'est une violation de nos limites. Pendant ses études, Dossie s'est fait superviser par un thérapeute qui avait pour habitude de montrer ses clients du doigt en proclamant : « Je sais quel est votre problème ! ». Vous pouvez imaginer ce qu'on ressent quand quelqu'un nous dit ça. Essayez plutôt de poser une question avec prudence : « Comment tu te sens, là, tout de suite ? Je me demande si tu es triste. »

On n'a pas le droit d'attendre de quelqu'un qu'il reste impassible pendant qu'on le couvre d'accusations et qu'on en fait la cible de toutes nos frustrations. Ça reviendrait à lui demander d'accepter d'être maltraité, et il aurait raison de se défendre. Par contre ce qu'on peut faire c'est lui demander d'écouter nos sentiments. Nous prêter une oreille attentive et mettre de côté ses propres préoccupations pendant quelques minutes est de l'ordre du possible pour celui qui écoute. Pour apprendre à utiliser des messages en « je », parlez d'un problème qui vous préoccupe sans jamais dire le mot « tu » ni parler de ce que font les autres. Concentrez-vous uniquement sur vos propres sentiments. Cette technique demande un peu d'entraînement, mais elle n'est pas aussi difficile qu'elle en a l'air.

Sentiments en duo



Le but de cet exercice est d'exprimer vos sentiments, et à votre tour d'écouter attentivement ceux de votre partenaire. Chacun dispose de trois minutes pendant que l'autre écoute.

Choisissez un moment où vous pourrez passer une demi-heure ou trois quarts d'heure sans être interrompus. Décidez de l'ordre de parole, puis réglez le chronomètre sur trois minutes, ou cinq si vous vous sentez d'attaque, mais pas plus.

N'oubliez pas que les sentiments aiment à être entendus. C'est pourquoi, lorsque vous écoutez, limitez-vous à dire des choses signalisant l'écoute comme « D'accord », « Oui », « Je t'écoute », « Je comprends »...

Relisez le passage précédent sur les messages en « je ». N'oubliez pas que lorsque nous exprimons nos sentiments et notre état général, nous avons le droit de solliciter de notre partenaire une écoute attentive. Mais il est injuste de demander à quiconque de servir bien sagement de cible à nos reproches et à nos accusations. Donc pour cet exercice les phrases commençant par « tu » sont à proscrire. Efforcez-vous de maintenir un contact visuel pendant tout l'exercice. Vous pouvez utiliser le schéma suivant comme modèle pour parler de la jalousie, et plus tard pour discuter de n'importe quelle situation émotionnelle.

A écoute : « As-tu envie de me dire quelque chose sur la jalousie ? »

B parle : « Quand je regarde en moi, je sens... » (parler aussi longtemps que l'on peut)

A écoute (sans interruption) : « Oui. » « Je t'écoute. » « O.K. », etc.

A (quand B s'arrête) : « Y a-t-il autre chose que tu aimerais ajouter à ce sujet ? »

B peut continuer ou dire : « Non, j'ai fini pour l'instant. »

A : « Merci. »

En écoutant, pleins d'idées ou de suggestions vous viendront sûrement à l'esprit : gardez-les d'abord pour vous. Concentrez-vous sur l'écoute. Comme vous aurez sûrement la tête bien remplie avec tout ce que vous venez d'entendre, nous vous conseillons d'attendre un peu, ou de faire autre chose, avant d'échanger les rôles. Et n'oubliez pas, il s'agit de conversations intimes. Montrez à votre partenaire que vous appréciez son courage de parler de ses difficultés : le prendre dans vos bras fera des merveilles.

Quand c'est votre tour de prendre en compte les sentiments de votre partenaire, mettez-vous en mode écoute. N'oubliez pas que les sentiments aiment à être entendus et validés, donc n'essayez pas d'analyser ou d'expliquer les choses. Contentez-vous d'écouter. Vous pourriez avoir la surprise d'apprendre des choses. En vous mettant à la place de quelqu'un vous découvrirez une nouvelle perspective, vous comprendrez sûrement le point de vue de cette personne et vous pourrez exprimer votre empathie.

Ensuite les solutions viendront plus naturellement. Encore une fois, il n'y a ni bonnes ni mauvaises solutions. Il s'agit juste de trouver un accord où tout le monde sort gagnant.

VOUS N'ÊTES PAS SEUL

De nombreux ouvrages, cours, *workshops* et autres ressources sont disponibles. C'est une bonne idée de prévoir du temps et de l'énergie pour apprendre des techniques de communication, et de le faire avec la personne avec qui vous voulez communiquer.

Aux États-Unis par exemple, il existe un tas d'excellents *workshops* spécialisés sur la communication dans le couple qui se déroulent sur tout un week-end. Certains centres médicaux offrent des cours de communication dans le couple et de gestion de la colère. Ces ateliers peuvent apporter beaucoup, même s'ils ne s'adressent pas directement aux salopes. Tous les couples que nous connaissons qui ont participé à un atelier sur la communication et l'intimité ont beaucoup appris et y ont acquis de nouvelles techniques. D'autres ateliers-débats s'adressent spécialement aux couples non-monogames. N'oubliez pas que l'animateur a les compétences requises pour créer un environnement sûr à l'intérieur duquel on peut explorer des problèmes extrêmement sensibles. De nombreux couples retournent à ces ateliers lorsqu'un nouveau problème se déclare. Vous pouvez également adhérer à un groupe de parole adapté à vos besoins. Parfois le simple fait de savoir que d'autres sont aux prises avec les mêmes problèmes peut vous aider.

Vous pouvez aussi trouver soutien, idées et informations sur Internet. Référez-vous au chapitre XVII : *Tisser des Liens*.

Une option plus onéreuse mais excellente est de consulter un thérapeute de couple. En général nous recommandons cette alternative après avoir déjà assisté à des cours ou des *workshops*, à moins que vous n'ayez aucune envie d'assister à un atelier pour préserver votre intimité.

Quoi que vous fassiez, assurez-vous de consulter quelqu'un qui accepte votre relation ouverte. Des psychologues de la vieille école jugeront que le polyamour est symptomatique de troubles psychiques plus profonds. Comment se sentir soutenu et en confiance dans un cadre aussi hostile ? Si vous avez besoin d'aide pour trouver un thérapeute ou un groupe de parole compréhensif, demandez conseil autour de vous, ou glanez l'information nécessaire dans les forums des sites polyamoureux mentionnés en fin d'ouvrage. De nombreux thérapeutes ont maintenant un site Internet où ils font état de leur domaine de compétences ainsi que de leur philosophie. N'hésitez pas à leur poser des questions par e-mail ou de vive voix sur leur expérience en matière de relations polyamoureuses.

Nous vous conseillons vivement d'explorer chaque type d'aide le plus tôt possible. Nous avons tous besoin de temps en temps d'une petite remise à niveau en matière de communication. Si vous attendez que votre relation soit au bord du gouffre, la pente sera bien plus difficile à remonter.

LAISSEZ FAIRE LE TEMPS

Chez certains Indiens d'Amérique il est de coutume d'attendre plusieurs minutes avant de répondre à son interlocuteur. Ne pas prendre le temps de penser à ce que la personne vient de dire et parler immédiatement est considéré comme une impolitesse. Cela semble indiquer que vous avez tout simplement attendu que la personne se taise pour tenter de la faire changer d'avis. Dans toute communication importante nous vous conseillons de prendre le temps avant de répondre, surtout si le sujet est très important pour celui qui parle. Et en prêtant attention il se peut bien que vous appreniez des choses.

Certains abordent les désaccords comme s'il s'agissait d'un problème à résoudre de toute urgence. Ils s'efforcent de trouver une solution en quelques minutes après

avoir découvert qu'ils n'étaient pas d'accord sur un point, point sur lequel ils n'ont de toute façon jamais été d'accord.

En fait vous vivez sûrement avec ce désaccord depuis longtemps, alors quelques jours de plus ou de moins... Pourquoi ne pas plutôt reconnaître l'existence du différend et vous donner l'un à l'autre la chance d'exprimer vos sentiments selon les principes appris précédemment ? Puis laissez passer un ou deux jours pour réfléchir à ce que vous avez entendu.

Quand vous reprendrez la discussion vous aurez probablement recouvré un peu de votre calme. Vous comprendrez peut-être mieux ce qui compte pour vous deux, et pourquoi. Vous serez donc en meilleure position pour négocier une solution satisfaisante pour tout le monde.

Dans son activité de psychothérapeute, Dossie observe souvent ce phénomène lorsqu'elle renvoie des patients chez eux avec un conflit qui semble insurmontable : elle leur demande de garder en eux cette situation nouvelle pendant deux jours et de voir ensuite comment ils se sentent. Bien souvent ils reviennent la semaine suivante pour annoncer qu'il a été plus facile de trouver une solution.

Nous vous renvoyons également à l'exercice *Huit étapes vers la résolution gagnant-gagnant d'un conflit*, au chapitre XV.

Ce qui peut aussi arriver, c'est qu'après deux jours tout soit devenu si facile que vous n'aurez même plus besoin de chercher un accord. N'oubliez pas qu'en matière d'émotions le temps guérit bien des choses.

ÉCRIVEZ

Parfois vos sentiments sont si compliqués que vous avez l'impression que vous n'arriverez jamais à les gérer de vive voix. Dans ce cas, pourquoi ne pas écrire une lettre mûrement réfléchie et l'envoyer par la poste ou par e-mail en faisant part de vos inquiétudes avec circonspection ? Ça donnera également à votre amoureux l'occasion de recevoir et de digérer les choses à son propre rythme. Cette correspondance ne remplace pas une vraie discussion mais elle peut en être un bon préambule, une manière d'ouvrir le débat en toute confiance.

Cependant il est crucial d'envoyer cette lettre après y avoir longtemps réfléchi. Le problème en écrivant est qu'on ne peut pas véhiculer toutes les subtilités de la communication verbale – ton de la voix, expression du visage, langage corporel, contact physique... L'avantage est – ou devrait être – qu'une lettre peut être composée avec soin sans surcharge émotionnelle. Si vous postez la lettre ou cliquez sur « envoyer » sans prendre le temps de penser à son contenu, vous aurez tous les inconvénients de ce type de communication sans ses avantages.

Vous pouvez aussi écrire une lettre que vous n'enverrez jamais dans laquelle vous exprimez vos sentiments et vos préoccupations. Janet conserve ce type de lettres dans le dossier « brouillons » de son programme e-mail. Dossie les compose dans un programme de traitement de textes (qui a l'avantage de ne posséder aucun bouton d'envoi) puis fait éventuellement copier-coller dans un e-mail. Couchez tous vos sentiments sur papier ou sur l'écran d'ordinateur, puis fermez le cahier ou le document et changez-vous les idées. Revenez-y pendant deux jours pour ajouter quelques éléments ou en modifier le contenu, puis relisez ce que vous avez écrit en vous assurant d'assumer vos sentiments, de parler pour vous et d'employer des messages en « je ». En général on efface les phrases qui commencent par « Toi, espèce de connard ». Si en relisant votre message vous avez l'impression que votre partenaire va vraiment vous comprendre, vous pouvez l'envoyer.

Inutile de dire que votre blog, votre site MySpace (ou votre page Facebook, n.d.t.) ou encore votre carnet privé d'adresses e-mail ne sont pas des endroits appropriés pour traiter cette correspondance personnelle. Si vous avez vraiment besoin de *feedback* tournez-vous vers un ami de confiance, quelqu'un que votre partenaire accepterait également comme confident, pour vous assurer que vous dites bien ce que vous voulez dire.

Dossie a récemment écrit une lettre à l'une de ses amantes. Elle en avait écrit le premier jet le vendredi en plein bouleversement émotionnel. Elle avait beau être occupée tout le week-end, elle avait réussi à revoir sa lettre de temps en temps. Le lundi les problèmes étaient toujours là, mais à la réflexion, ils semblaient plus gérables. Elle a donc appelé sa copine au téléphone... et a tout réglé de vive voix, calmement et simplement. La lettre n'a jamais été expédiée.

ASSUMEZ CE QUI VOUS APPARTIENT

Quand vous êtes disposé à assumer votre tristesse il devient possible pour votre partenaire de vous réconforter, de vous rassurer et de vous donner tout l'amour dont vous avez besoin dans les moments difficiles. Même quand vous n'êtes pas d'accord sur la façon de résoudre un problème, vous pouvez encore vous soutenir mutuellement. Nous vous conseillons de ne pas vous renfermer sur vous-même mais au contraire d'être prêt à demander réconfort et amour, étreintes et consolation. Nous sommes nombreux à avoir grandi dans des familles qui nous ont appris à ne pas exprimer nos besoins. Peut-être même étiez-vous rejeté quand vous cherchiez de la tendresse ?

Or qu'y a-t-il de mal à avoir besoin de tendresse ? Celle-ci n'existe-t-elle pas en quantité illimitée ? Souvenez-vous de l'économie de la famine : ne vous laissez pas aveugler par des craintes injustifiées ! Vous n'êtes pas obligé de vous contenter de miettes d'attention, de soutien et d'amour. Vous pouvez avoir tout le confort et le réconfort que vous souhaitez. Vous pouvez partager énormément de choses et vous découvrirez peut-être que vous avez encore bien plus à partager que vous ne l'auriez pensé. Concentrez-vous sur l'abondance et créez une sorte d'écologie relationnelle offrant tout ce que la vie a de positif : chaleur, affection, sensualité et amour.

D'un commun accord

Les relations les plus épanouissantes, de la simple liaison au mariage monogame de toute une vie, reposent sur quelques présupposés qui sont en fait des accords tacites. En gros, vous n'embrassez pas le facteur et vous ne donnez pas de pourboire à votre mère. Ce sont les règles implicites que nous apprenons très tôt de nos parents, de nos amis et de notre culture. Ceux qui enfreignent ces règles sont considérés comme bizarres, voire fous, parce que nous avons si profondément intériorisé les valeurs et les jugements qui se cachent derrière elles que nous n'avons même pas conscience d'avoir passé un accord.

Dans de nombreuses relations quotidiennes, comme avec vos voisins et vos collègues, c'est probablement une bonne idée de pouvoir se reposer sur ces règles implicites. Mais lorsque vous faites l'expérience de quelque chose d'aussi complexe et novateur que le polyamour éthique, il est important de ne rien considérer comme acquis. Discutez avec votre entourage de ces accords et négociez les conditions, les circonstances et les comportements qui assureront la satisfaction de vos besoins. Et sachez respecter les limites de chacun.

Vous entendrez souvent les gens parler de règles dans leur relation. Mais « règle » implique une certaine rigidité. À entendre ce mot on dirait qu'il existe une bonne et une mauvaise façon de gérer les choses et que toute erreur sera sanctionnée. Étant donné qu'il existe de nombreuses manières de s'entendre avec quelqu'un, nous préférons le terme d'« accord ». Un accord est une décision consciente, consensuelle et suffisamment flexible afin de pouvoir évoluer, changer et être personnalisés. Ces accords peuvent paraître un peu vagues, surtout si vous êtes habitué à la rigidité

des règles. Mais un peu de flou ne fait pas de mal. Le cas échéant vous pourrez toujours préciser ultérieurement les termes de cet accord.

Comment savoir à quel moment un accord est nécessaire ? Fiez-vous à votre intuition. Si quelque chose vous met dans tous vos états, vous contrarie, vous met en colère ou vous donne le sentiment d'être ignoré, c'est le moment d'envisager de passer un accord. Nous vous conseillons de laisser tomber l'idée de pouvoir prévoir toutes les situations et d'édicter une règle pour chacune d'entre elles. C'est peine perdue ! De très bons accords sont formulés rétrospectivement. Un problème se présente et au lieu de se disputer pour savoir à qui la faute, on s'engage simplement à tenter d'éviter qu'il ne se reproduise à l'avenir en passant un accord spécifique.

Nos amis Laurie et Chris sont devenus au fil du temps extraordinairement flexibles :

« On s'est rencontrés lors d'un spectacle de reconstitution historique, et l'alchimie a tout de suite fonctionné. Environ cinq mois après notre rencontre, comme nous n'étions pas encore prêts à tenter l'aventure du mariage, on s'est unis par les liens des mains (un ancien rite celtique d'engagement amoureux). Cette cérémonie impliquait que si on avait toujours envie d'être ensemble un an et un jour plus tard, on devait se marier. Et c'est ce qu'on a fait. Quand on avait décidé d'organiser la cérémonie des mains, Chris a suggéré un accord selon lequel nous serions libres d'avoir des relations sexuelles avec d'autres pendant les célébrations mais à aucun autre moment.

J'ai été choquée par cette proposition et j'ai eu peur de ses répercussions. Nous avons donc décidé de reporter la décision aux célébrations historiques qui se sont déroulées l'été suivant. Pendant notre première année de mariage l'accord portait uniquement sur les festivités. Puis nous l'avons étendu aux ateliers de préparation du week-end en plus des festivités proprement dites. À cette occasion j'ai rencontré un homme avec lequel j'ai eu une liaison assez sérieuse. C'était la première fois que l'un d'entre nous avait une relation suivie hors du mariage. À partir de là les choses ont évolué si rapidement que j'ai commencé à passer beaucoup de temps avec mon amant, ce que Chris ne voyait pas d'un très bon œil. Il avait le sentiment de ne pas passer assez de temps avec moi.

Nous avons donc renégocié. On a décidé que nous pouvions découcher deux fois par mois. On se disait que deux fois par mois ça suffisait pour passer du bon temps, mais que ça évitait le risque de développer une relation sérieuse susceptible de menacer notre couple. Ça a assez bien fonctionné, même si une ou deux fois on a dû faire des concessions.

On continue à trouver des solutions au cas par cas. D'autant que maintenant on a envie de devenir parents et qu'on ne sait pas comment un enfant va affecter notre relation. Mais nos accords sont toujours acceptables pour l'un comme pour l'autre, et parfois ils ont même constitué une vraie soupape de sécurité nous empêchant de prendre nos jambes à notre cou pour fuir une relation qui aurait pu nous faire peur. »

Aujourd'hui, onze ans après cet entretien, Chris et Laurie sont toujours ensemble. Ils sont parents de deux enfants et sont restés des salopes épanouies.

CONSENTEMENT

Qu'est-ce qui fait la base d'un bon accord ? Selon nous, la seule caractéristique d'un accord réussi est le consentement. Nous appelons ça la « collaboration active pour le plaisir et le bien-être de toutes les personnes concernées. » Dans le cas du polyamour, les personnes concernées peuvent l'être de manière indirecte – d'autres partenaires, les enfants respectifs et toutes celles et ceux affectés par nos décisions.

Définir le consentement est parfois épineux. Si quelqu'un a fait pression sur vous pour obtenir votre accord nous ne pensons pas que le critère de « collaboration active » soit respecté. Et vous ne pouvez pas non plus consentir à votre insu. La phrase : « Mais tu ne m'avais pas dit que je ne pouvais pas passer deux semaines à Barcelone avec ce steward que je viens de rencontrer » n'a rien du consentement.

Pour parvenir à ce type de consentement actif il est essentiel que toutes les personnes impliquées acceptent de réfléchir à leurs propres sentiments et de les communiquer. Ce n'est pas toujours facile. Quelquefois les émotions ne veulent pas être ramenées à la surface et observées. Vous savez juste que ça ne va pas sans savoir

pourquoi. Prenez le temps de comprendre ce qui se passe en vous, peut-être en utilisant les stratégies développées au chapitre XIII : *Cartographies de la jalousie*. Vous pouvez aussi solliciter l'aide de l'un de vos partenaires ou d'un ami plus neutre qui comprend les relations plurielles. Une oreille attentive ou une épaule réconfortante peut vraiment faire la différence. Et l'ami avisé ou le bon thérapeute posera peut-être les bonnes questions qui vous aideront à démêler ces sentiments compliqués. Une fois que vous commencez à y voir plus clair, vous serez plus à même d'exprimer vos besoins et vos désirs.

La plupart des gens ont besoin d'une aide extérieure pour réussir à demander ce qu'ils veulent. Dans la recherche d'un accord, nous devons être certains que les besoins que nous révélons ne vont pas être utilisés contre nous. « J'ai besoin d'être aimé », « J'ai besoin de sentir que je suis importante à tes yeux », « J'ai besoin de savoir que tu me trouves attirant », « J'ai besoin que tu m'écoutes et que tu prennes soin de moi quand j'ai mal... » Tous ces sentiments sont légitimes. Et il est important que cette légitimité soit reconnue. Nous nous sentons déjà assez vulnérables comme ça.

Le reproche, la manipulation, l'intimidation et le jugement n'ont rien à faire ici. Pour en arriver à un accord valable, il faut que toutes les personnes concernées s'engagent à être à l'écoute des préoccupations et des sentiments d'autrui. Si vous sautez sur la moindre faiblesse révélée par votre partenaire pour vous en servir comme arme afin de faire « gagner » votre argumentation, retournez à la case départ. Vous n'êtes pas prêt à passer un accord satisfaisant.

Le chipotage et la mauvaise foi sont également les ennemis de tout bon accord. Nous connaissons un couple qui s'était entendu sur le fait d'annoncer à l'autre toute relation sexuelle extérieure dans un laps de temps de vingt-quatre heures. Un jour que l'un se trouvait en déplacement, il appela son amie pour lui dire qu'il avait couché avec quelqu'un la nuit précédente. Celle-ci s'écria en rage : « Mais on avait dit qu'on se préviendrait dans un laps de temps de vingt-quatre heures ! » « On n'a jamais dit vingt-quatre heures à l'avance », fit remarquer l'autre. Repérer toutes les lacunes d'un accord laissera à tous les deux un arrière-goût désagréable. Moralité : Soyez clair, précis, négociez en toute bonne foi et surtout laissez la triche au vestiaire.

De plus les accords doivent être réalistes. Par exemple il n'est pas raisonnable de demander à votre partenaire de ne jamais entrer en interaction avec des gens qui lui plaisent « un peu trop ». Entre nous, quelle drôle d'utopie polyamoureuse qu'un monde dans lequel vous ne pourriez faire l'amour qu'avec des gens qui ne vous attirent pas. De la même manière, personne ne peut s'engager à avoir tel ou tel sentiment, ou à ne pas en développer. Nos accords doivent permettre aux émotions de surgir, quelles qu'elles soient. Un accord plus concret serait par exemple de limiter les rendez-vous extérieurs à une fois par mois, ce qui aurait le même objectif.

En plus d'être réalistes les accords doivent être clairs. Si vous n'êtes pas sûr de respecter un accord correctement, il est temps de le redéfinir.

Les accords ne doivent pas nécessairement être égaux. Chaque personne est unique, et ce qui me fait réagir, me fait peur ou sortir de mes gonds peut être parfaitement acceptable pour un autre. Par exemple quelqu'un peut tenir absolument à ce que son partenaire ne passe pas la nuit dehors alors qu'inversement ça peut ne pas forcément déranger ledit partenaire qui verra l'occasion de passer une soirée tranquille à regarder un film et à manger des chips au lit. Voici l'expérience de l'une de nos amies :

« Franck et moi avons des besoins très différents en matière de relations. Je n'éprouve pas le besoin d'être monogame. La plupart du temps quand je couche avec des gens il ne s'agit pas d'affaires de cœur, même si ce sont des personnes que j'apprécie. Par contre les relations sexuelles de Franck sont soit des coups d'un soir, soit très profondes et sur le long terme. On a donc pris des engagements qui prennent en compte nos besoins différents : les miens concernant mes amitiés et mes potes de baise, les siens pour ses relations secondaires à long terme. »

Équité ne signifie pas égalité. Équité veut dire se soucier des sentiments de chacun et trouver des accords permettant à tous de se sentir le mieux possible.

Lorsqu'ils négocient leurs accords, la plupart des gens commencent par faire la liste de tout ce que leur partenaire ne doit pas faire : n'embrasse personne sur la bouche, ne traite personne mieux que moi, etc. Si certaines interdictions sont bel et bien nécessaires – on doit quand même s'entendre sur quelque chose, par exemple les

relations sexuelles avec les amis proches, les voisins et les collègues – beaucoup d'accords dits négatifs visent en fait à vous protéger de la tristesse et de la jalousie. Ce n'est pas très productif, bien que nous admettions que de telles restrictions peuvent avoir leur place en tant qu'étape intermédiaire. Selon nous, les meilleurs accords pour protéger votre partenaire sont d'ordre positif : faisons quelque chose de spécial ensemble le week-end prochain, chaque fois que tu as mal je trouverai le temps de t'écouter, je te répéterai combien je t'aime encore et encore...

Pour être à l'aise dans une relation ouverte, chacun a besoin de sentir que ses sentiments et ses émotions sont en sécurité. Trouver des accords qui vont dans ce sens n'est pas une tâche facile. Dans le processus de déconstruction de la jalousie nous



EXERCICE

Huit étapes vers la résolution des conflits Gagnant-Gagnant

1. Prenez le temps de donner libre cours à votre colère.
2. Choisissez un problème sur lequel vous pencher.
3. Convenez d'un moment pour en discuter.
4. Chaque personne dispose de trois minutes pour faire état de ses sentiments pendant que l'autre écoute. Petit conseil : Utilisez les affirmations en « je », évitez les messages en « tu », et laissez un peu de temps entre les déclarations de chacun. Faites de votre mieux pour décrire uniquement vos sentiments concernant le problème.
5. Lancez-vous dans une séance de *brainstorming* et écrivez une liste de solutions possibles, même les plus stupides.
6. Affinez la liste. Rayez toute suggestion qui n'est réaliste pour aucun de vous deux.
7. Choisissez une solution que vous tenterez pendant une durée déterminée, par exemple quinze jours ou un mois.
8. Discutez des résultats à l'issue de ce laps de temps et redéfinissez les solutions le cas échéant.

serons tous obligés de prendre des risques à un moment ou un autre, d'accepter d'éprouver des sentiments douloureux, et nous tomberons tous à plusieurs reprises. Mais nous nous remettons toujours en selle pour filer vers l'amour véritablement libre.

Une façon de trouver un accord respectant les limites émotionnelles de chacun est de solliciter de votre partenaire réconfort, compliments, affection, un rituel particulier quand il rentre après un rendez-vous, tout ce qui pourrait vous faire vous sentir un peu plus en sécurité. Si ça marche et que vous vous sentez mieux, faites un autre pas en avant. Bientôt vous aurez tous les deux la confiance nécessaire pour mener un peu plus loin vos explorations. Chaque petit pas vous rapproche de la vraie liberté. Dès que vous savez que votre ou vos partenaire(s), et peut-être même leurs amants respectifs, sont disposés à vous aider et à vous soutenir, vous vous sentirez de plus en plus sûr de vous et vous aurez de moins en moins besoin de réconfort.

Et encore une fois, la seule chose importante en matière d'accords est de vous rappeler leur objectif ultime : que tout le monde soit gagnant.

TYPES D'ACCORDS

Nous avons mené une petite enquête auprès de nos amies et collègues, toutes des salopes accomplies, pour savoir quels genres d'accords ont fonctionné pour elles. Voici une petite liste :

- Nous utilisons toujours des préservatifs et d'autres protections lors de l'échange de fluides corporels.
- Nous passons toutes nos nuits ensemble sauf quand l'un est en voyage.
- Un week-end sur deux c'est moi qui m'occupe de nos enfants respectifs, et le week-end suivant c'est toi.
- Aucun de nous n'a le droit de [pratique sexuelle spécifique] avec quelqu'un d'autre.

- Nous pouvons opposer notre veto aux amantes éventuelles de l'autre.
- Nous nous prévenons toujours à l'avance d'amants éventuels.
- Ne me dis rien sur tes amants.
- Dis-moi tout ce que tu fais avec tes amants.
- Tes amantes doivent exclusivement être du même sexe / du sexe opposé.
- Nous voulons faire la connaissance des amants de notre partenaire – ils ne doivent pas rester des étrangers pour nous.
- Le sexe extérieur sera uniquement : du sexe en groupe / du sexe en soirée / du sexe anonyme / du sexe sérieux...
- Après avoir rencontré une nouvelle amante nous nous assurons que tout va bien pour notre partenaire.
- Tout le monde contribue aux frais de baby-sitting.
- Nous ne voyons d'autres partenaires que le vendredi soir.
- Les samedis soirs sont réservés à nous deux.
- Fais en sorte de garder assez de ta libido pour moi.
- Le sexe avec d'autres est interdit à la maison / dans notre lit.
- Nous imposons des limites sur la durée des appels téléphoniques, le chat sur Internet etc. avec d'autres partenaires.
- Nous mettons un point d'honneur à passer des moments privilégiés ensemble.
- Nous nous mettons d'accord sur qui peut parler de quoi avec qui.

- N'enlève pas la bague que je t'ai donnée.
- Des cartes et des petits cadeaux m'aident à me sentir rassuré.
- Qui est trop proche pour devenir un partenaire sexuel ? Les voisins ? Les copains d'université ? Les collègues ? Les amis proches ? Votre docteur ? Votre avocat ? Le thérapeute de votre partenaire ? Vos frères et sœurs ?...
- Nous passons une heure à nous faire des câlins et à nous retrouver après un rendez-vous.

Vous aurez sûrement remarqué la diversité des accords mentionnés. Certains sont d'ordre sexuel, d'autres sont plutôt orientés vers la relation, certains autorisent et d'autres interdisent, certains sont d'ordre logistique et d'autres d'ordre sentimental... Tout est valable. Si certains dans cette liste s'excluent mutuellement, c'est parce qu'il était important de vous montrer que tout est possible et que nous ne privilégions aucun accord en particulier. Notre but est d'amorcer la discussion, pas de vous donner une liste d'instructions à suivre. Il existe cependant une chose à laquelle vous ne pouvez pas déroger : les accords en matière de santé sexuelle et de *Safer Sex*.

PRÉVISIBILITÉ

Notre expérience nous a appris qu'une certaine prévisibilité peut aider à faire face au stress. La plupart des gens sont capables de supporter une situation angoissante s'ils savent exactement à quel moment elle va arriver et quand elle va se terminer. Ils pourront par exemple décider de voir un ami, d'aller au cinéma, de rendre visite à votre mère ou autre. Et dites-vous bien que vous ne devrez supporter la situation que pendant ce laps de temps. Ensuite votre amante sera de retour et vous pourrez célébrer vos retrouvailles.

Dans le domaine des relations ouvertes les événements inattendus sont plus difficiles à gérer. C'est comme si vous étiez sur un champ de mines prêtes à exploser à chaque instant. Imaginez si votre partenaire pouvait rentrer avec quelqu'un à tout

moment, de n'importe quelle soirée où vous allez ensemble, du bar où vous pensiez juste prendre un verre... Aucun endroit, aucun moment ne serait plus sûr. L'amant d'une de nos connaissances travaillait à l'autre bout du pays lorsque sa jalousie a commencé à le tarauder. Ils ont alors décidé d'un commun accord qu'elle lui ferait part des moments où elle avait rendez-vous avec quelqu'un parce que, comme il le disait : « Si je sais qu'elle est de sortie, je sais aussi quand elle ne l'est pas, et donc la plupart du temps je peux me détendre. »

Si vous avez peur que prévoir les moindres détails vous ôte toute spontanéité, pourquoi ne pas déclarer une nuit ou un week-end par mois « chasse ouverte » ? Le moment venu vous pourrez décider si vous préférez aller draguer seul ou ensemble. Prévoir d'être imprévisible fait d'une pierre deux coups.

QUAND IL N'Y A PAS D'ACCORD POSSIBLE

Que faire lorsque l'accord est à la fois nécessaire et impossible ? Pour beaucoup, la question même de la non-monogamie en fait partie. L'éducation des enfants peut également être une pierre d'achoppement. Dans ces situations nous vous conseillons d'être flexible et de rechercher des compromis. Au besoin avec l'aide d'un thérapeute qualifié.

Il y a sûrement beaucoup de choses dans la vie qui ne requièrent aucune sorte d'accord. Tous les couples doivent sans cesse gérer des différences, comme quelqu'un travaillant la nuit et marié à une personne travaillant le jour peut en témoigner. Cependant le manque d'entente est plus délicat dans le domaine ultrasensible des relations sexuelles. Quand les esprits s'échauffent, il est facile de croire que votre vision des choses est la bonne et que tout le reste est faux.

Tout d'abord il faut éviter le piège qui consiste à transformer un simple différend en désaccord moral. Ensuite ne mélangez pas tout et faites la part des choses : quoi revient à qui dans cette mésentente ? En d'autres termes, quel est l'investissement de A dans ce choix particulier, que ressent B à ce sujet et que risque-t-il d'arriver si vous ne tombez pas d'accord ? Essayez de clarifier les sentiments de chacun avant de penser à la manière de régler le problème. Comprendre vos émotions et celles

de votre partenaire vous donnera de nouvelles – et meilleures – idées pour un accord ou une résolution.

N'oubliez pas que vous avez des divergences de point de vue avec tout votre entourage et que vous vivez avec depuis le début. Lorsque vous découvrez une différence d'ordre sexuel, celle-ci ne date sûrement pas d'hier. Pourtant vous vous aimez et vous partagez plein de choses positives. Souvenez-vous du fait que vous vous êtes toujours bien entendus même sans cet accord particulier. Si vous en êtes arrivés si loin dans votre relation, vous pouvez sûrement vivre avec cette divergence de vue encore un peu plus longtemps. Laissez faire le temps, il est votre allié. Lorsque la différence s'avère trop importante prenez le temps d'explorer en profondeur les sentiments à l'origine du désaccord, et essayez de continuer à mener une vie agréable. Après tout, pourquoi ne pas être d'accord sur votre droit à ne pas être d'accord ? Entre le « oui » du consentement intégral et le « non » de l'opposition absolue il y a un large éventail d'ententes à définir ou de désaccords tolérables, voire même d'indifférence totale.

Parfois vous finirez par trouver un accord et d'autres fois pas du tout. Dans ce dernier cas, ce que vous aurez appris en tentant d'y parvenir sans rien reprocher à l'autre, sans le juger ni le manipuler, pourra s'avérer très utile à l'heure de faire évoluer votre relation, voire d'y mettre un terme, si les différences ne peuvent être surmontées.

Ce n'est pas toujours possible mais vous découvrirez peut-être plus tard, lorsque le stress de la séparation sera dissipé, que vous pouvez construire un nouveau type de relation. Quoi qu'il en soit, une discussion directe, franche et ouverte sur vos différences et vos points communs permettra de clarifier la situation et de réduire les tensions.

- Acceptez les différences -

Votre amoureuse et vous avez sûrement une vision différente du polyamour. Pour certains polyamour signifie la liberté d'aligner les coups d'un soir, de prendre son pied avec différents partenaires, d'aller dans des clubs échangistes, etc. D'autres désirent juste une relation secondaire spéciale en plus de leur relation primaire. Certains entretiennent un grand nombre de relations formant une famille élargie

composée de leurs partenaires et des partenaires de leurs partenaires. D'autres encore ont plutôt envie d'une union de groupe entre trois ou quatre personnes. Mais négocier la différence est possible. Cela se pratique chaque jour avec succès. Par exemple que se passe-t-il quand l'un est attiré par le SM ou veut pratiquer le sexe tantrique ou encore participer à des partouzes alors que l'autre a plutôt envie de se promener dans les bois par un bel après-midi ensoleillé ? Si vous ouvrez votre relation, tout devient possible. Dossie a souvent travaillé avec des couples confrontés à ce genre de différences. Les accords peuvent être asymétriques pour tenir compte de désirs dissemblables et chaque personne peut avoir besoin d'un type de réconfort particulier. Et encore une fois, il est important de ne juger personne. L'amant qui privilégie les sentiments pourrait se sentir ringard et prude, quant au partouzeur il pourrait avoir l'impression d'être méprisé ou menacé par ses partenaires à long terme. Au lieu de ça, faites savoir à votre partenaire que vous êtes conscient du fait que ses envies sont légitimes.

ACCORDEZ-VOUS

Comment parvient-on à un accord qui satisfasse tout le monde ? Un bon moyen de commencer est de définir vos objectifs. Attention, l'objectif est différent de l'accord en soi. Un objectif est ce que vous essayez d'accomplir, et l'accord le moyen utilisé pour y parvenir. Par exemple si votre but est de faire en sorte que la personne n'ait pas l'impression qu'on profite de lui, votre accord peut stipuler que vous n'empiétez pas sur son temps, son espace ou ses biens personnels. Commencez par vous assurer de ce que chaque personne entend par « ne pas empiéter sur », et servez-vous-en comme indicateur.

Parfois un objectif deviendra clair lorsque vous vous heurterez à un problème particulier. Prenons un exemple. Si votre partenaire vous dit : « Hier soir, quand Éric et toi vous étiez au lit, j'avais les pieds gelés et je ne pouvais même pas entrer dans notre chambre pour aller chercher mes chaussons. » Le but est d'empêcher que le problème ne se reproduise. Quel type d'accord pourrait fonctionner dans ce cas ? Répondre à cette question implique une compréhension honnête (et parfois difficile) de ce que recouvre le vrai problème : votre partenaire a vraiment froid aux pieds ou bien il avait l'impression d'être exclu, il se sentait abandonné et il a eu peur ?

Après avoir défini le problème et l'objectif vous pouvez commencer à réfléchir à un accord satisfaisant. Une fois la chose conclue nous vous conseillons de faire un essai, de définir un laps de temps (un week-end, une semaine, un mois, une année) pour voir si ça marche. Une fois cette période écoulée, discutez et décidez si ça en vaut la peine de maintenir l'accord, de le modifier ou de l'annuler.

D'après notre expérience il est rare qu'un accord dure toute une vie. Les êtres humains évoluent, et les accords avec. Un accord doit être changé lorsque l'un de vous ne l'accepte plus. Janet et l'une de ses partenaires ont ainsi commencé leur relation en se mettant d'accord sur la possibilité pour toutes les deux de coucher avec d'autres, mais sans tomber amoureuses. Avec le recul c'était une idée assez stupide – comme si on pouvait simplement décider de ne pas tomber amoureux ! D'ailleurs un jour l'une a « flanché ».

Nous avons commencé à faire des « vérifications » une ou deux fois par jour. C'était une situation qu'aucune de nous n'avait prévue. On a décidé de nous concentrer sur le moment présent et de nous en tenir à des choses concrètes : oui, c'est acceptable qu'elle passe la nuit avec quelqu'un quand je suis en déplacement ; non, c'est inacceptable de nous emmener moi et son amoureuse à la même soirée... À cette époque nous nous sommes rendu compte que les mots « amoureuse de... » nous faisaient paniquer alors que les accords reposant sur des facteurs tangibles tels que le temps, le comportement et l'espace fonctionnaient mieux.

Attendez-vous à ce que certains de vos accords ne fonctionnent pas et à devoir les modifier. Vous vous améliorerez avec le temps, et un jour vous connaîtrez si bien vos besoins et ceux de votre partenaire que négocier sera un jeu d'enfant. Mais au début, en faisant vos armes, la rigueur ne comptera jamais autant que la tolérance.

Au début certaines discussions peuvent vraiment s'emballer. N'oubliez pas que la colère est un révélateur de ce qui est important à vos yeux. Et retenez plutôt les aspects positifs : dans les moments difficiles vous apprenez sur vous-même et sur vos partenaires.

N'oubliez pas non plus qu'il existe de nombreuses façons de structurer vos relations. Et ce n'est pas la structure qui vous préservera des sentiments difficiles – seule compte votre capacité à prendre soin de vous. Donc quelle que soit la structure que vous choisissiez, essayez de rester flexible. Vos accords ne prennent pas soin de vous. Il n'y a que vous à pouvoir le faire.

Enfin ne vous découragez pas ! Toutes les salopes épanouies qui vous semblent si insouciantes se sont battues pour en arriver là. Vous aussi vous pourrez arriver à démêler votre propre sac de nœuds, et vous apprendrez à aimer tout en restant ouvert et libre.

Ouvrir une relation existante

Beaucoup de couples ont envie à un moment donné de s'ouvrir à d'autres partenaires sexuels. Mais si votre relation a commencé de manière monogame vous ne pouvez pas simplement déclarer « Sésame, ouvre-toi ! » et vous attendre à ce que les choses se règlent comme par magie. Ouvrir une relation déjà existante requiert attention, considération, travail et pratique.

Pour ouvrir une relation il n'est pas nécessaire d'être vraiment en couple dans la vie ni de vivre ensemble. Il se peut que vous ayez pratiqué la monogamie en série avec peut-être l'un ou l'autre chevauchement (c'est-à-dire un moment où vous avez commencé une nouvelle relation juste avant de rompre avec l'ancienne). Ou bien vous pouviez avoir plusieurs partenaires compartimentés et vous avez à présent envie de vous diriger vers quelque chose qui ressemble plus à une famille plus élargie ou à une tribu. Ou alors vous recherchez des aventures en dehors de votre ménage à trois ou de votre mariage de groupe ? En bref, quelle que soit la nature de votre relation il est possible de l'ouvrir.

Mais pour faire simple, même si les principes et techniques décrites ci-dessous sont valables pour toutes les configurations, nous aborderons ici l'ouverture d'une relation existante entre deux personnes.

QUAND DEUX DEVIENT TROIS

Si votre partenaire et vous êtes tout à fait d'accord sur le sujet, toutes nos félicitations et bienvenue au club ! Cependant ne sautez pas ce chapitre car vous vous heurterez sûrement en route à quelques différends portant sur la forme de cette vie nouvelle.

Mais d'après notre expérience le cas de figure le plus courant est celui où l'un des deux partenaires veut ouvrir la relation, alors que l'autre ne l'a jamais envisagé. Voire est carrément horrifié par l'idée ! C'est la situation la plus difficile, surtout quand le troisième membre de la relation triangulaire, c'est-à-dire le partenaire extérieur – potentiel ou réel, connu ou gardé secret – attend dans l'ombre et est concerné au premier chef par le résultat des opérations.

En géométrie le triangle est considéré comme l'une des structures les plus solides et équilibrées. Mais dans les relations le seul concept d'« amour triangulaire » a toujours un parfum de presse à scandales. Savoir que ce type d'amour existe depuis la nuit des temps ne rend pas la situation plus facile. N'oubliez pas qu'il est parfaitement normal d'avoir des désirs différents au sein d'une relation – pas besoin de s'emballer tous les deux pour le même parfum de glace. Donner de l'espace aux désirs de chacun peut bel et bien fonctionner pour toutes les parties en présence, les exemples ne manquent pas.

Beaucoup de gens ne pensent pas vraiment à la monogamie jusqu'au jour où ils établissent un lien avec quelqu'un d'important sans vouloir renoncer à leur partenaire primaire, ou encore divorcer et se partager les enfants. Vous pourriez être n'importe quel angle du triangle : celui qui rêve d'aventures, le nouvel amant ou encore le partenaire un peu choqué par l'aventurier en herbe.

Examinons les particularités de ces trois positions.

– Le partenaire aventurier –

Votre avantage est de savoir plus ou moins ce que vous voulez. Peut-être même est-ce vous qui avez offert ce livre à votre épouse dans l'espoir de gagner un peu

de liberté, et en espérant que vous parviendrez à vous mettre d'accord sans trop de drames ? Cependant personne ne fait exception : votre partenaire et vous êtes également le produit de la culture dominante. Déconstruire le schéma sur lequel toute votre vie s'est basée jusqu'à présent exige un travail colossal. Un travail positif et gratifiant, certes, un travail qui change la vie, mais il n'en reste pas moins une tâche colossale.

La culpabilité est une émotion terrible, l'une des plus désagréables qui soit. Or la plupart des gens se sentent coupables quand leurs actes font souffrir ceux qu'ils aiment. Si vous mettez sur le tapis votre désir d'une relation ouverte et que votre partenaire en souffre, vous vous sentirez sûrement très coupable. Et soulager votre culpabilité n'est pas une mince affaire.

Vous ne pouvez pas changer d'un coup de baguette magique ce qui se passe dans la tête de votre partenaire. Aussi dur que cela puisse paraître c'est à lui ou à elle de travailler là-dessus. Bien sûr, ça fera mal. Il y aura des larmes, de la colère et de l'amertume, et vous vous sentirez coupable. Si vous êtes déjà engagé dans deux relations, vos deux partenaires souffriront et vous vous sentirez deux fois plus coupable.

Dans les œuvres de fiction, Don Juan et Doña Juana sont décrits comme des aventuriers désinvoltes, sans cœur et dénués de considération pour la souffrance qu'ils laissent dans leur sillage. Nous ne pensons pas que vous vouliez votre liberté au prix de devenir un crétin dénué d'humanité. Si vous avez invité votre partenaire à cette exploration, ça signifie que vous ne voulez pas tricher, que vous souhaitez mener votre existence honnêtement et avec dignité. C'est tout à votre honneur. Beaucoup de gens n'ont pas le courage de suivre cette voie.

- Le partenaire extérieur -

Nous ne savons même pas comment vous appeler, ce qui ne nous rend pas la tâche facile. Ni pour vous à l'heure de penser à votre situation. Votre rôle – celui d'une personne aimante et généreuse ayant une liaison avec le membre d'un couple existant – est tellement étranger à l'imaginaire collectif qu'il n'existe aucun terme

neutre pour vous désigner. Briseur de foyer ? Maîtresse ? Amant ? Liaison ? Les concepts de « secondaire » ou de « tertiaire » ont beau sembler plus civilisés ils sont tout aussi problématiques car ils impliquent une hiérarchisation que nous trouvons dégradante. Pour compter faut-il être le numéro Un ? Ou tout le monde a-t-il des droits dans cette constellation ?

Que vous soyez le chéri, le « petit plus », l'amant ou autre, votre position dans ce triangle comporte ses avantages et ses inconvénients. Points positifs : personne n'attend de vous que vous laviez ses chaussettes, et le temps passé ensemble peut être uniquement consacré au plaisir. Vous n'êtes pas non plus censé apporter votre soutien ou abandonner votre carrière pour rester à la maison avec les enfants. Points négatifs : qui appelez-vous quand vous avez besoin d'être conduit aux urgences ? Ou quand vous êtes triste ? Quand vous avez besoin de réconfort ? Quelqu'un vous voit-il comme une rivale avec qui vous ne pourrez jamais parler ou négocier ? Avez-vous des droits sur le temps de votre partenaire ? Peu d'obligations impliquent aussi peu de droits.

- Celui/celle qui n'a rien demandé à personne -

Nous espérons vraiment que vous n'avez pas reçu ce livre comme cadeau de Saint Valentin. C'est plutôt dur d'être invité à élargir une relation alors que vous n'y aviez jamais songé, ni de gérer le désir de votre partenaire pour d'autres alors que vous vous étiez juré « fidélité » au sens monogame du terme. Vous avez sûrement l'impression qu'un gouffre s'ouvre sous vos pieds et qu'il n'y a plus aucune brindille à laquelle vous raccrocher.

Bien sûr vous avez peur, vous êtes désemparé et en colère — après tout vous n'avez rien demandé à personne. Et vous voilà emporté dans un tourbillon qu'on vous impose. Comprendre ce qui se passe peut prendre du temps, mais à un moment ou à un autre il faut faire face à la situation. Car à partir du moment où le sujet des relations ouvertes a été mis sur le tapis, il ne peut plus être relégué au tiroir. Il faut bien que vous trouviez un moyen de gérer ce que vous venez d'apprendre et de commencer à envisager la suite des événements.

Nous avons déjà dit qu'être une salope éthique n'était pas une tâche facile. Donc la question qui se pose à vous est la suivante : vous qui n'avez rien demandé, pourquoi devriez-vous retrousser vos manches et faire tout ce travail ? Avez-vous quelque chose à en tirer ?

Eh bien, il est fort possible que oui. Il est possible que tout cela vous rende plus fort. Peut-être vous découvrirez-vous un courage inattendu ? Peut-être êtes-vous vous aussi capable d'aimer plus d'une personne ? Le polyamour pourrait également approfondir votre relation avec votre partenaire. Peut-être même votre vie sexuelle s'en trouvera-t-elle améliorée. Ou alors vous trouverez une manière de poursuivre votre relation qui vous permettra de grandir et d'évoluer ensemble ? Et ne voyez-vous pas cette petite lumière de liberté poindre à l'horizon ?

Nous ne pouvons pas vous promettre que tout ça va vraiment arriver. Mais il y a une chose que nous pouvons bel et bien vous garantir : vous avez le choix. Si vous êtes confronté à cette situation vous pouvez 1. choisir de vous séparer, 2. vous et votre partenaire pouvez choisir de revenir à la monogamie ou 3. vous pouvez tenter d'ouvrir votre relation... Quoi que vous fassiez, ce sera après avoir étudié toutes les possibilités et fait votre choix. Évitez de décider à l'aveuglette. Ne faites pas ce qu'on vous a dit de faire, ne choisissez pas la solution de facilité, réfléchissez mûrement. Nous tenons d'ailleurs à rappeler que nous considérons la monogamie consensuelle comme un choix tout à fait légitime.

Plus loin dans ce chapitre nous vous donnerons quelques idées sur la façon de rendre cette négociation difficile aussi constructive que possible. Mais avant tout nous aimerions aborder une situation que connaîtront malheureusement beaucoup de lecteurs.

TROMPERIE

Parfois la relation est déjà ouverte. Sauf que l'un des partenaires ne le sait pas encore. Cette situation est très dure à vivre mais ça arrive. Même plus souvent qu'on ne le croit. Découvrir qu'on vous a trompé et que ça continue, peut être insoutenable à vivre. Vous vous sentez trahi, vous perdez toute confiance en votre partenaire, vous êtes peut-être même submergé par la honte... Vous vous demandez : « Je ne lui plais plus ? » et « Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? » Tous ces sentiments

sont légitimes. Ce n'est pas de votre faute si vous avez intériorisé tous ces contes de fée qui nous bercent depuis l'enfance avec leur morale du type « ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants. »

N'oublions pas qu'un partenaire désireux d'ouvrir une relation primaire et qui pour cela avoue son « infidélité » prend en réalité des mesures en vue d'une plus grande honnêteté. On peut voir ça comme une preuve de respect pour le partenaire et la relation. Il ne se rendrait pas la vie aussi compliquée s'il voulait juste se débarrasser de vous.

En général le partenaire qui trompe est présenté comme le méchant, le salaud ou la salope insatiable qui veut le beurre et l'argent du beurre. Mais nous connaissons trop de gens qui se sont retrouvés dans cette situation et qui essaient désespérément d'arranger les choses. Le plus grand goujat garderait simplement tout ça secret.

Il n'est pas facile de saluer la bonne volonté de votre partenaire alors que vous avez du mal à digérer la nouvelle. Ça fait mal de découvrir qu'on est « cocu ». Et ça mène plus d'un couple à la catastrophe. Mais même si ça vous console de concentrer votre douleur sur votre indignation légitime, si vous souhaitez que votre relation survive et ait une chance de s'épanouir vous devez dépasser cette situation.

Essayons un jeu : qu'est-ce qui se passe quand on considère l'adultère avec un esprit ouvert et qu'on éprouve de la compassion pour tous ceux qu'il affecte ? On voudrait nous faire croire qu'être trompé, ça n'arrive que rarement. Comme s'il s'agissait d'une anomalie. Kinsey a découvert l'inverse il y a plus de cinquante ans : un peu plus de la moitié des mariages théoriquement monogames ne l'étaient pas. En conclusion, tromper n'est pas si inhabituel que ça. Et ce n'est pas commis seulement par des accros du sexe ou des nymphomanes sans cœur.

Les thérapeutes traditionnels, dans leur grande sagesse, considèrent l'adultère comme le symptôme d'un dysfonctionnement au sein du couple. Selon cette théorie il faut donc travailler sur ce dernier pour en finir avec l'infidélité. Ce n'est pas toujours faux. Mais tromper n'est pas seulement dû à un problème de couple. Pourquoi en effet penser qu'il y a forcément quelque chose qui cloche dans une relation parfaitement épanouie, juste parce que la libido a envie de s'épancher hors des sentiers battus ?

Vous avez appris que votre partenaire s'est engagé dans des pratiques sexuelles extrêmes, comme le *kink* ou le travestissement, sans que vous en ayez été avertie

ou qu'on vous ait donné le choix (nous vous conseillons notre ouvrage *When Someone you love is Kinky*). Nous savons qu'apprendre à ouvrir une relation dans ces conditions est loin d'être idéal. Comment êtes-vous censé vous sentir en sécurité, respecté et aimé quand on vient de vous couper l'herbe sous le pied ? Si cela peut vous rassurer, sachez juste que de nombreux couples finissent par réussir à sortir de cette situation épineuse.

Si dans votre colère vous êtes à deux doigts d'exploser, voici un exercice qui vous permettra peut-être de comprendre un peu mieux votre fureur. Apprendre à la connaître est salutaire. Il ne sert à rien d'essayer de l'éviter comme la peste ou de sortir de ses gonds quand elle devient insupportable. Cet exercice est une première étape. Nous savons que comprendre la tromperie d'un point de vue intellectuel n'est pas d'un grand secours quand c'est à vous que ça arrive...



À quoi sert la colère ?

EXERCICE

Commencez par penser en écologiste. N'avez-vous pas appris en cours de biologie que tout dans la nature avait une fonction, une contribution ? Les vers dévorent la souris morte et la transforment en sol fertile duquel la rose peut fleurir, vous vous souvenez ?

Alors pourquoi éprouvons-nous de la colère ? Quelle est sa contribution à notre écologie personnelle et à nos relations ? Comment la colère nous aide-t-elle ? Comment nous protège-t-elle ? Faites une liste. Par exemple la colère peut vous aider à découvrir vos limites ; elle vous pousse à passer à l'action ; elle vous permet de soulager la tension...

Vous pouvez coller cette liste sur la porte du réfrigérateur et la compléter régulièrement.

Ensuite la prochaine fois que vous vous mettez en colère demandez-vous : « Qu'est-ce que ma colère m'apporte de positif ? »

Mais ça peut vous aider à savoir dans quelle direction aller. Une fois la confiance ébranlée il est difficile de la rétablir. C'est à vous de décider quel compromis vous êtes prêt à faire. Votre partenaire ne peut pas vous inspirer confiance, il ne peut gagner votre confiance comme s'il s'agissait d'un salaire – c'est à vous de décider s'il est dans votre intérêt de l'accorder.

De plus il y a le problème de l'amant extérieur qui attend dans l'ombre, patiemment ou non, alors que vous essayez de vous adapter à la nouvelle situation. Cette personne dont vous venez d'apprendre l'existence a elle aussi des sentiments. Et elle a de très bonnes raisons de ne pas vouloir rester éternellement un sale petit secret.

Si la situation que vous négociez implique l'adultère, vous et votre partenaire allez sans doute devoir passer par la colère, le sentiment de trahison ou de culpabilité. Ça ne se fera pas du jour au lendemain. Mais quand vous contrôlerez un tant soit peu toutes ces émotions vous pouvez vous tourner vers l'avenir et commencer à chercher, de préférence ensemble, une solution.

Il se peut que vous finissiez par vous séparer, ou alors que vous en reveniez tous les deux à la monogamie. Quel que soit votre choix vous trouverez un grand nombre d'ouvrages à ce sujet. Mais le livre que vous tenez dans les mains a pour titre *La salope éthique*. Alors supposons un instant que vous envisagiez la possibilité d'ouvrir votre relation.

PREMIÈRES OUVERTURES

Pour que toutes les personnes impliquées – et qui sont peut-être en colère, ou terrifiées, en tout cas qui nagent sûrement en pleine confusion, puissent aller de l'avant, il faut que vous vous engagiez à faire des efforts inhabituels. Juste un petit peu mais vous devrez quand même vous forcer. Ça ne marchera pas si l'un de vous doit tout faire pour l'autre, et pas plus si l'un des deux agit contre sa volonté. Vous devez tous les deux faire des efforts. C'est comme avec la musculation, vous devez porter et hisser tous ces poids afin de développer vos muscles. Avec les émotions, c'est pareil. Après tout le cœur est une sorte de muscle.



EXERCICE

**Hiérarchie de la difficulté,
ou comment aller de A à B en quelques étapes faciles**

Tout d'abord choisissez un objectif très concret, un qui vous fait peur. Les questions autour des relations inclusives peuvent tourner autour de questions aussi diverses que : consulter les petites annonces ensemble, faire connaissance de vos amants respectifs, fixer un rendez-vous, avoir quelqu'un qui reste dormir chez vous, parler de *Safer Sex*... Choisissez une question qui vous semble relativement facile.

Pensez aux différentes étapes pour aller de A à B : accords, négociations, honnêteté, demander ce que vous voulez, organiser le temps, trouver une baby-sitter, etc. Inscrivez chacune de ces étapes sur une fiche. Si une étape particulière vous paraît trop ambitieuse décomposez-la à son tour en plusieurs étapes. Comme pour apprendre à un enfant de trois ans à faire un gâteau, simplifiez autant que possible chaque étape avant de passer à la suivante.

Ensuite classez les fiches selon leur niveau de difficulté ou selon la crainte que ces questions vous inspirent en vous fiant à l'intensité de ce que vous éprouvez en y pensant. Par ce biais vous en apprendrez sûrement beaucoup sur vous-même.

Enfin tirez la fiche la plus sûre et la plus facile, et réfléchissez à la manière dont vous pourriez franchir cette étape. Une fois que vous y êtes arrivé et que vous avez appris tout ce qu'il y avait à apprendre, mettez la fiche de côté et passez à l'étape suivante.

Pour commencer ne tentez que les étapes les plus faciles.

Une bonne façon de commencer est de discuter sereinement avec votre partenaire de vos visions respectives d'un avenir plus ouvert. Chacun de vous peut écrire ce à quoi ressemblerait votre relation si elle était parfaite et vraiment facile. Lorsque vous comparerez vos notes il est possible que vous découvriez deux visions radicalement différentes. L'un de vous aura envie d'être la plus grosse salope à partouzes, l'autre préférera un partenaire avec qui faire de la randonnée en montagne. En gros, l'un aura envie de pouvoir baiser avec n'importe qui quand ça lui chante et « sans obligations d'achat », alors que l'autre voudra une relation suivie avec un ou deux amants qui auront des liens entre eux et intégreront la « famille ».

Pas de panique. Vous n'êtes pas obligés de vouloir exactement la même chose. Et vous pouvez vous mettre d'accord sur la façon de réaliser vos envies respectives. Relisez le chapitre XV : *D'un commun accord* pour trouver des idées sur la façon de structurer tout ça.

Si vous avez un rêve et que vous ne savez absolument pas comment le mettre en pratique, encore une fois, pas de panique. Tant que la téléportation n'aura pas été inventée, vous ne pourrez pas aller du point A au point B en claquant des doigts. Voyager se fait étape par étape. Or les amours plurielles sont un voyage. On n'apprend pas non plus à nager en se jetant à pieds joints dans l'océan. Allez-y doucement. Et vous n'arriverez à rien en vous maudissant constamment de ne pas être déjà complètement à l'aise. L'exercice suivant vous aidera à franchir ces étapes.

TYPES D'ACCORDS

Selon nous il existe en gros deux catégories : 1. les accords qui évitent les sentiments angoissants et 2. ceux qui comportent le risque de ressentir une sorte de gêne, voire de peur, mais pas au point de vous terrifier. Faites la liste de tous les accords que vous envisagez et divisez-les en deux colonnes : « évitement » et « risque ».

- Stratégies d'évitement -

Les stratégies d'évitement incluent la notion de « moins j'en sais mieux je me porte » ; ou « on fait ça le plus discrètement possible » ; « je ne veux pas rencontrer ta maîtresse » ; « tu ne vois quelqu'un d'autre que le jeudi soir quand moi aussi je suis de sortie, comme ça je ne reste jamais seul à la maison », etc. Ces accords sont plutôt satisfaisants pour un couple qui vient d'ouvrir sa relation dans la mesure où ils prennent peu de risques à l'intérieur des limites les plus étroites possibles. C'est très bien pour commencer. C'est comme ça qu'on forme une courbe d'apprentissage.

Cependant si vous ne choisissez que des stratégies d'évitement, à terme vous pouvez vous retrouver figé dans l'état actuel des choses. Si vous ne parlez jamais de ce que vous faites, comment pouvez-vous y réfléchir ? Si vous ne pouvez pas y réfléchir, comment négocier ? Et puis comment se rassurer mutuellement sans savoir ce qui se passe ? Il est dur de s'épanouir dans le flou et en l'absence d'informations les histoires qu'on s'imagine peuvent être encore plus effrayantes. Bien souvent la fiction dépasse la réalité.

Dans le pire des cas vous pourriez même finir par être la seule personne à ne pas être au courant de ce que tout le monde sait, et ainsi apprendre des choses d'un ami qui pense qu'il fait une gaffe, pensant que vous le savez déjà. Personne n'aime être pris au dépourvu au moment où il s'y attend le moins. Donc baser votre sécurité sur un aveuglement volontaire ne peut pas fonctionner éternellement. De plus si votre partenaire doit cacher ses activités, ça sous-entend que son secret doit être bien gardé, ce qui sous-entend à son tour que c'est un secret énorme. En bref, les secrets ne vous rapprocheront pas l'un de l'autre – en général ils renforcent même plutôt la distance. Et supposons que vous vous disputiez avec votre amant et que votre partenaire dans la vie devine votre contrariété. Comment gérer la situation sans rien révéler de vos liens extérieurs ?

Beaucoup de gens préfèrent ne pas avoir trop de détails sur les relations sexuelles de leur partenaire, et c'est leur droit le plus strict. Selon nous ces détails pourraient au contraire devenir une source d'excitation mais il n'est absolument pas nécessaire

de commencer ni même d'en finir par là. Sauf bien sûr si partager ce genre d'informations est important pour l'un d'entre vous.

Réfléchissez bien aux accords qui reviennent à dire « Ne t'amuse pas trop ! » Les engagements en matière de *Safer Sex* sont bien sûr une condition *sine qua non*. Mais sur le long terme vous ne vous sentirez pas vraiment en sécurité si votre amant s'engage à ne pas embrasser quelqu'un sur la bouche ou à ne pas s'adonner à une longue liste de pratiques. Tout ce que vous en tirerez c'est un doute persistant sur le respect de ces accords et un drame si vous le soupçonnez de ne pas les suivre. Vous avez le droit d'attendre de votre partenaire qu'il soit honnête avec d'éventuels amants sur le fait d'avoir déjà quelqu'un dans sa vie. D'ailleurs, aussi surprenant que cela puisse paraître, être en couple vous rendra peut-être plus attirants que si vous étiez célibataires. Disons qu'il n'y aura pas le risque que vous débarquiez au second rendez-vous avec un camion de déménagement. Être honnête vous attirera des gens qui seront prêts à accepter votre situation et à vous donner ce que vous recherchez.

- Les stratégies de prise de risque -

Les stratégies de prise de risques peuvent impliquer de tout raconter de A à Z, ou encore de consulter les petites annonces ensemble sur Internet : les premières étapes peuvent être virtuelles si c'est plus facile pour vous. Quelles photos dans ces annonces semblent intéresser le plus votre amoureux ? Quels sentiments cela provoque-t-il en vous ? Et que pense votre amoureuse des gens que vous trouvez attirants ? Qu'arrive-t-il si vous draguez la même personne sur *Second Life* ou si vous flirtez l'un avec l'autre sous un pseudo en ligne ? Vous pouvez aussi sortir en boîte ensemble et discuter de l'éventualité de flirter avec l'une des personnes que vous y rencontrerez.

Vous pouvez éveiller une émotion angoissante, pour l'amour du risque juste pour voir quel effet ça fait, ou pour apprendre des choses sur vous-même et explorer les façons de prendre soin de vous et vous rassurer mutuellement quand la jalousie pointe le bout de son nez.



EXERCICE

Dispute de vingt minutes

Convenez avec votre partenaire d'un rendez-vous pour discuter pendant vingt minutes d'une chose sur laquelle vous n'êtes pas d'accord. Trouvez un moment tranquille et après lequel vous n'avez rien de stressant à faire. Ensuite vous pouvez par exemple regarder un film ensemble.

Essayez d'abord avec un petit désaccord, quelque chose d'assez inoffensif, juste pour vous entraîner. Vous vous demandez sûrement comment vous allez réussir à vous arrêter après vingt minutes si la discussion n'est pas terminée ? Sachez que nos désaccords les plus profonds ne seront de toute façon pas résolus après des heures de discussion, de dispute ou de hurlements, peut-être même pas après des semaines et des mois. Les questions difficiles ont besoin de temps. Donc le mieux est d'ouvrir la controverse puis de trouver un moyen de clore le débat jusqu'à la prochaine fois.

Pour cela utilisez de bons outils de communication et réglez le chronomètre. Quand les vingt minutes sont écoulées, respirez un bon coup et stoppez tout. Laissez tomber à ce stade de la dispute. Savoir s'arrêter est une qualité. Il est plus sûr de commencer une dispute quand vous vous êtes engagés à ne pas vous hurler dessus jusqu'à l'épuisement ni à aller au lit dans une humeur de chien. Il se peut qu'à l'issue des vingt minutes vous commenciez à penser à ce qui s'est dit et à ce que votre partenaire a dit, et que les jours suivants vos sentiments vous apparaissent de manière nouvelle, ou encore que des solutions possibles se dessinent. La semaine d'après, lors du second round de vingt minutes, vous serez peut-être surpris de constater que vous en êtes arrivés à un nouveau stade de compréhension réciproque.

Même si votre emploi du temps est chargé nous vous conseillons le risque suivant : prenez le temps de parler de ce que vous ressentez. Essayez l'un ou l'autre des nombreux exercices de communication contenus dans ce livre. Ci-dessous vous trouverez des conseils sur la façon de parler de vos sentiments difficiles.

Nous avons déjà dit qu'il n'y avait rien de tel pour créer de l'intimité que de partager sa vulnérabilité. Donc savourez l'intimité que vous créez l'un avec l'autre par la prise de risques.

Vous pouvez aussi vous servir de l'exercice *Oui, non, peut-être...* du chapitre XXI : *Sexe et plaisir*, mais cette fois en faisant la liste de toutes les choses poly : de répondre à une annonce et prendre un café avec quelqu'un « à baiser et passer la nuit ensemble » en passant par flirter et échanger ses numéros de téléphone lors d'une soirée. Commencez par les éléments énumérés dans la colonne « Oui », puis négociez le nécessaire pour rendre les choses figurant dans la colonne « Peut-être » sûres. La colonne « Non » définit vos limites absolues en ce moment précis, voire pour toujours. Comparez cette liste aux fiches dont nous avons parlé au début de ce chapitre en classant les difficultés par ordre hiérarchique. Ces deux exercices sont vos alliés précieux sur le long terme, car à chaque fois que vous vous améliorerez dans un domaine la charge d'angoisse des autres éléments changera automatiquement. Chaque fois que vous apprenez quelque chose vous gagnez en assurance.

Nous vous avons déjà suggéré de commencer par des choses faciles, comme lire les petites annonces ensemble ou parler des gens qui vous plaisent sur la piste de danse. Ce faisant, observez les émotions que cela provoque en vous et discutez-en. N'oubliez pas que les sentiments sont des flux, ne cherchez pas de réponses, sentez-les juste s'écouler en vous. N' imaginez pas non plus que ce que vous ressentez aujourd'hui sera encore vrai demain. Le but de l'exercice est juste d'élargir votre éventail pour gérer vos sentiments.

Vous serez peut-être surpris de découvrir des choses qui sont faciles pour vous et ce qui ne l'est pas. Décernez-vous une médaille d'or pour la facilité : c'est une force que vous possédez déjà. Décernez-vous une deuxième médaille d'or pour avoir pensé à quelque chose de difficile : pour votre courage de vous y attaquer.

GARDEZ L'EXCITATION INTACTE

C'est une bonne idée de commencer à travailler à partir d'une relation épanouie et excitante. Si vous êtes ravie de la sexualité avec votre partenaire, vous n'avez peut-être pas besoin de lire cette partie. Mais si elle est devenue rare, sans conviction, insatisfaisante ou carrément inexistante, sachez que c'est parfaitement normal après des années (bien que ce ne soit pas inéluctable). S'installer dans le confort d'une relation est souvent merveilleux. On se sent tellement à l'aise et en sécurité avec l'autre... Mais avec des journées remplies par le travail, les enfants, les loisirs, le crédit immobilier et les travaux de construction dans le garage, la libido a tendance à baisser et la passion peut perdre de sa simplicité et de son urgence.

Donc avant de poursuivre, posez-vous la question : Est-ce que le sexe dans ma relation est satisfaisant tel qu'il est ? Si ça marche comme ça, ne changez rien. Peut-être qu'avoir moins de rapports sexuels qu'au moment de votre lune de miel vous convient tout à fait ? C'est un mythe de croire qu'une relation est un désastre si vous ne baisez pas trois fois par semaine ou trois heures d'affilée à chaque fois. Il y a des relations fabuleuses qui durent des dizaines d'années et qui contentent tout le monde avec peu ou pas de sexe, ou alors avec une sexualité confortable et routinière.

Par contre si vous avez envie de changements, la première chose à faire est de trouver le temps d'en parler à votre partenaire. Pourquoi ne pas lire ce chapitre ensemble et négocier votre courbe d'apprentissage ? Si cela provoque des sentiments difficiles – et c'est fort possible – retournez au chapitre XIV : *Accepter les conflits*. Essayez d'être à l'écoute l'un de l'autre sans faire de personne le méchant de l'histoire. Vous en êtes arrivés là ensemble et il est nécessaire de trouver une solution ensemble. Commencez en abordant des problèmes courants et quelques solutions possibles.

Savoir où commencer dépend de la nature du problème. Certains amants n'arrivent plus à avoir de relations sexuelles à cause d'un problème physique. Pour d'autres c'est plutôt dû à la pression de la vie quotidienne ou aux petites rancœurs qui se sont accumulées au fil du temps. Pour beaucoup, c'est un peu des deux.

Tout d'abord commencez par parler de sexe. Il se peut que vous ayez gardé le silence sur un aspect quelconque de votre vie sexuelle qui ne se passait pas bien, par souci de ne pas blesser l'ego de votre partenaire. Mais le silence ne résoudra rien.

Être prêts à chercher une solution ensemble est une preuve d'amour. Votre partenaire ne peut pas vous aider si vous ne lui dites pas ce qui cloche. Par exemple, si votre amoureuse a tendance à arrêter cette caresse parfaite au moment elle vous fait le plus de bien, ou que votre amant essaie de vous mener à l'orgasme bien avant que vous ne soyez prête, vous devez lui en parler. Sinon ne vous étonnez pas de ressentir de la frustration, voire du ressentiment. Si vous ne lui demandez pas ce que vous voulez, vous vous privez tous les deux d'une vie sexuelle épanouie. De même, quand votre partenaire vous fait part d'un de ses « soucis », ne le prenez pas personnellement. La plupart des gens doivent apprendre ce que l'autre aime. Il n'y a pas d'astuces universelles qui marchent pour tout le monde.

Faites attention aux questions pratiques. Les relations sexuelles sont-elles devenues inconfortables ou douloureuses ? Comme toujours, la première étape est la communication. Si vous avez mal au dos dans certaines positions, dites-le à votre partenaire et trouvez des postures confortables pour vous deux. Des vertèbres douloureuses, ce n'est pas le pied, mais disposer un coussin sous les hanches ou le ventre peut faire des miracles. Si la friction est désagréable, procurez-vous des échantillons de lubrifiants (de nombreux *sex-shops* vendent des packs d'échantillons), testez-les pour trouver votre préféré et amusez-vous ! Le lubrifiant est un plus dans les jeux vaginaux et une condition essentielle pour les femmes après la ménopause ou pour tous les jeux anaux. Si vous n'avez jamais essayé, vous n'en reviendrez pas de voir le plaisir que ça vous donne à tous les deux. Si avec ça la pénétration fait encore mal, passez un examen médical. Et si vous avez tous les deux envies de pénétration mais que son pénis refuse simplement de coopérer, n'hésitez pas à avoir recours aux remèdes à présent disponibles sur le marché pour maintenir l'érection. Une fois que vous commencerez à parler des problèmes physiques qui peuvent affecter votre sexualité, vous serez surpris de voir que beaucoup peuvent être facilement réglés.

Petite parenthèse : l'alcool et autres drogues ne sont pas vraiment vos alliés. Bien qu'un petit verre de vin puisse vous aider à vous désinhiber, certains sont tentés de dépasser les limites pour surmonter leur nervosité. Or être saoul vous rendra incapable de sentir quoi que ce soit, ce qui ne fera pas de vous un très bon coup. En ce qui nous concerne nous préférons être pleinement conscients de ce que nous sommes en train de vivre.

- Le désir -

Tant les hommes que les femmes peuvent avoir des problèmes de libido, soit par crainte de mal s'y prendre, soit par déception de ne pas voir leurs besoins et désirs satisfaits. Une fois qu'un aspect du sexe devient difficile, et si la question n'est pas abordée, le ressentiment peut facilement s'accumuler. Si vous essayez de résoudre le problème en vous montrant si entreprenant que vous finissez par ignorer les signaux envoyés par votre partenaire pour vous dire d'arrêter vous êtes complètement à côté de la plaque. Faire tomber quelqu'un à la renverse quand il n'en a pas envie ne marche que dans les films. Évitez de traiter votre partenaire comme un objet sexuel. Le fait d'être mariés ne signifie pas non plus que vous ayez le droit d'exiger un rapport sexuel quand bon vous semble. La seule chose que vous pouvez faire, c'est inviter votre partenaire à une flânerie dans le jardin des délices et découvrir ce qui vous plaît mutuellement.

Il est très rare que les deux partenaires aient exactement la même libido. Ce serait comme s'attendre à vouloir tous les deux le même niveau de propreté dans l'appartement. Pour faire face aux moments où l'un de vous a très envie, alors que l'autre tombe de sommeil, une conception positive de la masturbation est un avantage certain. Se branler ne signifie pas qu'on est un raté. Ça veut dire que vous savez prendre plaisir avec vous-même. Ça peut simplifier grandement votre relation. Et surtout si vous n'avez pas à le cacher. L'une des auteures de ce livre s'endort régulièrement avec son partenaire blotti contre elle en pleine branlette pendant qu'elle



EXERCICE

La grande histoire érotique

Écrivez une histoire sur la meilleure baise que vous ayez jamais connue avec votre partenaire. Entrez dans les détails, décrivez les sensations, les sons, les odeurs, le poulx qui s'emballe, etc. Chacun peut écrire son histoire – il se peut que ce soit un épisode différent - puis partagez-les. Parlez de ce qui a rendu l'expérience inoubliable pour vous.

se détend avec un bon roman. Tous les deux finissent par s'assoupir exactement comme ils en ont envie, tendres et câlins.

- *Que voulez-vous ?* -

Certains couples développent une forme d'entente sexuelle, un modèle satisfaisant et bien rôdé qui marche impeccablement pour tous les deux. Expérimenter de nouvelles sensations dans votre sexualité ne signifie pas renoncer à cette entente, mais plutôt ajouter de nouvelles pratiques à votre répertoire.

Mais si l'entente s'est muée en routine, si c'est plus une corvée qu'autre chose, si c'est une source de déceptions répétées, il est plus que temps d'agir. C'est le moment où jamais de faire l'exercice *Oui, non, peut-être...* N'oubliez pas d'inclure des choses que nous n'avez encore jamais essayées mais qui vous tentent. Découvrir la liste de votre partenaire peut être un tantinet choquant au début - « Je n'aurais jamais cru que tu détestais ça ! » Mais après vous être remis de la surprise initiale vous disposerez d'informations très précieuses sur ce qui vous fait tous les deux craquer.

Comparez les modes de fonctionnement de vos désirs, et en particulier prêtez attention à l'éventail allant des petits coups rapides aux superproductions. Aimez-vous le sexe câlin les soirs de semaine ? Les montées fulgurantes à bord d'une fusée ? Rêvez-vous de voyages extatiques qui commencent le samedi après-midi et se terminent le dimanche matin ? Le sexe de qualité va de ce que Dossie appelle le sexe « pain et beurre », c'est-à-dire la partie nourrissante d'un repas, aux desserts sophistiqués qui exigent des heures de préparation. Le sexe qui dure des heures ne peut évidemment pas arriver tous les jours, mais ce qu'il y a de bien c'est que vous n'êtes pas obligés de choisir. Vous pouvez avoir un peu de chaque.

Commencez par prévoir du temps pour les plaisirs charnels. C'est plus facile à dire qu'à faire, mais c'est très important. Si vous attendez que les enfants soient couchés, d'avoir répondu à tous vos mails, regardé le journal télévisé et discuté de l'état effroyable du monde, vous serez sûrement déçu. Programmez la baise comme vous organiseriez quelque chose d'important à un moment où vous êtes le plus susceptible d'être en forme, et tenez-vous autant que possible à cet engagement.



EXERCICE

Liste d'activités

De nombreux couples aux prises avec le rythme effréné de la vie quotidienne – les enfants, les murs à repeindre, le jardin à entretenir, les courses à faire – ont du mal à trouver le temps d'être ensemble juste pour le plaisir. Faites une liste d'activités que vous pourriez organiser : promenade dans le parc, brunch, danse, jeux, sport, ce nouveau restaurant – et imaginez ce qu'il faudrait pour que cela arrive. Votre partenaire et vous pouvez composer cette liste ensemble, ou faire une liste chacun de votre côté. Trouvez au moins cinq idées.

Puis commencez à vous organiser. Quand vous vous rendrez compte à quel point c'est dur, vous comprendrez aussi à quel point le temps passé ensemble est précieux. Un après-midi de détente est un investissement important dans votre relation.

- Mettez le doigt ensemble sur ce qui excite -

Excitation ne veut pas dire érection. Excitation signifie se mettre dans l'ambiance, se concentrer sur des choses sensuelles et éventuellement sexuelles.

Trop de gens pensent que l'excitation arrive comme un phénomène météorologique. Faux. Vous pouvez apprendre à la localiser et à l'attiser.

L'excitation peut être visuelle, olfactive, tactile, verbale, sensuelle, ainsi de la sensation de muscles se relaxant ou se contractant... Il existe mille et une façons d'être excité. Faites la liste de ce qui vous excite vraiment. Non pas la façon dont vous aimez baiser, mais ce qui vous fait démarrer au quart de tour. Être excité, c'est comme une montée, un réveil, un échauffement – vous passez d'un état de conscience à un autre. Ça prend du temps et ça fait du bien.

Les sexologues ont découvert que l'excitation dépendait de deux facteurs : la sécurité et le risque. D'une part vous devez vous sentir en sécurité, à l'abri et protégé,

vous devez être sûr et certain que vos conditions seront respectées et que vos désirs et vos besoins seront comblés. D'autre part vous devez avoir la sensation d'être sur le point de réaliser un saut à ski, d'être au bord de quelque chose de miraculeux et de puissant. C'est pour ça que les nouvelles relations sont très excitantes. Parce qu'il y a une grande part de risques. Pour rester excitantes, les relations à long terme doivent trouver une manière de prendre des risques, de s'écarter du train-train quotidien et d'explorer quelque chose de neuf.

POSSIBILITÉS INFINIES

Essayer de mettre le doigt sur ce qui vous excite revient à rechercher différentes manières de nourrir votre relation. Voici une petite liste :

- Habillez-vous, lavez-vous, éveiliez-vous à un nouveau jour qui commence.
- Préparez l'atmosphère : jolis draps, bougies, musique...
- Prenez le temps : commencez votre rendez-vous trois heures à l'avance dans un endroit agréable.
- Allez ensemble dans un sex-shop.
- Parlez de vos fantasmes (n'ayez pas peur de rougir, c'est craquant)
- Jouez à un jeu de société érotique.
- Massez-vous doucement avec vos huiles favorites, délicatement, avec sensualité... peut-être l'un de vous a-t-il les yeux bandés... ou tous les deux.
- Faites preuve d'imagination.
- Baisez dans la voiture comme si vous étiez ado.
- Prenez-vous dans les bras quand vous pleurez.

- Préparez un bon dîner et mangez avec les doigts.
- Dégustez un très bon chocolat et léchez-vous mutuellement les lèvres.
- Lisez ensemble un livre érotique... à voix haute.
- Regardez un film que vous trouvez tous les deux excitant.
- Allez ensemble dans un club de strip-tease.
- Allez dans un club de remise en forme et prenez un bain délassant.
- Allez n'importe où dans la nature et faites l'amour.
- Faites de vos rendez-vous des moments très spéciaux.

PREMIER CONTACT

Ce n'est pas pour rien que beaucoup de gens dînent ensemble lors du premier rendez-vous : dîner, chez soi ou à l'extérieur, est une très belle occasion d'établir un premier contact, de discuter, de s'emballer l'un pour l'autre et de commencer une aventure. En outre, sortir dîner vous permet de porter votre tenue la plus sexy, ce qui est plus excitant que de faire la vaisselle.

Enfin, sachez faire la part des choses entre les moments où vous êtes en rendez-vous, et ceux où vous ne l'êtes pas. Certaines personnes n'apprécient guère qu'on leur saute dessus lorsqu'elles ont les deux mains dans l'eau de vaisselle. (Par contre d'autres adorent, donc assurez-vous qu'ici aussi la communication est claire.)

- Au lit -

Quand vous vous retrouvez au lit, il n'est pas nécessaire d'être dans le même état d'excitation. Vous pouvez y arriver avec un peu de temps et de complicité. Le partenaire

le plus excité peut aider l'autre à le rejoindre. Essayez ce que les sexologues appellent la « focalisation sensorielle », qui se concentre sur la sensation présente et comprend tout ce que votre partenaire aime mais sans aller plus loin. Tentez l'expérience qui consiste à stimuler votre partenaire comme il le souhaite – sans obligations ni reproches si ça ne fonctionne pas.

EXERCICE

Libérez-vous des soucis

Sortez ensemble et faites quelque chose de sympa. Pendant ce rendez-vous n'évoquez aucun des problèmes de votre relation au travail ou avec les enfants etc. Faites comme ce couple que nous connaissons qui est allé dîner puis danser en prétendant que c'était leur premier rendez-vous. Ils ont dansé comme des adolescents puis sont rentrés chez eux. Le sexe était fabuleux, comme une nouvelle expérience.



– Ce n'est pas le but qui compte, c'est le chemin –

Quoi que vous fassiez, essayez quelque chose. Si ça ne marche pas, tentez autre chose. N'oubliez pas que tout ne peut pas marcher tout le temps. Mais le simple fait d'essayer est déjà positif. Prenez le temps de trouver ce qui vous excite. C'est la meilleure façon de commencer. Si vous parvenez à être excité mais que vous n'arrivez pas à destination, pourquoi ne pas tout simplement prendre plaisir au voyage ? N'oubliez pas, ce n'est pas le but qui compte mais le chemin.

Consultez votre liste de « Oui » et retrouvez-vous un soir de semaine. Fixez un moment où vous pourrez passer douze heures ensemble – oui, douze heures entières – sans être interrompus. Allez dîner, allez au cinéma, faites une promenade, tout ce que vous voudrez... Quand vous rentrez à la maison prenez une bonne douche, allumez des bougies et laissez-vous aller.

QUATRIÈME PARTIE

Un amour de salope

Tisser des liens

Tout membre d'une minorité sexuelle doit relever certains défis afin de trouver des partenaires et des amis. Or l'apprentie salope que vous êtes sait bien qu'elle fait partie d'une minorité. Le polyamour n'est pas vraiment accepté ou compris dans de nombreux milieux. Si en plus d'être polyamoureux vous êtes gay, lesbienne, bi, transgenre ou intéressé par le cross dressing, le travestissement ou par des pratiques sexuelles et érotiques comme le BDSM, vous êtes doublement ou triplement mis au défi. Et pourtant créer les liens dont vous rêvez est tout à fait possible, comme en témoignent des milliers de salopes épanouies.

Cependant nous serons les dernières à vous dire que les choses seront toujours simples. Nous avons entendu et vécu trop d'histoires navrantes : des partenaires qui vivaient très bien leur relation ouverte jusqu'à ce que l'un tombe amoureux et qu'ils se mettent à paniquer et virent monogames ; des partenaires qui font l'apologie de la sexualité ouverte et de l'amour libre en théorie mais qui perdent les pédales dans la pratique (Janet dit que ça lui rappelle son chien qui poursuit sans cesse les voitures et dès qu'il en rattrape une il ne sait plus quoi faire). Certains réussissent à devenir polyamoureux mais en arrivent à un stade où leurs besoins, leurs limites et leurs désirs respectifs sont décalés – après tout le sexe n'est pas le seul aspect d'une relation, et certainement pas le plus important.

La bonne nouvelle c'est que certaines salopes réussissent à tisser des liens, pour un bref moment ou pour la vie. Mais comment rencontrer des amis, des amants et des partenaires qui non seulement partagent vos valeurs mais sont aussi émotionnellement, intellectuellement et sexuellement compatibles avec vous ?

QUI ?

Une bonne façon de commencer est de se faire une idée de qui l'on recherche. L'astuce est de n'être ni trop spécifique ni trop vague. Si votre liste inclut tout ce qui respire et serait d'accord pour coucher avec vous, il est possible que vous deviez restreindre un peu votre champ d'action. Même si vous n'avez pas de préférence en ce qui concerne le genre, l'âge, l'apparence, l'origine ou le degré d'intelligence, vous voulez probablement quelqu'un qui ne vous mentira pas, ne vous volera pas, ne vous blessera pas ou ne se servira pas de vous. L'honnêteté, le respect et l'équilibre mental de base figurent sur la plupart des listes. Vous pouvez aussi tout à fait assumer certaines préférences essentielles à vos yeux. Si vous préférez les hommes aux femmes ou les gens de votre âge aux personnes plus vieilles ou plus jeunes, personne n'ira vous dénoncer à la HALDE.

Par contre si votre liste ressemble à une fiche technique : genre, âge, poids, taille, couleur de peau, mode vestimentaire, éducation, taille des seins, taille du pénis, préférences sexuelles... nous vous soupçonnons de vouloir baiser un fantasme et non pas une personne en chair et en os. Malheureusement beaucoup de gens sont conditionnés pour être excités par des normes physiques et des comportements irréalistes. Les stars du porno sont un plaisir à regarder sur un écran mais elles ne surgissent que très rarement dans votre salon. Si vous espérez que votre nouveau partenaire sera superbe, intelligent, amoureux et un coup d'enfer 24h/24 et 7 jours/7, vous vous exposez sûrement à de grandes déceptions.

Nous ne pouvons pas vous dire à partir de quand une préférence saine devient un désir irréaliste. C'est à vous de répondre à cette question. Selon nous l'apparence physique, la richesse et le statut social ne disent pas grand-chose sur la personne qui se cache derrière. Si l'un ou l'autre de ces critères apparaît en tête de votre liste, peut-être êtes-vous un peu trop habité par vos fantasmes ? Essayez plutôt de rencontrer des gens qui ne correspondent pas à ces critères. Nous avons le pressentiment que si vous en faisiez la connaissance, vous pourriez très bien leur découvrir une beauté insoupçonnée.



EXERCICE

Le jeu de l'aéroport

La prochaine fois que vous vous trouvez dans un espace public comme un aéroport ou un centre commercial, asseyez-vous à un endroit où vous pouvez observer les gens sans attirer l'attention. Puis essayez d'imaginer pour chaque personne ce que son ou sa partenaire aime le plus à son sujet. A-t-elle une démarche assurée, un joli sourire, les yeux brillants, de larges épaules, des cheveux qui ont l'air doux au toucher ? Presque tout le monde est, ou a été aimé. Essayez de deviner ce qui rend cette personne particulière et digne d'amour, même si elle n'est pas « votre genre ».

D'autant que, petit détail important, même les gens très beaux, très riches ou avec une très grosse poitrine n'ont pas forcément envie d'être aimés pour leur beauté, leur portefeuille ou leurs seins. Ces qualités peuvent être considérées comme un bonus agréable mais elles ne devraient pas être LA raison pour laquelle vous les aimez.

où ?

Où rencontrer d'autres salopes ? Quels sont les endroits les plus sûrs pour trouver le partenaire de baise, l'ami de jeu ou le compagnon de vos rêves ?

En dix ans, depuis la première édition de ce livre, la réponse a énormément changé. Comme nous le disions, le terme anglais *polyamory* a fait son entrée dans l'Oxford English Dictionary. Des journaux, magazines et sites Internet du monde entier ont publié des articles détaillés décrivant cet « étrange » nouveau style de vie. Plusieurs grandes conférences annuelles attirent des salopes du monde entier, alors que des groupes de rencontre ont fait leur apparition dans toutes les métropoles américaines et même dans certaines villes plus petites. (Pour la France et la Belgique, vous trouverez une liste de sites spécialisés en fin d'ouvrage, n.d.t.)

Petit avertissement : il existe presque autant de définitions du mot « polyamour » qu'il y a de salopes. Il se peut que vous rencontriez des gens insistant sur le fait que leurs pratiques (échangisme, cercles de baise, jeux occasionnels, sexe de groupe, partouzes ou autres) ne sont pas vraiment du polyamour. La définition la plus stricte du terme ne couvre que les relations à long terme avec plusieurs partenaires. Notre stratégie face à ce problème est de sourire gentiment et d'opiner : « Très bien, d'après votre définition je ne pratique donc pas le polyamour. »

Si vous n'avez pas envie de rencontrer vos partenaires sur Internet et que la communauté polyamoureuse en ligne n'est pas votre tasse de thé, il existe d'autres options. Utilisez quand même Internet pour trouver des « groupes polyamour » ou des « cafés poly » dans votre région et faire la connaissance de gens qui aiment se rassembler pour échanger leur point de vue sur ce style de vie. Il existe un grand nombre de salopes explorant des réalités alternatives : essayez des associations locales aux centres d'intérêt les plus variés, des conventions de science-fiction ou des groupes de jeux de rôles grandeur nature. Si votre sensibilité penche plutôt vers le spirituel, de nombreux groupes néo-païens sont en général plus ouverts aux modes de vie alternatifs que les religions judéo-chrétiennes (mais bien d'autres ne le sont pas, donc ne faites aucune supposition déplacée.) Il est difficile (mais pas impossible, n.d.t.) de rencontrer des salopes en discothèque : la musique est souvent trop forte pour un échange d'idées et d'ambitions.

D'autres endroits à explorer sont les *workshops* et les séminaires qui traitent de la sexualité ou des relations. Bien que la drague soit, et on le comprend, totalement inappropriée dans le cadre de ces activités (parler de soi est déjà assez difficile pour ne pas devoir, en plus, être sur ses gardes contre toutes avances indésirables), les participants peuvent se rencontrer après la fin de la séance elle-même.

En général vous mettrez un peu de temps avant de devenir membre d'un tel groupe. Un conseil, ne soyez pas seulement sympa avec ceux qui vous plaisent. C'est en vous faisant autant d'amis que possible que les gens commenceront à vous faire confiance. Une des techniques de départ est de sympathiser avec ceux qui sont comme vous, et non pas avec votre opposé idéal. S'ils vous ressemblent ils connaîtront certainement des gens qui vous plairont.

La plupart de ces événements sont rendus possibles par le travail acharné de bénévoles. Donc un moyen imbattable de faire des connaissances est de vous porter volontaire ! Pourquoi ne pas accueillir les gens à l'entrée, aider à servir les boissons ou participer au nettoyage... ? De cette manière vous rencontrerez énormément de gens, et qui plus est, reconnaissants. Les deux auteures de ce livre sont devenues des membres appréciés de nombreuses communautés en donnant un coup de main ou en mettant à disposition leur domicile pour des réunions ou des réceptions. En général on demandait à une équipe de gens sympas de nous aider à tout préparer et ensuite à nettoyer. Si vous n'allez pas au café poly, le café poly viendra à vous !

- Petites annonces -

Les salopes se rencontrent par le biais de petites annonces depuis des décennies. Ces dix ou vingt dernières années le secteur a d'ailleurs connu un boom grâce à l'Internet.

Voici l'expérience de deux femmes en couple depuis huit ans :

« Honnêtement on n'aurait jamais fini ensemble si on s'était rencontrées dans la vraie vie. Moi, je suis grande et féminine, mère célibataire et agnostique. Bevv est petite et énergique, résolue à ne pas avoir d'enfant et juive. Aucune d'entre nous ne ressemble aux gens qui attireraient notre attention jusqu'à présent. Mais comme on s'est rencontrées par une petite annonce on a pu faire connaissance à un niveau plus profond avant de découvrir toutes ces choses superficielles qui nous auraient rebutées au début. »

Si vous êtes à la recherche de relations non-traditionnelles, vous pouvez vous retrouver confronté à des problèmes d'étiquette. Un célèbre site international de rencontres gratuit offre par exemple deux types d'annonces, celles pour recherche « normale » de partenaire et celles pour « rencontres d'un soir ». Si vous cherchez explicitement une relation à long terme non-monogame, votre annonce dans la catégorie « recherche de partenaire » sera effacée. Nous espérons juste que ce site aura très bientôt l'idée d'ajouter à son catalogue « relations alternatives ».

Il existe aussi les sites de rencontres payants, sponsorisés en général par des journaux et des magazines et qui coûtent quelques euros par mois. Ces sites offrent un peu plus de flexibilité dans la façon dont vous pouvez vous décrire et le genre de relations que vous recherchez. C'est comme ça que Janet et son époux E se sont rencontrés. À l'heure actuelle, de nombreux sites de services matrimoniaux ne reconnaissent toujours pas les styles de vie non-monogames et certains retirent même les annonces indiquant « polyamour ». Mais nous sommes sûres et certaines que les choses changeront une fois que la communauté poly aura gagné en visibilité. Toutefois les salopes anglophones seront heureuses de savoir qu'aux États-Unis le site PolyMatchMaker.com offre un espace pour toutes sortes d'annonces alternatives et pour tous les genres et orientations. OKCupid.com offre même un test sur votre éthique de salope qui vous permet d'accorder vos valeurs avec celles d'autres membres. Dossie et sa partenaire ont récemment fait ce test et sont fières du résultat, bien que Dossie ait été un peu froissée de découvrir que sa copine avait marqué plus de points qu'elle. Dans le test, bien sûr ! (On salue le fait que le réseau social Facebook propose pour définir le profil de votre situation amoureuse la catégorie « Dans une relation libre », n.d.t.).

Quand vous rencontrez quelqu'un par le biais d'une petite annonce, faites connaissance par étapes. Commencez par des échanges d'e-mails, puis éventuellement par un appel téléphonique, ensuite une rencontre sans engagement dans un endroit public pour un café ou dans un resto de façon à y aller à votre rythme et avec le moins de pression possible. N'oubliez pas que vous ne savez rien de cette personne à part quelques mots sur l'écran, alors prenez le même type de précautions que si vous rencontriez un étranger.

Un cas très spécial mais qui peut arriver : que se passe-t-il si vous tombez amoureux d'un monogame convaincu ? Autant vous le dire tout de suite, bon courage. Ces deux choix de vie sont légitimes, mais il s'agit d'une différence fondamentale. Dans nos rêves les plus fous nous imaginons que dès que notre amoureux aura découvert que devenir une salope éthique était possible, il s'y jettera à corps perdu. Mais ce n'est pas toujours le cas. N'oubliez pas que vous avez tous les deux raison. Il s'agit juste de deux façons différentes de concevoir les relations. Vous pouvez d'abord continuer à explorer cette liaison à laquelle vous tenez pour voir comment les choses évoluent. Mais restez lucide et n'oubliez pas que vous pourriez être déçue à un

certain moment. Votre partenaire et vous devrez accepter le fait que votre relation repose sur une incertitude, puisque tôt ou tard vous serez confrontés au fait que vous voulez deux choses fondamentalement différentes. Cependant aucun de vous ne devra essayer de changer l'autre. Respecter vos envies et vos choix respectifs est fondamental. Sinon vous vous dirigez droit dans le mur.

Prenez des engagements « momentanés » sur la façon de vivre l'instant présent. Lisez ce livre ensemble ou un guide sur les relations, et essayez de comprendre vos positions respectives. Évitez de critiquer les choix de l'autre. Inscrivez-vous ensemble à des *workshops* : éventuellement un sur le thème du polyamour et un autre sur la monogamie sexy (et si de tels ateliers n'existent pas dans votre région, pourquoi ne pas en organiser vous-même ? n.d.t.) Adhérez à des forums sur Internet et posez toutes les questions qui vous trottent dans la tête, puis trouvez le temps de discuter avec votre amoureuse de ce que vous avez appris.

Pensez au large éventail de relations qui s'offrent à vous — peut-être que la première personne à sembler le mieux correspondre à vos envies et vos besoins ne collera pas, alors que quelqu'un qui ne vous intéressait pas de prime abord aura plus d'un tour dans son sac. De plus nous sommes certaines que si vous vous êtes engagée dans une relation qui promettait d'être difficile, c'est parce que vous aimez profondément votre partenaire et que cet amour l'emporte sur vos différences. Peu importe que vous finissiez par devenir amis, amants, mari-et-femme ou toute autre chose qui n'appartiendra qu'à vous deux. Nous espérons que vous trouverez une façon de continuer à prendre soin de cet amour.

QUOI ?

Quel genre de relation voulez-vous ? Un partenaire avec qui fonder une famille et acheter une maison ? Quelqu'un que vous verrez une fois par an pour un week-end torride de jeux de rôles ? Ou bien un bon coup avec qui baiser maintenant et tout de suite ? Savoir ce que vous voulez peut éviter bien des chagrins et des malentendus.

Si vous avez peur que personne n'accepte vos « conditions », ne vous inquiétez pas. Même s'il est un peu plus difficile de trouver quelqu'un qui se contente d'être votre

partenaire secondaire, un pote de baise ou le parent de votre enfant, c'est tout à fait possible. Il y a même des gens sur cette terre qui recherchent précisément ce genre de choses.

En ce qui concerne la forme, ce n'est pas non plus soit un « coup d'un soir » soit un « partenaire pour la vie ». Il existe de nombreuses nuances entre les deux. Vous ne pouvez pas forcément savoir à l'avance quel type de lien se développera. La personne qui vous intrigue pour le moment peut s'avérer ne pas vouloir/pouvoir occuper l'espace que vous lui offrez. Prenez les gens comme ils viennent, comme ils sont, sans penser à l'avenir. Vous aurez peut-être de très belles surprises qui compenseront de loin les déceptions occasionnelles. Donc faites attention à vos idées pré-conçues et abordez les autres avec une belle ouverture d'esprit et de cœur.

Enfin attendez-vous à ce que les choses évoluent. Quelqu'un que vous ne considérez que comme un compagnon de jeu occasionnel peut prendre de l'importance avec le temps. Si cela arrive – et ça nous est arrivé à toutes les deux – vous devez absolument l'informer, ainsi que toutes les personnes concernées, de vos revirements émotionnels. Il se peut que ce partenaire ait les mêmes sentiments à votre égard... et ce sera peut-être le début d'une très belle relation. Ou bien l'objet de votre désir n'a pas l'envie ou la disponibilité de s'engager émotionnellement avec vous. Dans tous les cas considérez cette relation comme si elle était nouvelle – et d'une certaine manière elle l'est, car les choses ont changé. Il est possible que vous puissiez continuer à vous voir comme avant, avec la même décontraction, ou bien que vous deviez faire une pause afin de préserver l'équilibre d'origine. Il est vital dans ce genre de situations d'être parfaitement conscient de ce qui se passe en vous, de communiquer honnêtement et de faire preuve d'empathie.

- Ouvrez les yeux -

Une des personnes que vous recherchez fait peut-être déjà partie de votre cercle d'amis ? C'est arrivé à Janet :

« Et moi nous connaissions vaguement depuis des années et pour une raison malheureuse : j'avais à une époque écrit un article très critique sur l'une des

politiques menées par la PME qu'il dirigeait. Alors quand on se croisait dans la rue, il se contentait de me saluer d'un "bonjour" sec et s'éloignait rapidement.

Quand j'ai répondu à la petite annonce d'un homme qui me décrivait sans l'ombre d'un doute dans sa liste de caractères désirés, je ne savais pas que c'était lui.

On s'est écrit plusieurs fois avant de commencer à deviner qui était l'autre... Alors tous nos amis communs se sont mis à recevoir des appels de l'un demandant des détails sur l'autre. E entretenait une relation depuis plusieurs années avec l'une des colocataires de Dossie – c'est dire à quel point la connexion était étroite !

Au stade de la correspondance par e-mails nous étions déjà tombés amoureux. Notre premier rendez-vous a eu lieu dans un restaurant thaïlandais et s'est poursuivi par une longue promenade dans l'un des plus beaux quartiers de la ville. Nous avons dû mener quelques négociations autour du polyamour car certaines de ses ex-copines avaient été excellentes comme salopes mais pas autant en ce qui concerne l'éthique. Mais il était prêt à essayer.

Environ un an plus tard, il emménageait chez moi et nous nous sommes mariés quelques mois après. Au moment de l'écriture de ce livre, on s'approche de notre troisième anniversaire de mariage et de notre cinquième anniversaire en couple. »

La salope en couple

Chaque relation est unique. Il existe autant de styles et de configurations qu'il existe de salopes. Impossible donc de faire la liste exhaustive de toutes les formes de relations possibles et imaginables.

Voici un exemple de relation assez inhabituelle que nous aimons beaucoup :

En seize ans les auteures de ce livre ont été amantes, coauteures, meilleures amies et n'ont jamais vécu ensemble. Durant ces seize années on a vécu toutes les deux avec d'autres partenaires et on a été célibataires en même temps sur une courte période. On adore notre relation et personne n'a son mot à dire là-dessus. D'ailleurs nous n'avons absolument aucune intention d'arrêter. Si on avait voulu vivre ensemble on l'aurait déjà fait, donc on ne représente aucune menace pour nos partenaires respectifs... tant qu'ils ne se sentent pas menacés en lisant les détails de la vie sexuelle de leur partenaire avec sa coauteure ! Mais c'est un problème que très peu d'entre vous connaîtront. À nos yeux ça tient presque du miracle qu'une relation ait pu être aussi fructueuse, sereine, intime et enrichissante sur une si longue période. Et pour nous deux il est hors de question de courir le risque de gâcher quelque chose de si extraordinaire en emménageant ensemble.

À notre avis, chacun devrait avoir une coauteure. Mais même si vous n'écrivez pas certains liens peuvent ressembler à ça.

En tenant compte des principes de base abordés dans les chapitres précédents (limites claires et précises, conscience aiguisée, communication honnête, désir mutuel de garantir le bien-être de toutes les personnes concernées...), il est tout à fait possible d'élaborer de nouvelles formes de relation avec tout ce que cela comporte de défis et de gratifications. Dans ce chapitre nous aborderons quelques-unes des nombreuses façons de pratiquer le polyamour et de rendre vos liens durables. Même si ce que vous désirez n'a de prime abord pas grand-chose à voir avec tout ça, nous vous conseillons quand même de lire ce chapitre. L'expérience des autres peut toujours être une source d'inspiration. Et peut-être trouverez-vous le morceau du puzzle qui vous manque ?

Le monde dans lequel nous avons grandi ne conçoit rien d'autre que les relations à long terme avec bien souvent le mariage à la clé, ou alors le cul pour le cul, bien sûr sans sentiments. Entre les deux, rien. Cette terre inconnue est pourtant accessible aux avant-gardistes de tous poils dont nous faisons partie.

En réalité la plupart de nos interactions sont déjà des relations en soi. Si on laisse les choses se faire chaque relation trouvera sa spécificité. En partant de ce principe nous acceptons chaque relation comme elle est, et chacun de nos partenaires comme ils sont. Nous n'avons pas besoin qu'ils ressemblent à une quelconque image de la relation idéale ou qu'ils nous apportent quoi que ce soit de particulier. En somme, si votre partenaire ne veut pas jouer au tennis avec vous, demandez à un autre, et si l'autre ne veut pas pratiquer le bondage japonais, trouvez quelqu'un que ça intéresse. Votre relation n'en perdra pas de sa valeur pour autant. Point final.

En ce qui concerne le sexe, on aime se sentir libre. Mais selon nous certains entendent « plan cul » comme quelque chose de méprisant. « Plan cul » donne l'impression qu'il faut forcément être distant. Pour beaucoup ça veut dire « n'approche pas », « n'en espère pas trop », « évite d'exprimer tes sentiments ou tes faiblesses ».

Certains parlent aussi d'« amis très spéciaux » ou en anglais d'« amis avec avantages ». Cet euphémisme n'en reste pas moins intéressant. Pourquoi en effet ne pas partager aussi la sexualité avec nos amis ? Eh oui, le sexe pourrait tout simplement être une partie naturelle de l'amour, du respect et de la loyauté que nous partageons déjà avec eux ?

EN COUPLE

Nous connaissons beaucoup de joyeux adeptes du polyamour qui arrêtent tout dès qu'ils « tombent amoureux ». Sûrement influencés par la société pour qui « amour » égale « mariage » égale « monogamie », ils se lancent tête baissée dans un style de vie conventionnel. Bien souvent les conséquences sont désastreuses. L'une des auteures de ce livre – imaginez ici le sourire contrit de Janet – n'a pas échappé à la règle.

En fait il n'y a aucune raison pour que les cloches du mariage ou apparentées, fassent voler en éclat votre ancienne vie. Un grand nombre de salopes parviennent à associer la stabilité d'une relation suivie avec les innombrables plaisirs de la baise et de l'intimité partagées avec d'autres.

Toutefois il ne fait aucun doute qu'être une salope dans une relation suivie comporte des défis de taille. Notre bagage culturel nous a tellement convaincus qu'« engagement » est synonyme de « propriété » et signe l'arrêt de mort des folâtreries que le langage populaire compare la bague au doigt à une corde au cou. Même les gens ayant le plus déconstruit l'imagerie sociale réalisent (parfois à leur grande surprise) que dans une relation suivie leurs attentes peuvent inclure le droit de contrôler de nombreux aspects de la vie de leur partenaire.

Comme vous l'avez sûrement deviné, nous ne sommes pas partisans de l'idée que s'engager avec quelqu'un lui donne un quelconque droit sur nous. Que se passerait-il si on séparait l'amour romantique du concept de propriété ? Une de nos amies, qui n'avait encore jamais été impliquée dans une relation ouverte, a été surprise de voir à quel point la plupart de ses vieilles habitudes avaient perdu de leur pertinence : « Pourquoi perdre mon temps à chercher des cheveux sur l'oreiller ou à essayer de déceler toute trace d'infidélité alors que je sais que s'il couchait avec quelqu'un il me le dirait ? » Pourtant il reste bel et bien des questions de limites, de responsabilité et de politesse qui vont de pair avec la propriété et qui garantissent la pérennité de la relation. Donc comment les salopes amoureuses construisent-elles une vie commune ?

Voici l'exemple de nos amis Ruth et Edward :

« Après avoir vécu en couple monogame pendant presque seize ans, nous avons décidé d'ouvrir notre relation. À présent content de déterminer ce que l'on veut réserver à nous deux et ce qu'on aime faire avec les autres. Parfois le seul moyen de sentir où se trouve notre limite, c'est de la franchir et d'essayer de comprendre pourquoi c'est désagréable. Nous essayons d'y aller étape par étape pour que ça fasse moins mal. Nous n'avons aucun doute sur notre engagement mutuel et nous sommes toujours prêts à mettre un terme aux pratiques qui effraient l'autre. »

Malgré leur vigilance les salopes en couple peuvent rencontrer certains problèmes particuliers.

Nous avons déjà dit que lorsqu'on laisse les choses se faire, chaque relation a tendance à trouver sa spécificité. Certaines deviennent des relations de couple suivies pouvant impliquer le partage d'un espace de vie, un patrimoine commun, etc. D'autres prennent des formes différentes : rendez-vous de temps en temps, amitiés, engagements romantiques continus et ainsi de suite. Et pourtant beaucoup de gens sentent qu'ils ont sans le faire exprès laissé leur relation glisser inexorablement dans un modèle du type « couple ». Votre cercle d'amis a même pu contribuer à ce processus en partant du principe que vous et votre partenaire formiez un couple avant même que vous l'ayez décidé d'en être un. Sans compter que beaucoup se mettent en couple en quelque sorte « par accident », du fait d'une grossesse imprévue, quand l'un des deux perd son logement et se retrouve à habiter chez l'autre ou pour des raisons pratiques. Voici l'exemple de Janet :

« En première année de fac j'ai fait la connaissance d'un homme que j'aimais beaucoup. Il était calme et timide mais quand il parlait ce qu'il disait était toujours fondé. Finn et moi avons fini par sortir ensemble une ou deux fois et à faire l'amour à plusieurs reprises. Après la fin de l'année on s'est écrit tout l'été. Puis l'automne est arrivé et j'ai commencé à chercher un logement hors du campus. La seule chambre que j'ai pu trouver était une chambre double qui était trop chère pour moi. Il fallait donc que je trouve un ou une coloc. J'ai appelé Finn et lui ai proposé de partager cette chambre avec moi, avec une cloison au milieu et deux matelas séparés. Il a été d'accord.

La première nuit Finn s'était déjà procuré un matelas, moi non. Alors on a partagé le sien. Bizarrement on n'a jamais réussi à en acheter un deuxième. On a fini par vivre ensemble et par nous marier. Ce matelas manquant a abouti à un mariage qui a duré quinze ans et deux enfants. »

Comme nous l'avons dit à plusieurs reprises, nous n'avons absolument rien contre la vie en couple pour ceux qui le désirent. Tant que ça reste un choix de vie conscient, tout va bien. Donc avant de vous laisser entraîner dans quelque chose que vous ne voulez pas vraiment, réfléchissez mûrement, seul et ensemble, à la forme que vous voulez donner à votre relation. Demandez-vous ce que l'amour signifie pour vous et comment vous avez envie de faire partie de la vie de l'autre.

Vous pouvez par exemple vous rendre compte que, tout en appréciant la compagnie de l'autre et en étant très compatibles sur le plan sexuel, vos habitudes concernant le ménage, l'argent, les possessions sont complètement inconciliables. Dans cette situation vous pouvez faire ce qu'ont fait des générations avant vous : emménager ensemble et passer des années à essayer de changer l'autre tout en accumulant dans la foulée frustration et ressentiment. Ou alors vous pouvez reconsidérer les choses : êtes-vous vraiment obligés de vivre ensemble ? Si oui, pourquoi ? Pourquoi ne pas aimer l'autre pour ce qu'il est, et trouver quelqu'un avec qui partager le reste ? N'oubliez pas que la vie de salope implique entre autres de ne pas attendre d'une seule personne qu'elle satisfasse tous nos désirs.

Si vous savez que vous êtes du genre à facilement glisser dans le schéma d'une vie de couple, nous vous conseillons de prendre du temps pour comprendre pourquoi et ce que vous espérez en tirer. Pourquoi ne pas faire l'expérience de relations complètement différentes de celles que vous avez eues jusqu'à présent ? Par exemple au lieu de chercher l'homme ou la femme de votre vie, essayez de faire la connaissance de personnes que vous appréciez et en qui vous avez confiance, sans forcément en être amoureux. Ou que vous aimez d'un amour serein sans l'état de fébrilité de la passion amoureuse. C'est aussi une excellente idée de vivre un peu en célibataire et de se rendre compte de la manière dont on peut satisfaire soi-même ses propres besoins.

En résumé, la clé est de trouver la sécurité à l'intérieur de soi. Si vous vous appréciez et que vous prenez soin de vous, vos relations viendront s'intégrer toutes seules aussi parfaitement que des cristaux. Et si vous vous mettez en couple, faites-le en toute connaissance de cause et parce que vous le désirez vraiment.

DU MARIAGE

L'une des questions que les salopes en couple se posent est de savoir si oui ou non elles doivent contracter ce partenariat sanctionné par la loi appelé « mariage ». D'autant que dans de plus en plus de pays le fait d'être en couple avec une personne de même sexe ne vous évite même plus de devoir vous poser la question : le mariage homosexuel a été autorisé dans un nombre croissant de pays européens et dans plusieurs états des États-Unis, au Canada et ailleurs. Ce que l'on ne peut qu'approuver. Toutefois nous pensons qu'en ce qui concerne le mariage il ne faut pas acheter chat en poche. Certains s'avèrent en effet bourrés de puces.

Plus concrètement, le mariage tel qu'il existe actuellement est le produit du pouvoir étatique imposant ses normes sur les relations privées, légalisant un modèle clé en main censé expliquer comment les gens engagés dans une relation sexuelle ou domestique doivent gérer leur vie. En Californie par exemple, il existe une loi de propriété commune stipulant que les époux sont solidaires de tout revenu ou toute dette généré par l'un d'eux. Nous connaissons une femme dont le futur ex-mari a délibérément plongé le couple dans la faillite parce qu'elle avait l'intention de le quitter. D'autres états ont des lois tout aussi arbitraires. Par exemple si vous vivez ensemble depuis sept ans vous êtes considérés de facto comme mariés, que vous le vouliez ou non, en vertu de ce qu'on appelle dans une étroitesse d'esprit confondante le « droit commun ».

Le mariage est, nous dit-on, un sacrement, un rituel amoureux par lequel la religion et la communauté bénissent notre union. Alors en vertu de quoi l'état, dont la constitution garantit le libre exercice des cultes, peut-il nous demander de fournir un certificat de mariage ?

Le mariage est un lien sacré, c'est vrai. Mais pourquoi la reconnaissance légale d'une relation, avec tous les avantages qui y sont attachés en terme d'assurance-maladie et d'héritage, est-elle l'apanage de ceux qui sont disposés à organiser leur vie conformément aux principes d'un d'autre ?

Si nous étions les maîtres du monde nous abolirions le mariage en tant que concept légal. En lieu et place on autoriserait les gens à fixer leur relation par contrat, sur le modèle des lois existantes et très bien faites qui régissent actuellement d'autres formes de partenariats légaux. Des contrats-types seraient fournis par plusieurs institutions, des avocats, des églises, des éditeurs et des réseaux de soutien. Les personnes souhaitant se lier par le sacrement du mariage pourraient le faire sous l'égide de l'institution sociale ou religieuse de leur choix. Dans ce système aucun accord ne serait considéré comme allant de soi. L'exclusivité en matière de sexualité, le partage des finances, l'héritage ainsi que toutes les questions actuellement couvertes par des lois maritales rigides pourraient être décidés de manière consciente. Comme vous le savez, nous aimons avoir le choix.

Bien sûr les lois ne sont pas toutes inutiles. Par exemple celles qui concernent les responsabilités de base que les adultes ont envers leurs enfants ou toute autre personne dépendant d'eux, par exemple les personnes âgées. Ou encore les allègements fiscaux et autres aides qui compensent ces responsabilités. C'est en quelque sorte comme soutenir l'éducation publique : on aurait du mal à imaginer meilleur usage pour nos impôts que de pourvoir aux besoins des personnes à mobilité réduite, des personnes âgées et des prochaines générations.

DÉFIS PROPRES AUX COUPLES

La forme de relation la plus courante dans notre société, et dans beaucoup d'autres, c'est le couple. En gros, deux personnes ayant choisi de partager de l'intimité, du temps et peut-être le même espace ainsi que leur patrimoine pendant une période plus ou moins longue. On peut penser beaucoup de bien du couple – après tout ce n'est pas une mince affaire de bâtir une vie alors s'y mettre à plusieurs facilite les choses. Il comporte néanmoins quelques défis.

Comme nous le disions précédemment, les idées énoncées ci-dessous s'adressent, pour des raisons pratiques, aux couples formés par deux personnes, mais la majorité d'entre elles sont valables également pour les relations à trois et plus.

- Rivalité -

Un des problèmes qui se déclare et parfois entre salopes partenaires, c'est la rivalité. Savoir qui peut décrocher les plus belles conquêtes ou qui est le plus populaire est une préoccupation qui sommeille chez la plupart d'entre nous depuis l'école primaire. Un tableau bien sinistre.

Nous ne le répéterons jamais assez : ce n'est ni un concours ni une course et personne n'est le trophée ! Une stratégie pour court-circuiter tout sentiment de concurrence est de jouer les entremetteurs l'un pour l'autre, de vous investir dans le bonheur de votre partenaire comme vous le feriez pour vous-même. Certains groupes polyamoureux utilisent le terme de « compersion » pour décrire le sentiment de joie qu'ils ressentent lorsqu'ils savent leur partenaire heureux de faire l'amour avec quelqu'un d'autre. Souvenez-vous de cette scène du film *Les Copains d'abord* dans laquelle l'un des personnages joue les entremetteuses entre son mari et sa meilleure amie afin que celle-ci puisse avoir un enfant.

Janet se souvient avoir un jour pris un café avec une personne dont elle avait fait la connaissance sur Internet et dont les fantasmes de *petplay* ressemblaient étonnamment à ceux de son partenaire d'alors. Janet a donc organisé un rendez-vous entre eux la semaine suivante, et ces derniers ont eu (avec Janet se joignant à eux ultérieurement) une longue et intense relation.

Quant à Dossie elle était un jour dans un café avec son partenaire lorsqu'elle remarqua derrière lui quelqu'un de charmant qui essayait d'attirer son attention. Elle expliqua la situation à son compagnon qui eut alors un trait de génie. Il s'avança vers le jeune homme et lui expliqua très dignement : « Mon amie aimerait vous donner son numéro de téléphone. » Sur le moment l'homme fut pétrifié mais le lendemain matin il appelait. Dossie ne peut que recommander cette technique qu'elle a utilisée à plusieurs reprises par la suite : ils appellent toujours !

- Amourettes -

Nous avons déjà dit qu'il était impossible de prévoir quels sentiments allaient naître à la suite d'un rapport sexuel. Beaucoup de débutants polyamoureux essaient de limiter les rencontres sexuelles extérieures à un niveau occasionnel et récréatif pour éviter le spectre terrifiant de voir leur partenaire tomber amoureux ou même de juste s'amouracher de quelqu'un d'autre. Il est vrai qu'une relation extérieure peut risquer de devenir primaire et supplanter le partenaire existant. Quand cela se produit tout le monde se sent horriblement mal, surtout le partenaire délaissé. Et franchement, c'est terrible de passer des mois voire des années à essayer d'assumer et de maîtriser sa jalousie et à travailler sur ses peurs d'abandon pour finir par être bel et bien abandonné.

Mais il est impossible de prévoir quand et avec qui une amourette, ou tout autre sentiment plus profond, va se développer. Le but n'est pas de trouver des accords si rigides qu'ils excluent tous ceux qui nous attirent. Il n'existe aucune règle pour nous protéger de nos propres émotions. Les solutions et le sentiment de sécurité se trouvent au-delà des règles, et c'est là qu'il faut aller chercher.

Il peut être utile de faire passer l'épreuve de la réalité à ses fantasmes et à ses attentes. Les nouvelles relations sont souvent excitantes justement parce qu'elles sont nouvelles, irradiantes d'énergie érotique et qu'on a encore trop peu vécu ensemble pour que se révèlent les conflits et troubles inévitables qui surgissent avec la vraie intimité. Chaque relation traverse sa phase de lune de miel et ces phases ne durent jamais éternellement. Certains sont accros à cet état amoureux (désigné sous le terme de « limerence » ou « énergie de relation nouvelle ») et finissent par papillonner en s'imaginant que le prochain partenaire sera encore mieux que le précédent. Les malheureux ne resteront sans doute jamais en couple suffisamment longtemps pour savourer la profonde intimité et l'immense sécurité qui naissent lorsque deux personnes se sont battues pour essayer de faire face ensemble aux aspects les plus difficiles des relations.

Voici les mots remplis de sagesse de notre amie Carole :

« Pour la plupart des gens la sexualité est liée à l'intimité, ce qui nous amène à dépendre de notre partenaire pour tous types de soutien émotionnel. Bien souvent nous rentrons dans ce schéma en partageant les moments les plus durs et les moins sexy avec lui, le travail de la vie en commun, toutes ces choses du genre "dans la richesse comme dans la pauvreté, dans la santé comme dans la maladie", et que nous épargnons à nos autres amants. Cependant, alors qu'être dans une relation à long terme peut signifier devoir renoncer à l'excitation torride due à l'inconnu, l'intimité que l'on obtient en retour est inestimable. C'est impossible à partager avec une personne rencontrée il y a tout juste deux semaines. Le truc est de trouver le moyen de faire coexister dans sa vie ces deux possibilités – l'intimité du partage et l'excitation de la nouveauté. »

N'oubliez pas que les fantasmes et la réalité sont deux choses différentes. Vivez vos fantasmes tout en maintenant vos engagements. Si vous savez qu'une amourette est une expérience certes fabuleuse mais brève, vous et votre partenaire pourrez la vivre dans une relative sérénité et sans mettre à mal l'amour et la stabilité que vous vous apportez sur le long terme.

LES COUPLES À DOUBLE FOYER

Tous les couples ne vivent pas sous le même toit. Depuis quelques années il est devenu de plus en plus courant que des partenariats de couple, avec toute l'intimité et la longévité que cela implique, vivent chacun chez eux. Dossie en a fait souvent l'expérience. Parfois ça arrive par pure coïncidence : des obligations scolaires ou professionnelles imposent de mener une relation à distance. D'autres en font le choix conscient, comme un couple que nous connaissons qui est ensemble depuis dix ans et qui a décidé il y a trois ans de vivre dans des appartements séparés. Selon eux ça a sauvé leur relation.

Ce choix de vie pourrait devenir encore plus courant à l'avenir. En des temps de sécurité financière partager un toit n'est plus une nécessité économique. Ou alors vous pouvez vivre en colocation mais sans votre partenaire, ce qui évite de gaspiller votre argent à vivre seul. Alors que certains sont polyamoureux, d'autres peuvent être plus ou moins monogames. La question de savoir qui dort où pendant que l'autre

à un rendez-vous à la maison perd de sa pertinence quand chacun dispose de son propre lit. Mais souvent ce n'est pas la raison principale pour laquelle ces gens préfèrent vivre chacun chez eux. La plupart sentent tout simplement que leur relation marche mieux de cette façon. Les auteures de ce livre par exemple sont coauteures et amantes depuis seize ans et n'ont jamais souhaité vivre ensemble. Nous savons que notre relation est un cadeau du ciel qu'une vie commune pourrait détruire (si l'obsession de Dossie pour la vaisselle propre ne s'en chargeait pas, l'attitude plus que désinvolte de Janet face aux factures impayées le ferait sans doute).

Pour nous de telles relations ne représentent pas un échec sur le plan de l'intimité, ou ne signalent pas un défaut d'engagement. Au contraire, au lieu de chercher ce qui cloche pourquoi ne pas examiner la force et la sagesse qui se sont développées dans ces formes de relations remettant en question toutes les idées reçues.

Souvent ces partenaires créent des rituels afin de maintenir leur connexion quand ils sont séparés : s'appeler au téléphone, inventer des façons de réaffirmer leur amour quand ils se retrouvent et se quittent, rester constamment informés de ce qui se passe dans la vie de l'autre, définir un certain espace ou un certain moment comme leur appartenant à tous les deux, et d'autres comme leur jardin privé.

Faire en sorte que tous ces arrangements fonctionnent exige des qualités d'organisation et de gestion du temps. C'est pourquoi les différences concernant la ponctualité et la façon d'organiser son temps doivent être réglées. Les écarts de libido peuvent également devenir problématiques quand l'occasion ne se présente pas tous les soirs.

Dans cette configuration comment respecter l'espace de votre partenaire et vous sentir en sécurité dans le vôtre ? Devez-vous rentrer chez vous quand vous avez besoin de distance ou êtes-vous capable de trouver une façon de garder votre espace chez quelqu'un d'autre ? Quelle part de vos affaires pouvez-vous y laisser ?

Tout le monde n'a pas non plus les mêmes besoins en ce qui concerne le degré de contact à maintenir dans les moments de séparation – certains se parlent au téléphone ou s'envoient des textos ou des mails deux ou trois fois par jour, alors que d'autres trouveraient ça trop.

De plus les couples qui ne vivent pas ensemble doivent en partie gérer les mêmes « problèmes » que ceux qui vivent sous le même toit : différences de sociabilité, d'ordre et de propreté, de rythmes de travail, d'importance de la carrière professionnelle, de la gestion des finances, la question de savoir à quelle fréquence vous invitez votre mère à dîner... pas deux personnes n'ont le même comportement dans chacun de ces domaines, encore moins dans tous les domaines à la fois. Et, aussi triste que cela puisse paraître, vivre chacun de son côté n'offre aucune protection contre la mort du couple au lit. Et chaque nuit passée ensemble ne se prête pas toujours au sexe, même si on aimerait bien.

En fait les couples vivant séparément ne semblent pas si différents dans leur sexualité que ceux qui cohabitent. La seule chose, c'est que les retrouvailles peuvent être perçues comme une occasion spéciale, si bien qu'ils ont tendance à respecter ces moments et à faire un petit effort pour les rendre particuliers.

De nombreux couples sortent ensemble pendant un certain temps, voire pendant des années, avant d'emménager dans un espace commun. Doit-on considérer qu'avant cela ils vivaient séparément par choix ? Ou bien qu'ils se préparaient seulement à la « grande » occasion ? Lorsqu'on est en couple depuis des années on peut avoir une idée de ce à quoi ressemblerait la vie commune et décider que ce serait une mauvaise idée. Parfois les différences fonctionnent mieux dans des espaces séparés. Cette décision n'est pas forcément facile dans une société où vivre ensemble fait partie intégrante de la définition de relation.

Une question que l'on pose souvent à ces couples est : « Mais alors comment vous savez que vous êtes un couple ? » Ils le savent par les sentiments qu'ils ressentent l'un pour l'autre, et par extension par tout ce qu'ils partagent de leurs vies respectives. L'amour n'a pas moins de valeur parce qu'il se déroule sous deux toits séparés au lieu d'un.

RELATIONS AVEC LES TIERS

Votre relation avec les amants de vos partenaires pose des questions d'étiquette auxquelles aucun guide de bonne manière n'a encore jamais songé. Un des couples

que nous avons interrogés a fait remarquer : « Il est important de ne pas être dégoûté ou rebuté par nos amants respectifs – surtout si ça doit devenir une relation à long terme. Ça aide qu'on puisse tous être amis. »

Voici l'exemple de Dossie :

« À une époque j'avais une relation avec un homme qui avait une partenaire primaire que je n'avais jamais rencontrée. J'en avais exprimé le souhait, mais elle n'était pas sûre de se sentir suffisamment en sécurité pour ça. Leur arrangement stipulait que lorsque Patrick sortait avec moi, Louisa voyait son autre amant et ainsi tout le monde espérait se sentir à l'aise. Malheureusement l'autre amant de Louisa lui posait souvent des lapins, ce qui faisait que Patrick me faisait lui aussi faux bond, et j'ai commencé à trouver la situation inacceptable. C'était la première fois que j'affirmais mon droit à être considérée en tant qu'amante extérieure. On est tellement habitué à voir la personne extérieure comme la briseuse de foyer qu'on pense rarement à protéger ses sentiments. Après maintes tergiversations et la rencontre promise, Louisa a finalement consenti à ce que Patrick puisse me voir, qu'elle ait ou non un rendez-vous. Nos accords étaient qu'on la prévienne assez longtemps à l'avance, que Patrick rentre à l'heure et qu'elle se sente pleinement soutenue par nous deux. En essayant de négocier tout ça Louisa et moi sommes devenues de plus en plus proches. Je me souviens notamment d'une nuit où on est restées très tard à parler de notre inquiétude au sujet de Patrick alors que lui dormait dans la pièce à côté. Louisa et moi sommes devenues très amies et on a commencé à organiser des workshops et des représentations de théâtre. Nous avons voyagé tous les trois et passé des moments merveilleux. Patrick et moi avons fini par prendre des directions différentes, mais mon amitié avec Louisa a perduré. »

Devez-vous rencontrer la tierce personne ? Nous sommes pour. Dans le cas contraire vous finirez par imaginer quelqu'un de plus attirant, de plus sexy, de plus prédateur et de plus menaçant que n'importe quel personnage de thriller érotique hollywoodien. Et puis qui sait ? Vous pourriez finir par l'aimer.

Un conseil, faites de votre mieux pour sympathiser. Si vous vous braquez, les choses peuvent devenir très compliquées et un équilibre satisfaisant sera difficile à trouver. Nous considérons certains amants comme les membres de notre belle-famille.

On n'adore pas forcément la femme de son frère ou le nouvel époux de sa mère, mais on accepte le fait que cette personne vient d'entrer dans la famille et qu'elle a des droits et des sentiments comme tout le monde. Alors on trouve un moyen d'être cordial avec eux pendant les réunions de famille.

Certains de nos meilleurs amis le sont devenus parce qu'une personne qu'on baisait les baisait aussi. Vous pouvez même envisager de commencer une liaison avec eux. Nous connaissons une femme dont la première expérience de relations ouvertes a eu lieu quand sa copine faisait l'amour avec une autre et que notre amie est tombée amoureuse de cette dernière. « Ma copine n'était pas très contente », remarque-t-elle. « Maintenant on forme une famille très soudée mais ça nous a pris dix ans avant d'y arriver. » Attention, le cas échéant nous vous suggérons quelques moments d'introspection afin de vous assurer que vos motifs relèvent bien de l'amour et du désir et non de la vengeance ou de la rivalité. Si le test se révèle positif, lancez-vous ! En fin de compte ce n'est pas vraiment surprenant que vous aimiez les mêmes personnes, et les attractions mutuelles peuvent former le noyau d'un petit cercle durable et très gratifiant.

Parfois nous voyons des salopes qui pensent qu'elles doivent avoir une liaison avec les amants de leur partenaire. Par exemple quand les deux membres du couple s'engagent à ne jouer avec un tiers qu'ensemble. De tels accords impliquent que les deux partenaires puissent exercer un droit de veto sur ces tiers éventuels. Baiser quelqu'un qui ne vous attire pas ou que vous trouvez désagréable, est une très mauvaise idée, tant pour vous que pour lui. Par contre l'éthique de base de la salope vous interdit d'abuser de ce pouvoir en opposant votre veto à tout le monde. C'est une stratégie qui peut paraître tentante puisque aussi longtemps que vous n'aurez pas désappris la jalousie, tous les engagements extérieurs pourront vous paraître menaçants. Alors rassemblez tout votre courage et faites face à vos peurs. Croyez-nous, le désapprentissage par la pratique fonctionne.

Ou peut-être avez-vous l'impression que puisque votre partenaire aime et désire autant cette personne, vous le devriez vous aussi. Soit pour atténuer le sentiment de culpabilité de votre partenaire, soit pour satisfaire un obscur sens de l'équité. Ne faites pas ça ! Si vous n'êtes pas emballée par le petit copain de votre petite copine, ne couchez pas avec lui par politesse. Il y a plein d'autres moyens de créer des liens : préparez un bon dîner, allez au cinéma ensemble, jouez aux cartes ou

trouvez autre chose pour aider cette personne à se sentir acceptée dans votre vie. Ça nous amène à soulever une autre question importante : quelle part de responsabilité avez-vous pour aider les amants de votre partenaire à se sentir bienvenus et en sécurité ? Les deux auteures de ce livre ont passé de longues heures au téléphone à rassurer les amants de leurs partenaires et à leur assurer que oui, il n'y avait vraiment pas de problème et oui, amusez-vous bien tous les deux ! À notre avis, vos propres besoins doivent avoir la priorité pour vous. Si vous ne pouvez vraiment pas être accueillant ou offrir votre soutien, la simple amabilité suffira. D'autre part il est courtois d'être aussi amical que possible sans devoir serrer les dents ni se forcer à sourire. Au pire, essayez de bien faire comprendre qu'il n'est pas question de compétition, que vous êtes capable de prendre en charge vos propres émotions et que vous ne tenez pas cette tierce personne pour responsable de quoi que ce soit. Après tout elle est entrée dans votre vie parce que vous partagez quelque chose de très important : l'idée que votre partenaire est ce qu'il y a de plus excitant sur terre. Et elles ont sans doute mieux à faire de leur temps et de leur énergie que de comploter derrière votre dos dans le but de détruire votre bonheur.

Certains couples tiennent absolument à rencontrer et à s'entretenir avec tous les partenaires potentiels, stratégie que nous vous conseillons lorsque votre modèle de polyamour implique d'intégrer un nouveau partenaire à votre famille. De plus, si vous avez des enfants vous aurez sûrement envie de savoir qui vient chez vous et pourrait finir par devenir leur oncle ou leur tante. Certains polys ne passent pas au rapport sexuel avec quelqu'un tant que toutes ces questions ne sont pas réglées. C'est une très bonne idée si vous avez envie d'engagements à long terme.

Quand votre amourette est terminée certaines personnes resteront dans votre vie. Souvent contre toute attente, comme l'amant qui devient l'oncle préféré de votre fils ou l'associé professionnel de votre partenaire. D'autres s'en iront. S'ils partent le cœur léger ils pourront revenir plus tard lorsqu'il y aura une nouvelle place pour eux dans votre vie ou pour vous dans la leur. C'est ainsi que la salope polyamoureuse tisse une toile et un réseau de familles élargies et de tribus.

Deux de nos salopes préférées sont ensemble depuis presque vingt ans. Elles s'aiment ainsi que beaucoup d'autres gens merveilleux. Un jour, pour l'anniversaire de Tina, Trace lui a offert ce qui selon nous constitue le cadeau d'anniversaire par

excellence : trois abonnements pour une série de performances... Un pour Tina, un pour Trace et un pour l'une des amantes que Tina pouvait choisir d'inviter à chaque spectacle. (C'est ainsi que Dossie est allée voir Ravi Shankar !)

PRIMAIRE ET PRIMAIRE ET...

Certaines salopes expérimentées ont plus d'une relation primaire. Dossie en connaît deux, Robert et Célia, qui sont en couple depuis près de quarante ans. Ensemble ils ont élevé deux enfants issus de leurs relations antérieures et quelques petits-enfants. Chacun a une deuxième relation primaire, en général avec des femmes, et des liens familiaux avec toutes leurs ex. La partenaire extérieure de Robert, May, était à l'origine l'amante de l'amante de Célia, Judy, en 1985. Puis elle est devenue l'amante de Célia, puis finalement de Robert de 1988 à aujourd'hui et, ils espèrent pour de nombreuses années encore. Il y a quelques années Miranda et Célia vivaient à l'étage du haut et Robert et May en bas. À l'heure actuelle Cheryl, une autre ex de Célia, vit avec celle-ci et l'aide avec les petits-enfants. Depuis qu'elle a quitté la ville, Miranda, qui est à présent une ex de Célia, lui rend visite deux fois par semaine car elle prend des cours dans le voisinage. Ça vous donne le tournis ? Tous ces gens, plus de nombreux autres amis et amants avec lesquels l'intimité varie, ainsi que la plupart de leurs amis et amants respectifs forment une famille élargie qui a vécu, aimé et élevé des enfants ensemble pendant près de quarante ans, et dont tous les membres ont l'intention de prendre soin les uns des autres dans la vieillesse. Eh bien nous, ça nous impressionne.

La salope célibataire

Dans la plupart des cultures vivre en célibataire n'est pas la norme. La plupart des gens considèrent leurs périodes de célibat comme temporaires, parfois accidentelles, auxquelles il faut mettre un terme aussi rapidement que possible. Peut-être êtes-vous célibataire pour des raisons négatives mais légitimes : vous vous remettez d'une rupture, votre dernière relation a été un désastre et vous êtes terrifié à l'idée de recommencer, vous faites le deuil d'un ex et vous voulez éviter les histoires d'amour qui servent de pansements, vous êtes trop carriériste pour pouvoir vous consacrer à une histoire d'amour, vous vous sentez mieux en contrôlant vous-même vos finances, votre cuisine et votre existence. Peut-être que la seule façon dont vous avez appris à être en relation est de jouer à l'épouse, l'amant ou le gagnepain parfait et vous n'en pouvez plus d'essayer d'être quelqu'un que vous n'êtes pas. Ou alors peut-être n'y a-t-il personne dans votre entourage qui vous intéresse en ce moment ? Quelque chose de mieux s'annoncera peut-être bientôt... Alors vous attendez, ne pensant même pas à faire de votre situation actuelle un mode de vie. Les auteures de ce livre s'empressent de vous assurer qu'il existe des approches positives du célibat.

Imaginez ce que ça ferait d'être volontairement célibataire ? De choisir délibérément de vivre seul pour un certain temps ? Des partenaires peuvent apparaître au moment où vous vous y attendez le moins, et dans une société reposant sur la binarité, toute relation digne de ce nom est généralement considérée comme débouchant inévitablement sur la vie de couple. Alors comment rester célibataire ?

Et à quoi votre réseau social ressemblerait-il ? Seriez-vous considéré comme un marginal ? Serait-il possible de voir vos besoins satisfaits et de vous sentir aimé et en sécurité dans une communauté d'amis, d'amants, une famille, des mentors – vos propres ressources humaines ?

Bâtir votre réseau personnel n'est pas toujours facile au début. C'est vous qui devez passer les coups de fil, fixer des rendez-vous pour déjeuner ou aller au cinéma, entretenir vos relations... Il est de votre ressort de vous entourer de gens aimants sur lesquels vous pouvez compter et c'est votre responsabilité de prendre soin de vous.

La relation qui vous lie à vous-même est un engagement à vie. Quand vous êtes célibataire vous avez une occasion unique de vivre cette relation à fond et de comprendre qui vous êtes et ce que vous voulez. Vivre en célibataire pratiquant les amours plurielles est un voyage d'introspection, une occasion de vous connaître intimement et de travailler sur tous les changements que vous voulez faire dans votre vie. Dossie était célibataire quand elle a commencé à combattre sa jalousie. Ça l'a aidée à être plus lucide au sujet d'elle-même au lieu de rejeter la faute sur quelqu'un, et à prendre des décisions conscientes sur la façon dont elle voulait gérer ses sentiments.

Nous ne sommes pas en train de vanter la supériorité du célibat sur la vie de couple – le choix ne se pose pas en ces termes. Le problème est que notre société a tendance à ne pas considérer le célibat comme un mode de vie. C'est pourquoi très peu de gens choisissent de rester dans cette situation. Ce qui signifie qu'il y a relativement peu d'ouvrages ou d'informations sur le sujet et qu'il manque une sorte de statut social au célibataire. Peut-être que si le célibat était un mode de vie reconnu et légitime, voire valorisé, les gens se mettraient davantage en couple par choix et moins par nécessité ou par un besoin désespéré de trouver le salut.

Les personnes en couple partagent des choses fondamentales : ils poursuivent des objectifs communs, ils gèrent leurs finances ensemble, se répartissent la tâche pas toujours facile d'élever les enfants... Les partenaires doivent aussi s'épauler mutuellement quand les choses vont moins bien. Nous avons tous besoin de quelqu'un pour nous dire qu'il nous aime encore même dans nos moments les moins reluisants. Le défi auquel la salope célibataire est confrontée est de savoir comment

approfondir l'intimité dans des relations qui ne sont pas forcément primaires.

D'un autre côté, être célibataire vous permet d'être tout simplement vous. Les célibataires ont plus de liberté d'explorer tous les types de relation qui croisent leur chemin. Et moins d'obligations. Ils peuvent traîner chez eux en T-shirt troué et jouer à la console vidéo sans que personne ne leur fasse la morale. Le célibat peut être un choix conscient que vous faites dans une période donnée. Peut-être que vous aimez quelqu'un qui ne ferait pas un bon partenaire ? Ou la personne que vous aimez a déjà un partenaire et n'a pas besoin de vous pour l'aider à rembourser son prêt immobilier ou emmener les enfants chez le dentiste ? Vous avez peut-être choisi le célibat parce que vous aimez les joies de la chasse, la magie du flirt, le mystère et l'excitation de la nouveauté... Ou vous avez envie de faire l'amour avec vos amis, sans possessivité, ou d'entretenir n'importe quel type de relations qui n'implique pas la vie de couple. Chaque personne que vous rencontrez est unique et vous tend un miroir dans lequel contempler un nouvel aspect de vous-même : chaque nouveau partenaire augmente votre connaissance du monde et de vous-même.

DE L'AMOUR

Nos relations fleurissant en une multitude de possibilités, chacune peut inspirer un sentiment amoureux différent. Si nous apprenons à reconnaître et à accueillir l'amour tel qu'il naît en nous dans toutes ses manifestations – amour sexuel, amour amical, amour tendre, amour passionné, amour familial, amour attentionné et des millions d'autres, nous découvrons en nous un fleuve d'amour riche et nourrissant.

Pour apprendre à nager dans ce fleuve en constante mutation il faut commencer par s'aimer soi-même. Certains pensent que l'amour de soi est un acte égoïste. Et que se concentrer sur soi pendant une période de sa vie n'est pas seulement égoïste mais narcissique. Comment faire la part des choses entre l'estime de soi saine et le narcissisme pathologique ?

Prenez soin de vous. Non seulement pour vous aider à traverser les moments difficiles mais également pour entretenir une relation aimante avec vous-même. Quand vous faites des choses aussi simples que vous préparer une bonne soupe, vous acheter une rose pour votre table de chevet ou faire une promenade en solitaire

dans un endroit magnifique, vous faites l'expérience de l'amour de vous-même. Cela répond à la question « Qu'est-ce que ça veut dire exactement, m'aimer moi-même ? ». Dans ce domaine les actes valent mieux que les paroles.

Si vous avez du mal à reconnaître votre propre valeur quand vous êtes seul, pourquoi ne pas faire quelque chose pour les autres ? Si vous êtes désespéré à l'idée de ne pas avoir de rendez-vous pour le week-end, allez servir le repas aux sans-abri à l'église du coin, vous rentrerez chez vous débordant d'énergie positive.

Une fois que vous savez comment vous aimer vous-même, vous pouvez vous entraîner à partager cet amour avec d'autres. Vous avez sûrement appris à réserver le langage de l'amour à des gens et des moments particuliers : seulement à l'égard de ceux avec qui vous avez une relation et quand vous vous sentez incroyablement tendre et passionné. Nous vous recommandons au contraire d'apprendre à reconnaître tous les sentiments agréables qui embellissent votre vie, même s'ils ne vous font pas tomber à la renverse, et d'apprendre à les communiquer à ceux ou celles qui les inspirent.



EXERCICE

Mots d'amour

1. Écrivez une ou plusieurs lettres que vous n'enverrez pas à l'un ou plusieurs de vos partenaires en leur disant ce que vous ressentez pour eux, ce que vous appréciez chez eux, à quel point vous les aimez...
2. Écrivez pendant dix minutes sans réfléchir : Qu'y a-t-il de gênant à dire aux autres que vous les aimez ?

Ensuite vous pouvez décider si vous souhaitez partager une partie de ce que vous avez écrit avec l'une de ces personnes.

ÉTHIQUE DE LA SALOPE CÉLIBATAIRE

Quels sont les droits et devoirs de la salope célibataire ? Commençons avec les droits. Car oui, vous en avez, et vous devez les revendiquer. Affirmez-les sans hésiter ! Trop souvent la société perçoit le partenaire célibataire comme « secondaire », « extérieur », « une affaire », « un briseur de foyer »... Au mieux votre place au sein d'une relation ou d'une communauté est rejetée comme étant inconséquente. Qu'est-ce qu'un célibataire doit donc faire pour être pris au sérieux ? Si vous êtes dans cette situation, une bonne façon de commencer à réfléchir à vos droits et obligations est de le faire avec respect, égards et considération pour les sentiments de chacun – y compris les vôtres.

- Les droits de la salope célibataire -

- Vous avez le droit d'être traitée avec respect – vous n'êtes pas une moitié de personne juste parce que vous êtes célibataire.
- Vous avez le droit de communiquer vos sentiments et qu'ils soient respectés et pris en compte.
- Vous avez le droit de demander tout ce que vous voulez. Votre interlocuteur n'est pas obligé de vous l'accorder, mais demander est votre droit le plus strict.
- Vous avez le droit à ce que les rendez-vous pris avec vous soient respectés. Personne n'a le droit de vous faire faux bond au profit d'un tiers simplement parce que celui-ci a plus d'ancienneté.
- Vous avez le droit à une bonne soupe de légumes quand vous êtes malade, à être conduit aux urgences en cas de problème, à recevoir de l'aide quand votre voiture tombe en panne, etc. Vos amants sont vos amis et les amis sont là pour s'entraider.
- Vous avez le droit de prévoir des vacances en famille comme Noël et les week-ends avec vos propres enfants ainsi que ceux de votre partenaire. Vous êtes

membre de la famille avec laquelle vous entretenez une relation. Le fonctionnement peut varier selon la situation mais vous avez tout à fait le droit d'exiger d'être davantage que le vilain petit secret de votre maîtresse.

- Vous avez le droit d'avoir des limites et de les communiquer : ce que vous voulez ou ne voulez pas faire, ce qui est négociable ou non afin d'assurer votre bien-être.
- Vous avez le droit de ne pas être tenue pour responsable des problèmes qui surgissent dans la relation des autres.
- Vous avez le droit de refuser d'être le dépotoir des disputes conjugales des autres. Vous n'êtes pas obligé d'écouter à tout bout de champ à quel point votre partenaire veut divorcer, et d'ailleurs vous ne devriez pas avoir à le faire.
- Vous avez le droit de compter. Tout le monde compte, y compris vous.
- Vous avez le droit d'être valorisé, accueilli et respecté pour ce que vous êtes.

– Les devoirs de la salope célibataire –

- Il est de votre devoir de fixer des limites claires. Les limites vous permettent de dire où vous finissez et où l'autre commence. Les bonnes limites sont claires, solides et flexibles. Les mauvaises sont vagues, faibles et fragiles.
- Il est de votre devoir de conclure des accords clairs et précis. Engagez-vous et tâchez de vous tenir à vos engagements en matière d'horaires, de comportement en privé et en public ainsi que de politesse dans les espaces partagés. Faites toujours ce que vous dites.
- Il est de votre devoir d'être clair quand vous voulez dire « non ». Ne vous perdez pas en circonvolutions et ne faites aucune promesse que vous ne pouvez ou ne voulez pas tenir.

- Il est de votre devoir de savoir à qui vous vous confiez au sujet de votre relation. Les commérages peuvent faire de gros dégâts et pourtant nous avons tous besoin de parler à quelqu'un. Soyez sûr de bien choisir ces personnes.
- Il est de votre devoir de respecter les relations de vos partenaires, en particulier leur partenaire « primaire », et de les traiter avec respect, empathie et sincérité.
- Il est de votre devoir de pratiquer le *Safer Sex*. Abordez le sujet avec vos éventuels partenaires, décidez du niveau acceptable de prise de risques, respectez les décisions d'autrui et apprenez à utiliser protections et autres petits trucs en latex.
- Il est de votre devoir d'assumer vos sentiments, ils vous appartiennent. Apprenez à gérer vos crises et à chercher de l'aide quand vous en avez besoin.
- Il est de votre devoir d'être clair et direct sur vos intentions. Si vos partenaires espèrent plus que ce que vous êtes prêt à donner, vous devez les avertir, être clair et expliquer votre situation à toutes les personnes concernées.
- Il se peut que les salopes célibataires doivent dire des vérités inconfortables au sein de relations ne disposant pas de l'intimité habituelle pour ce genre de conversations. Il est de votre devoir de trouver un moyen de communiquer ce que tout le monde n'a pas forcément envie d'entendre.
- Il est de votre devoir de permettre l'intimité dans toutes vos relations. Si être célibataire signifie être invulnérable et fort en toutes circonstances, vous vivrez dans un monde froid et distant.
- Vous devez valoriser, accueillir et respecter tous vos partenaires pour ce qu'ils sont.

PLUSIEURS CORDES À VOTRE ARC

Les salopes célibataires sont souvent en interaction avec un grand nombre de personnes différentes. Voici quelques-unes des possibilités d'interaction parmi l'éventail de connexions possibles.

- Célibataires avec célibataires -

N'est-il pas curieux de qualifier les célibataires de « disponibles » ? Disponibles pour quoi exactement ? Si vous êtes célibataire vos partenaires peuvent l'être également, mais ça ne veut pas dire qu'une relation ressemble à une autre. Avec une personne vous aimez aller danser, avec une autre partir en randonnée, etc. Vous pouvez fréquenter une personne souvent, régulièrement, de temps en temps ou rarement. Ce moment rare peut être très spécial – la quantité n'est pas toujours gage de qualité. Quand tout le monde est célibataire et que personne n'est en train de faire passer une audition pour trouver un partenaire, chaque relation peut se déployer librement. Il est alors plus facile de créer des liens qui conviennent à tous les deux.

Ce n'est pas parce que vous êtes célibataire, et que vous n'avez aucune intention de changer dans les prochains jours, que vous devez considérer ne rien devoir faire pour garder vos amants. Dites-leur à quel point ils sont précieux et importants à vos yeux. Les conventions vous disent de faire preuve de prudence à ce sujet ? Nous, on vous dit de renverser les conventions. Nous, on n'aime pas seulement le sexe, on aime les partenaires qui ont des sentiments et qui les montrent.

- Partenaire avec partenaire -

Il se peut que vous fréquentiez quelqu'un qui est marié ou qui vit en concubinage. Si c'est le cas il y a une autre personne en jeu dont vous devez prendre en compte les sentiments.

Ou alors vous couchez avec quelqu'un qui trompe sa partenaire ? Peu importe ce que vous pensez du sens éthique que cela implique – toutes les salopes font des choix différents à cet égard – une chose est sûre : si la partenaire de votre amant ne sait rien de votre liaison, il va y avoir des problèmes. Certaines contorsions seront nécessaires pour l'empêcher d'apprendre la vérité. Et même avec toute l'habileté et la prudence du monde, il n'y a pas de moyens sûrs à cent pour cent de garder éternellement un secret aussi lourd. Ce genre de cachotterie impose également des

limites assez strictes : si votre relation consiste en des rendez-vous hebdomadaires dans un hôtel anonyme, quel type de lien peut vraiment se développer ? Et puis si la relation se passe bien, l'un des deux en voudra sûrement plus. Et si le secret éclate, c'est très certainement le partenaire « extérieur » qu'on laissera tomber.

Peut-être que votre amant entretient une relation basée sur le principe du « moins on en dit, mieux on se porte ». Beaucoup de débutants des amours plurielles sont tentés pour se sentir plus en sécurité. Mais d'après notre expérience, c'est plutôt problématique. Premièrement la plupart des gens trouvent leurs amants dans leur cercle social si bien que maintenir une séparation claire et nette peut s'avérer difficile, voire impossible. Ou alors vous devez mentir pour continuer dans la dissimulation. Vous retombez vite dans le schéma de tromperie dont nous avons déjà parlé. Perpétuer des mensonges, même à la demande de quelqu'un, crée une distance dans toute relation. C'est particulièrement nuisible pour des amants vivant sous le même toit où les secrets sont bien plus durs à garder.

Quand toutes les personnes concernées sont au courant de votre liaison, les choses sont souvent plus simples. Même si ce n'est pas facile au début, sortir du placard permet d'apprendre à se sentir plus à l'aise. Si votre partenaire fait partie d'un couple qui a une longue expérience du polyamour, tous deux connaîtront leurs limites et pourront vous les communiquer. Cela contribuera à clarifier la situation. S'ils sont novices, discuter des problèmes en toute bonne foi peut vous faire traverser la plupart des difficultés, si ce n'est toutes.

Selon nous on est plus heureux quand tout le monde connaît et reconnaît tout le monde. Et puis la moindre des choses est de se comporter avec courtoisie, d'éviter d'entrer en compétition ou de faire de la surenchère. Les combats dans la boue n'ont d'intérêt que dans les films porno.

Nous préférons faire la connaissance des maîtresses de nos partenaires et quand c'est possible nous en faire des amies. Parfois elles ne sont pas vraiment sûres de vouloir sympathiser avec nous, et de temps en temps elles sont même certaines de ne pas en avoir envie. Mais avec du temps et de la bonne volonté la plupart changent d'avis. Après tout nous avons un sacré point commun : nous aimons la même personne. Oui, en réalité il n'y a aucune raison pour que nos intérêts soient opposés.

Notre objectif commun est de contribuer à l'épanouissement général où chacun voit ses besoins et ses désirs comblés. À long terme nous sommes tous du même côté de la barrière.

La salope expérimentée peut prendre l'initiative d'entrer en contact avec nos amants avec douceur et sincérité. Comme nous l'avons dit, nous avons rencontré certains de nos meilleurs amis dans de telles circonstances. La vulnérabilité, née de la jalousie ou de la nervosité de se retrouver face à l'autre, est déjà une forme d'intimité. Et se comporter gentiment est sûrement la réponse la plus utile.

Comme nous le disions précédemment, prendre soin de l'amant de votre partenaire en ayant un rapport sexuel avec lui n'est pas obligatoire. C'est rarement une bonne idée de baiser avec quelqu'un juste pour qu'il ne se sente pas délaissé, et commencer un type de relation qui ne vous intéresse pas ne vous mènera pas très loin. Il n'est pas impossible que vous deveniez l'amant d'un couple, comme nous le verrons plus tard, mais évitez de vous engager dans une forme d'interaction dont vous n'avez pas vraiment ou pas du tout envie. Céder à quelqu'un pour atténuer les effets de la jalousie n'est pas un remède contre elle. Il vaut mieux respecter vos propres limites tout en offrant votre soutien et votre amitié à la maîtresse de votre partenaire.

Un cas particulier : Vous pouvez vous retrouver dans une relation avec quelqu'un qui ne fait presque plus l'amour avec son partenaire primaire, comme c'est parfois le cas après des années de relation ou pour cause de maladie ou de handicap. Dans ce genre de situation, abordez le partenaire de votre amant avec un surcroît de prévenance et d'égards. Il est possible qu'il ou elle se réjouisse que vous fassiez jouir leur partenaire, tout en étant triste de ne pas pouvoir le faire lui-même. Soyez conscient du fait que cette personne contribue aussi au bonheur de son partenaire, et accordez-lui votre estime pour ça.

- Relation limitée à un rôle -

Parfois votre relation est définie par le rôle que vous y jouez, rôle que le partenaire de votre amant n'a pas forcément envie d'assumer lui-même. Votre lien peut s'opérer à un niveau tout simple, comme par exemple regarder des matches de foot à la télé, ou plus complexe comme être le partenaire de même sexe d'une personne

mariée à quelqu'un du sexe opposé. Cela peut également avoir trait à des jeux d'échange de pouvoir SM, des jeux de rôle érotiques, l'exploration des questions de genre, un voyage spirituel ou toute autre pratique que le couple n'intègre pas dans sa dynamique. La fonction que vous assumez vous rend partie intégrante de cette dynamique, un élément contribuant à son bon fonctionnement et qui est donc à la fois un plaisir et une responsabilité à ne pas négliger.

- Amant(e) d'un couple -

Parfois l'alchimie sexuelle marche vraiment bien entre plusieurs personnes. Le risque est enivrant et l'aventure est sûrement nouvelle et très excitante. Si vous avez la chance de connaître cette expérience, profitez-en. Vous avez le droit d'être reconnu en tant que membre spécial de cette relation. La baise sera sûrement un vrai luxe – imaginez ce que peuvent faire toutes ces mains supplémentaires ! Explorez toutes les configurations possibles et imaginables. C'est un délice d'avoir deux personnes pour vous gâter et c'est fascinant de partager tout cet amour, un vrai trio de virtuoses pour autant que vous soyez tous au diapason.

Il arrive que l'un de vous trois n'ait pas grand-chose à faire et se sente négligé. Si c'est votre cas, réfléchissez à la façon dont vos mains peuvent se rendre utiles et rejoignez les deux autres en douceur. Un jour, Dossie s'est retrouvée mise de côté pendant un moment. Elle était un peu intimidée, pensait entrer dans la danse quand soudain elle a remarqué que le lien qui unissait ce couple était si profond et d'une telle grâce qu'elle a décidé de juste les contempler. Elle était heureuse d'être le témoin d'une telle beauté. Après avoir terminé ils ont accueilli Dossie dans leur étreinte, et ce qui a suivi lui a démontré que ça avait valu la peine d'attendre.

N'oubliez surtout pas qu'il y a des avantages à être un partenaire extérieur. Si vous le voulez, vous pouvez être le côté ludique de la relation et laisser toutes les choses sérieuses et pas drôles aux partenaires qui vont ensuite rentrer chez eux ensemble. Ou alors vous tenez absolument à être là quand les enfants attrapent tous en même temps la varicelle. Quelle que soit la configuration qui vous convient, sachez que c'est un privilège d'être un partenaire de jeu. Comme le dit l'une de nos amies : « Le dessert, c'est moi ! »

- Groupes -

Quand votre amant a un groupe de partenaires, se mettre d'accord peut prendre l'allure de véritables négociations au sommet et exiger un peu de diplomatie. Certains groupes ont des limites claires sur le type de personnes avec lesquelles ils se connectent. Peut-être veulent-ils faire leur connaissance et donner leur assentiment ? Ce cas de figure est plutôt facile. D'autres exigent que les partenaires extérieurs acceptent les limites du groupe, notamment en matière de *Safer Sex*, ce qui est formidable. Nous sommes heureuses de constater que certains groupes poly sont très attentifs à la manière dont ils tissent des liens avec de nouvelles personnes et qu'ils prennent le temps de bien faire les choses.

Certains groupes souhaiteront que vous vous joigniez à eux d'une manière ou d'une autre – pour faire l'amour, pour emménager avec eux, pour faire partie d'un mariage de groupe... Vous avez toute latitude de dire oui ou non. Pesez le pour et le contre et décidez si c'est vraiment ce que vous voulez. Puis définissez vos propres désirs et limites.

Beaucoup de désaccords initiaux peuvent être négociés si toutes les parties en présence agissent de bonne foi et font preuve d'ouverture d'esprit. Dans le cas contraire, autant le savoir tout de suite. Un de nos amis a eu une liaison avec une personne qui avait déjà deux relations primaires et qui voulait l'ajouter comme partenaire secondaire. Lorsque celui-ci lui a demandé ce qui se passerait si lui-même avait un partenaire primaire, elle s'est exclamée : « Oh non, ça pas question. » Notre ami s'est tout de suite retiré du jeu.

La plupart des cercles et des mariages de groupe que nous avons côtoyés sont assez flexibles et s'adaptent facilement aux nouveaux partenaires en faisant les choses progressivement. Quand sa fille n'était encore qu'un bébé Dossie faisait partie d'une telle famille élargie. Pour en devenir membre il n'y avait pas de conditions préalables et tout le monde évoluait ensemble, avec des couples se formant, se séparant et se reformant au fil du temps. Et tout le monde s'occupait de la ribambelle d'enfants. Cette organisation a très bien fonctionné pendant des années, pas éternellement mais sur une longue période inoubliable.

– Soliloque de Célibataire par Dossie –

« Un jour, pendant un workshop, quelqu'un m'a dit : "Est-ce que vous ne vous sentez pas solitaire à vivre seule comme ça ?" J'étais un peu décontenancée et j'ai mis quelques secondes à comprendre que cette personne ne voulait pas me mettre mal à l'aise. J'ai répondu : "Bien sûr qu'il m'arrive de me sentir seule." Et pourtant... »

J'ai vécu célibataire à peu près la moitié de ma vie adulte. Certaines choses sont dures à faire quand on est seule. J'ai récemment acheté ma première maison. Je vous prie de croire que j'aurais vraiment voulu avoir quelqu'un à mes côtés pendant les opérations ! Mais j'y suis parvenue. Bon gré mal gré. J'ai fait face à mes craintes et aux agents immobiliers, aux courtiers hypothécaires, aux couvreurs et aux inspecteurs. Et maintenant j'ai un adorable petit chez-moi dans la forêt. Il me ressemble, il n'est rien qu'à moi et j'y accueille des gens quand je veux et comme je veux.

Tout a une fin. Quelqu'un m'a demandé si je n'avais pas peur de me retrouver seule dans la vieillesse. J'ai maintenant plus de soixante ans alors évidemment que j'ai peur. J'ai vu ma mère vivre jusqu'à quatre-vingt-treize ans dans la maison qu'elle avait partagée avec mon père pendant leurs trente-sept ans de mariage. Mon père est mort d'un cancer quand ils avaient tous les deux soixante-cinq ans.

Tout a une fin. Je rêve encore de tomber amoureuse, j'ai envie d'une histoire d'amour si magique que l'amour durera éternellement. Et pourtant je le sais bien. À chaque fois que je suis tombée amoureuse, le résultat à long terme était aléatoire. Parfois formidable, parfois désastreux. Après huit longues relations je dois admettre que je suis incapable de prévoir comment la passion va évoluer : si nous allons nous épanouir tous les deux dans un amour solide et enrichissant ou si on va finir par se détester.

Mais voilà, je suis quelqu'un qui préfère la passion ardente à la douce raison. Et les compromis, ce n'est pas tellement mon fort. Le seul compromis que j'aie jamais fait, pour ma propre survie, a été d'apprendre à vivre en célibataire et de le vivre bien. C'est un engagement envers moi-même à l'échelle d'une vie.

Avant je pensais que le célibat, c'était se trouver "entre deux". Attendre que la prochaine partenaire, la seule et unique, arrive. C'était comme être en suspens et attendre que la femme de ma vie numéro Quatre décroche son téléphone. En bref, je ne vivais pas vraiment.

En 1969, quand j'ai volontairement commencé à être une salope et une féministe, j'ai décidé de vivre en célibataire pendant cinq ans. Je voulais découvrir qui j'étais vraiment quand je n'essayais pas d'être l'épouse de quelqu'un. Mais comment tout ça allait pouvoir fonctionner ? Je ne voulais pas élever mon enfant dans un monde impitoyable sans affection ni intimité... Alors je me suis arrangée pour partager mon amour avec des amants avec lesquels je n'avais aucune intention de vivre.

À l'époque il y avait très peu de précédents. Quand vous faisiez l'amour, c'était une sorte d'audition en vue d'une relation à long terme. J'ai donc inventé de nouveaux moyens de prendre des risques et de partager ouvertement mon affection avec des gens que je ne gardais pas sous le coude en vue d'une relation, c'était ça le risque. Je leur disais ce que j'aimais en eux. Je les complimentais. Je cherchais les occasions de montrer mon affection. Je parlais des sentiments que je ressentais pour chacun d'entre eux et j'insistais pour appeler ces sentiments comme il se doit : c'était de l'amour. Et quand j'ai eu le courage d'aimer, j'ai reçu encore plus d'amour en retour.

Il est vrai que j'ai d'abord appris à aimer de cette façon comme une technique de survie pendant mon célibat. Mais au fil du temps c'est devenu quelque chose de bien plus précieux. Donner mon affection ouvertement aux gens et aux choses que j'aime est devenu le principe fondamental de ma vie, que je partage ou non le même toit avec eux.

Je suis sûre que cette approche peut fonctionner pour tout le monde. Même quand la sexualité n'est pas en jeu. Imaginez quel monde formidable ce serait si nous mettions un point d'honneur à porter dans notre cœur, à estimer et à valoriser chaque personne que nous rencontrons ? Et à le leur dire.

J'ai élevé mon enfant dans ce sens. Être mère m'a appris à définir et à respecter les limites. Je refuse d'accueillir dans ma maison et dans mon cœur quelque chose représente une menace pour mon bien-être ou celui de mon enfant. Et par extension, en apprenant à me protéger je suis devenue encore plus capable d'exprimer mon amour pour les autres.

Je vis à la campagne et j'éprouve ce genre d'amour quand je me promène sur la plage, lorsque je contemple le monde en haut d'une douce colline ou que je découvre au détour d'un sentier un arbre millénaire se dressant dans toute sa majesté. Je ne ressens aucun désespoir ni désir de m'accrocher. Je suis heureuse, tout simplement.

Est-ce que parfois je me sens seule ? Bien sûr. Est-ce que j'aime ma vie ? Profondément. Parfois je pense que je suis la personne la plus chanceuse au monde. »

Hauts et bas d'une relation

Nous sommes très heureuses de constater le nombre d'ex que nous comptons parmi nos amis actuels. Quelle merveille de voir une relation sexuelle se transformer en amitié ! Nous retrouvons ici une limite imposée par la réalité : un jour ne compte que vingt-quatre heures, donc entre votre vie amoureuse, le travail, le sommeil, vous ne disposez que d'un temps limité à consacrer à chacun de vos partenaires. En gros, vous ne pouvez admettre qu'un certain nombre de gens dans votre vie et espérer leur rendre justice.

Une décision judicieuse est donc de laisser vos partenaires aller et venir comme bon leur semble. Les relations du style « famille élargie » se rompent rarement, elles ont plutôt tendance à prendre des chemins différents. Un des avantages à s'engager dans des amitiés sexuelles, c'est qu'alors que les relations et les amourettes vont et viennent au fil du temps, chaque lien a ses caractéristiques et son intimité qui lui est propre. Vous créez cette intimité exactement comme vous apprenez à faire de la bicyclette : par tâtonnements, en tombant un certain nombre de fois pour finir par foncer comme un bolide. Et tout comme pour le vélo, cette intimité particulière ou votre rôle dans cette dynamique ne s'oublie pas. Même après la séparation la plus dramatique, quand le conflit est oublié et que le temps a guéri les blessures, il se peut que vous puissiez reprendre instinctivement vos habitudes communes et votre complicité comme au bon vieux temps.

Lorsque les disputes se poursuivent et semblent impossibles à résoudre au point de menacer les fondements mêmes de la relation, nous espérons que vous aborderez

cette relation conflictuelle avec la même éthique et le même intérêt que vous le feriez d'une relation épanouie.

Il est toujours tentant de réagir à un conflit en cherchant un coupable. Enfant, nous avons appris que la douleur, sous forme de punitions administrées par des parents omnipotents, était la conséquence d'une bêtise de notre part. À présent, quand nous avons mal, nous essayons de comprendre pourquoi en cherchant à qui la faute, de préférence quelqu'un d'autre que nous. Mais attention, souvenez-vous de ce que nous avons dit précédemment sur les problèmes résultant des reproches et de la projection.

Gardons à l'esprit que la plupart des relations se terminent quand les partenaires sont malheureux ensemble. Et ce n'est la faute de personne. Ni la vôtre ni celle de votre partenaire ou de l'amant de votre partenaire. Même si quelqu'un s'est mal comporté ou a été malhonnête, la relation ne se désintègre sûrement pas pour ces raisons. Ne l'oublions pas, les relations ont tendance à éclater à cause de leurs propres tensions internes. Mais même les auteures de ce livre ont tendance à l'oublier quand elles sont en plein milieu d'une rupture difficile.

Quand vous sentez que vous êtes sur le point de jeter la pierre à votre partenaire, souvenez-vous d'une vérité des thérapies relationnelles : l'individu est la relation elle-même et non les personnes qui la composent. Pendant une rupture il est absolument inutile de déterminer qui a « raison » et qui a « tort ». La question est de savoir ce que l'on doit faire à présent. Si vous considérez les conflits comme des problèmes à résoudre au lieu d'essayer de savoir à qui la faute, vous avez fait un pas décisif vers leur résolution.

Certaines personnes ont l'habitude de se sentir responsables du bien-être de tout le monde. Ils ont mauvaise conscience s'ils ne sont pas capables de faire disparaître les malheurs des autres comme par enchantement. Au lieu de refuser d'assumer leurs sentiments, ils prennent trop sur eux. Ces gens-là doivent apprendre à assumer uniquement ce qui leur appartient et laisser les autres faire de même.

Parallèlement, il arrive qu'un partenaire prenne trop peu de responsabilités. Ceux ou celles dont l'estime de soi est intimement liée à leur capacité à maintenir une

relation peuvent ressentir le besoin de faire de leur partenaire le méchant de l'histoire pour justifier leur désir de le quitter. Cette stratégie est injuste pour tous les deux : elle donne au « méchant » tout le pouvoir et ôte tout pouvoir à la « victime ». Prétendre que vous n'avez d'autre choix que de partir parce que votre partenaire est à ce point horrible revient à nier le fait qu'on a toujours le choix. Notre expérience nous prouve que les problèmes dans une relation vont toujours dans les deux sens. Vous ne pouvez résoudre un problème que si vous arrivez à reconnaître votre part de responsabilité.

Si vos problèmes ont trait à des violences physiques ou psychologiques, ce n'est plus le moment de chercher à savoir qui est responsable. Il faut impérativement chercher de l'aide auprès de professionnels pour apprendre à résoudre les conflits d'une manière non violente. Il existe sûrement des structures près de chez vous pour venir en aide au partenaire battu comme au partenaire abusif. De même, un soutien professionnel est souvent nécessaire pour faire face à un problème de dépendance. Aucune personne, si merveilleuse soit-elle, ne peut résoudre l'alcoolisme de personne. L'amour ne fait pas de miracles. Enfin si un enfant est maltraité de quelque façon que ce soit, sa sécurité est la priorité absolue et vous devez partir sur-le-champ. Vous pourrez ensuite vous employer à résoudre les problèmes à distance et en toute sécurité.

RUPTURE

Ça arrive. Savoir mener une relation et disposer d'une éthique irréprochable ne signifie pas que vous allez rester avec le ou les mêmes partenaires indéfiniment. Les relations changent, nous le savons d'expérience, et les gens peuvent finir par s'y sentir à l'étroit car ils changent également. Ils peuvent avoir d'autres désirs, d'autres rêves. Rétrospectivement, si on les regarde avec lucidité, certaines ruptures ont en fait été constructives. C'était plus sain pour chacun de se séparer, et ça nous a permis d'évoluer. Pourtant sur le moment c'était tout simplement atroce.

Il sera peut-être utile de rappeler qu'à notre époque, une rupture ne veut pas forcément dire que votre partenaire ou vous-même avez fait quelque chose de terrible. La plupart des êtres humains vivront une rupture à un moment ou l'autre de leur

existence, peut-être même plusieurs. Plutôt que trouver refuge dans le déni ou se torturer en se demandant ce qu'on a bien pu faire de mal, pourquoi ne pas réfléchir à l'avance à la manière dont on aimerait que nos ruptures se déroulent ?

Quand un mariage traditionnel se termine, personne n'y voit la preuve que la monogamie ne fonctionne pas. Alors pourquoi les gens se sentent-ils obligés de considérer la rupture d'un couple de salopes comme la preuve que l'amour libre est impossible ? Votre rupture peut avoir des raisons qui n'ont absolument rien à voir avec votre mode de vie. Et ce n'est pas non plus la preuve que vous n'êtes pas faite pour être une salope. Il y a fort à parier que vous n'auriez pas emprunté cette voie si vous n'aviez pas senti dès le départ que le polyamour était fait pour vous.

Quand une relation change radicalement, c'est formidable si tout le monde garde assez de calme pour se séparer avec affection et sérénité. Malheureusement les couples se séparent trop souvent de manière abrupte, dans la souffrance, la colère, la peine et l'amertume. La douleur de perdre une relation en laquelle on avait cru nous blesse au plus profond de nous-mêmes.

Dans le processus de deuil typique, la phase aiguë dure environ trois mois. Il est utile de considérer le deuil comme un processus positif. La perte a laissé un abyme en nous et nous devons réfléchir à ce qui compte pour nous tout en essayant de savoir comment remplir ce manque et refermer la blessure. Vous devrez probablement faire ce travail tout seul. Disons que votre ex ne peut pas vraiment le faire pour vous. Les ressentiments, la douleur, la perte, la colère, le sentiment d'abandon, tout ce qui vous submerge de façon intolérable aujourd'hui vous semblera sans doute triste mais gérable après trois mois. Lorsque les sentiments les plus intenses refluent, pourquoi ne pas trouver un moment propice pour entrer à nouveau en contact avec votre ex ? Prenez un café ensemble, allez au cinéma ou quelque chose comme ça. Ce serait dommage de ne pas sortir de cette rupture avec au moins une amitié, après tout ce que vous avez partagé.

- Étiquettes de rupture au XXI^e siècle -

Beaucoup de gens abordent la fin d'une relation comme s'ils avaient toute latitude de causer des drames. Et c'est vraiment dommage. Oui, certains ne peuvent partir

d'une manière sereine, il leur faut un coupable (si possible pas eux), un méchant, un sale type, pour se sentir mieux et avoir la conscience tranquille.

Depuis quelques années l'Internet nous fournit une nouvelle technologie fabuleuse pour un bon drame réussi. À présent on peut ajouter ou retirer quelqu'un de la liste de ses amis, publier des jugements pleins d'une sagesse diabolique sur son ex et répandre son indignation comme de la lave sur le monde.

Alors que le Net permet de partager une tonne d'informations précieuses et ouvre de nouvelles opportunités inestimables à la salope moderne, il offre aussi d'innombrables occasions de laver son linge sale en public pendant la période délicate de la rupture.

Toutes les règles concernant les personnes à qui nous confier en toute sécurité sont trois fois plus valables lorsqu'il s'agit de communication virtuelle. Si vous avez l'habitude d'utiliser un site de réseau social ou d'écrire un blog, pensez à créer une page séparée — et si elle est en ligne verrouillez-la pour être sûre d'être la seule personne à y avoir accès. Ceci dit, pour déverser votre colère, vos reproches, votre douleur et toutes les émotions qu'il est important de ressentir mais inopportun de partager avec l'ensemble de votre communauté en ligne, rien ne vaut un bon vieux carnet et un stylo.

Évitez les gamineries consistant à faire tout un cirque quand vous retirez quelqu'un de votre liste d'amis MySpace ou Facebook. Si une certaine personne ne doit plus avoir accès à vos messages personnels, pensez à en poster moins pendant un certain temps... Ou si c'est absolument nécessaire, retirez-la simplement de votre liste d'amis, sans commentaire. Attention, effacer quelqu'un de votre liste d'amis pour pouvoir ensuite casser du sucre sur son dos ne se fait pas. D'autant qu'il ou elle l'apprendra sûrement par le biais d'un ami commun. Cherchez des méthodes plus sûres et plus constructives pour donner libre cours à vos émotions.

Au début du ^{xx}e siècle il était considéré comme extrêmement impoli d'utiliser une machine à écrire (quelle horreur !) pour une lettre privée. De la même manière, les nouvelles technologies peuvent sembler très impersonnelles et le courrier électronique en fait partie. Les avantages du courriel sont ses inconvénients : sur un écran

d'ordinateur vous ne pouvez pas communiquer avec votre visage ou votre corps, et un smiley ou une grimace ne remplace pas la communication non verbale. Les e-mails peuvent être très utiles pour clarifier un point trop émotionnel ou trop conflictuel pour être expliqué de vive voix, mais il peut aussi sonner plus dur que vous n'en aviez l'intention puisque votre sourire bienveillant se perd dans l'immensité virtuelle.

- Qui a la garde des amis ? -

Une des joyeuses conséquences des amours plurielles est que tout le monde a tendance à être interconnecté au sein d'une famille élargie. Donc quand un couple se sépare dans la douleur, le cercle entier est affecté. Comme votre douleur leur fait mal, tout le cercle peut commencer à chercher le coupable et ils auront peut-être une foule d'idées à ce sujet. Vous aurez peut-être l'impression de n'avoir plus aucune intimité.

D'un point de vue éthique, le couple en instance de séparation a une responsabilité envers son cercle intime, tout comme le cercle a une responsabilité envers l'ex-couple. Tout d'abord les membres du couple doivent se préserver de la tentation de diviser la communauté. Autrement dit, vous ne devez pas former de clans entre ceux qui sont de votre côté et ceux qui sont contre vous, en fonction de qui continue à adresser la parole à votre pestiféré d'ex.

La vie privée est une question délicate. Nous avons tous besoin de quelqu'un à qui confier nos malheurs, surtout dans les moments difficiles, mais personne n'aime les répercussions des commérages. Les couples qui se séparent peuvent se mettre d'accord sur les personnes avec lesquelles parler des questions privées et celles auprès desquelles il vaut mieux ne pas débiller son linge sale. Quand aucun accord n'est conclu, il se peut que les débris tombent là où ils peuvent.

Si vous avez besoin de prendre vos distances et que vous n'avez pas envie de vous retrouver dans la même soirée que votre ex pendant un moment, vous devez régler ça ensemble. Ne couvrez pas votre hôte d'injures pour avoir commis l'erreur impardonnable de vous avoir invités tous les deux. De même, il est particulièrement contraire à l'éthique d'appeler cet hôte et d'exiger qu'il retire l'invitation de votre

ex, ou de menacer de boycotter sa soirée si ce dernier y est convié. Cela reviendrait à refiler tout le boulot à vos amis. Il est de votre responsabilité de fixer vos limites et de vous mettre d'accord avec votre ex. Si ça vous met mal à l'aise de vous retrouver dans la même pièce que lui, vous pouvez décider de partir ou de rester. Si vous décidez que l'événement est si important à vos yeux que vous préférez accepter la situation et sa présence, tant mieux. Ce sera un bon exercice pour vous habituer à partager le même espace social, ce dont vous aurez besoin tôt ou tard à moins que l'un de vous ne déménage à Tombouctou. Finalement, avec un peu de pratique, vous apprendrez de mieux en mieux à gérer vos sentiments envers lui. Tout ça finira par faire de moins en moins mal. Et vous vous approcherez toujours plus d'une solution, et même de l'amitié pourquoi pas ?

Quant à votre cercle d'amis, ils ont l'obligation de ne pas prendre parti, d'écouter sans juger et de comprendre que chacun d'entre nous est capable des pensées les plus dures pendant une rupture. Reconnaissez que votre ami est en pleine détresse et prenez toute condamnation de sa part avec la plus grande précaution. La seule exception à la règle, c'est lorsque la rupture est due à des problèmes sérieux comme la violence domestique, à l'abus d'alcool ou la consommation de drogues. Dans ces cas-là un cercle d'amis doit impérativement prendre position. Pour le reste, comme la plupart du temps les accusations se résument à pester sur le mufle égoïste, insensible, misérable, malveillant, malhonnête, manipulateur, passif-agressif, mal élevé, stupide et sans considération qu'est votre ex, tout va bien. Nous avons tous été ça à un moment ou à un autre, c'est pourquoi nous devrions être capables de comprendre sans juger.

TOUT EST BIEN QUI FINIT BIEN

Nous savons que les ruptures sont très difficiles et nous comprenons votre colère, votre tristesse, votre sentiment d'être abandonné ou meurtri. Mais n'oubliez pas que votre futur ex reste la personne formidable que vous avez aimée. Si vous le pouvez, ne coupez pas les ponts. Voici l'expérience de Janet :

Après notre divorce Finn était très en colère contre moi et assez déprimé. Moi je me sentais terriblement coupable. Pourtant, pour le bien-être des enfants dont

nous avons la garde partagée, on s'est efforcés de rester courtois. Vingt ans plus tard Finn fait partie de mes meilleurs amis, et j'ai pu être l'un de ses plus grands soutiens durant une grave maladie qui l'a frappé il y a quelques années. Si nous avons été odieux l'un envers l'autre à l'époque où nos émotions étaient à fleur de peau, je ne crois pas que nous aurions réussi à être en aussi bons termes aujourd'hui. Ça aurait été vraiment dommage. Nous serions passés à côté d'une amitié merveilleuse !

Les salopes avisées savent, même si elles l'oublient parfois dans le feu de l'action, qu'une rupture ne veut pas nécessairement dire la fin d'une relation. Cela peut représenter une évolution, un changement vers une nouvelle forme de lien, peut-être une relation courtoise entre bonnes connaissances, entre amis, voire entre amants retrouvés. Écoutons Dossie :

Pendant deux ans Bill et moi avons vécu une relation formidable à tous les niveaux, surtout sur le plan sexuel. Nous avons expérimenté beaucoup de « premières fois » ensemble, et on a fini par emménager ensemble. Ça a duré six mois jusqu'à ce que tout se termine en une énorme bagarre et qu'on se sépare. On avait des objectifs réellement différents dans la vie. Il a fallu un an avant de pouvoir se revoir. Puis nous sommes ressortis ensemble et le sexe était encore plus incroyable et intime qu'avant. Nous avons fini par nous voir environ une fois par mois pendant les neuf mois qui ont suivi, en tant qu'amis et amants, perpétuant le sexe fabuleux qui avait soudé notre relation dès le départ.

EXERCICE

Rupture saine

Inventez une histoire racontant une rupture saine et constructive. Ajoutez des détails sur la façon dont chacun peut résoudre ses sentiments difficiles. Imaginez des engagements pour juste après la rupture, pour six semaines après, pour six mois après...



Une des bonnes choses dans la vie d'une salope, c'est que vos relations sont multiformes et ne se déclinent pas en termes de choix exclusifs. Ce n'est pas soit l'un, soit l'autre. Vous pouvez avoir autant de rapports différents que vous avez d'amis et d'amants. Une fois que vous avez survécu à une rupture, plus grand-chose ne peut se passer. Une relation avec un ou une ex est un havre de sécurité, c'est un ami qui vous a connu dans les pires situations. Voir quelqu'un avec tous ses défauts et ses faiblesses – comme nous voyons nos ex – est la base d'une relation vraiment intime et qui peut continuer à évoluer, à grandir et être d'un grand soutien dans les années à venir. Comme l'a écrit Edna St. Vincent Millay :

*« Hélas, mon chéri d'antan
Mon amant que je n'aime plus
Faut-il nier l'amour d'hier
Juste parce qu'il a disparu ? »*

Sexe et plaisir

Nous l'avons déjà dit et nous le répétons, le sexe fait du bien et le plaisir est bon pour vous. Nous aimons le cul pour le cul, pour ce qu'il a de naturel et d'agréable. Mais sachez que même pour nous ça n'a pas toujours été aussi facile. Dans une culture qui proclame que le sexe est obscène, mauvais, sale et dangereux, libérer sa sexualité n'est pas une mince affaire. Le chemin est parsemé d'embûches. Alors si vous décidez de vous y aventurer, félicitations ! Nous sommes là pour vous aider, pour vous encourager et surtout pour vous fournir toutes les informations dont nous disposons. Si nous avons réussi à apprendre tout ça, vous le pouvez vous aussi.

AU FAIT, LE SEXE, C'EST QUOI ?

Tout le monde utilise le mot « sexe » comme si on s'accordait tous sur sa définition. Mais faites un micro-trottoir et vous obtiendrez une gamme immense de pratiques et de comportements liés au concept de « sexe ».

Nous avons déjà évoqué le fait que le sexe faisait partie de tout et que tout faisait partie du sexe. À présent nous allons aborder ce sujet que la plupart des gens appellent « sexe » au sens strict du terme et qui inclut lèvres, seins, clitoris, bite et orgasme. Le sexe peut englober ces éléments mais selon nous il ne se réduit pas à ça. Les parties génitales et autres zones érogènes sont un moyen pas un but, le « comment », et non le « quoi ».

Le « quoi », ce en quoi le sexe consiste vraiment, est un voyage dans un état de conscience extraordinaire où rien ne compte plus, plus rien d'autre que nos émotions et nos sensations immédiates. C'est une promenade au royaume des sens. Un lien profond partagé. Une initiation, un éveil, comme si les nerfs servant à transmettre les sensations de plaisir avaient dormi jusque-là et se réveillaient tout à coup, se mobilisaient et s'enflammaient en réponse à un mordillement ou une caresse.

Les fameux « préliminaires » sont sans doute une manière de tester l'éveil de nos sens, des orteils jusqu'à la pointe des cheveux en passant par le lobe des oreilles. Le miracle de l'anatomie fait que chacun de ces éveils peut déclencher le creusement des reins, le gonflement des lèvres et des tétons, de la queue, du clito, ce qui stimule à son tour des réseaux nerveux de manière encore plus intense jusqu'à ce qu'on explose dans un feu d'artifice de plaisir.

Le sexe, c'est tout ce que vous faites ou imaginez et qui met la machine en branle : une scène de film, une personne aperçue dans la rue qui vous plaît, des fleurs sauvages parsemant un pré, un parfum qui met votre odorat en éveil, la chaleur du soleil sur la nuque... Si vous souhaitez pousser ces sensations merveilleuses un peu plus loin, vous pouvez augmenter votre tension érotique à l'aide d'une pensée, d'une sensation tactile ou d'une conversation, en caressant, embrassant, mordant, pinçant, léchant, vibromassant, sans parler de l'art érotique, de la danse, de la musique sensuelle et des matières soyeuses à même la peau.

Ainsi la sexualité couvre un territoire autrement plus vaste que la simple stimulation génitale menant à l'orgasme. Le sexe qui consiste en quelques préliminaires à la va-vite, pour ensuite s'engager sur la voie express débouchant sur l'orgasme est une insulte à la capacité humaine de ressentir du plaisir.

Voilà une bonne manière de répondre à la question « le sexe, c'est quoi ? » : si vous et votre partenaire vous demandez si vous êtes en train de faire l'amour à un moment précis, la réponse est sûrement « oui ». Selon nous toute stimulation est d'ordre sexuel, de l'émotion à l'orgasme partagés. Voici l'expérience de l'une de nos amies, travailleuse du sexe :

« J'avais déjà eu une séance normale avec cet homme mais un jour il est arrivé, il a mis l'argent sur la table et a dit qu'il voulait seulement parler. Alors on s'est allongés sur le lit et on a discuté toute la soirée. Ça a été l'une des expériences les plus excitantes de ma vie. C'était comme être amoureuse. On était dans un échange profond au niveau du chakra du cœur, un espace de pure communication doux et suave, épais comme du miel. Nous étions si près l'un de l'autre qu'on pouvait sentir la chaleur de nos corps, on se touchait presque, on a essayé de se toucher vraiment une ou deux fois mais ça a diminué l'énergie. On était si excités que j'en avais la nausée. C'était extraordinaire. »

En élargissant la définition, si on décide que le sexe sans pénétration est une forme de sexualité légitime et excitante, on s'affranchit de la tyrannie de l'hydraulique, de l'obligation de la pénétration et peut-être même de la corvée de la contraception et des protections en latex.

Le plaisir fait du bien. Donc faites tout ce qui vous plaît et ne laissez personne vous dicter ce que vous êtes censé aimer. Si vous suivez votre instinct vous ne pouvez pas vous tromper.

INTÉGREZ L'AMOUR PUR DANS LE SEXE

Vous vous souvenez de l'amour pur dont nous avons parlé précédemment, celui qui se déploie ici et maintenant et sans rien attendre ? L'amour pur est un petit plus que vous pouvez introduire dans votre sexualité et qui repose sur la capacité à savourer l'instant présent et à vous accepter.

Souvenez-vous de votre enfance. Les enfants savent naturellement vivre dans l'instant présent. Pour retrouver ça, promenez-vous dans un parc et observez une brindille trouvée dans la poussière. Allez à la plage, enlevez vos chaussures et barbotez au bord de l'eau : quelles sensations ça fait aux orteils, dans l'herbe, le sable, l'écume ? Creusez un trou dans le sable au moment où la marée remonte. Prêtez attention à ce qui vous entoure. Imprégnez-vous de votre expérience.

Puis accordez la même attention profonde et enjouée à votre bien-aimé. Ça sera sûrement très agréable. Ne vous arrêtez pas en si bon chemin, vous en valez la peine et votre amante aussi, vous méritez tous les deux de vous sentir bien.

Toucher la peau est un moyen formidable de se couler dans le présent, dans l'amour et la connexion à l'autre. Lavez-vous les pieds mutuellement, choisissez une lotion avec soin et massez-vous les pieds chacun votre tour. Ne vous préoccupez pas de savoir si ça finira par un rapport sexuel. Quelle importance ? Vous êtes tous les deux dans le moment présent, dans la sensation intense de vos pieds.

Attention, ne nous faites pas dire ce que nous n'avons pas dit ! Nous ne sommes pas du tout contre l'intensité du sexe génital. Mais chaque être humain doit être attentif à ce qu'il ressent dans le moment présent et à la façon dont ses sensations le connectent à ceux qu'il aime. Tant que nous nous projetons dans l'avenir, nous sommes déconnectés de l'instant présent. Apprenez à apprécier le mystère, ce petit frisson qui parcourt l'échine. Prenez des chemins de traverse et découvrez là où tout ça vous mènera. Soyez sensible au miracle. Ne ratez pas la splendeur du moment en vous précipitant sur l'entrejambe. L'efficacité n'est pas notre but, ici et maintenant.

À présent les pieds se détendent, vous entendez un soupir de plaisir, allez-vous glisser la main le long de cette superbe jambe ? Hop là, pas question ! Personne ne peut se détendre et sentir chaque parcelle de ses pieds s'il se demande où vous voulez en venir. Quand vous vous employez à dorloter ces pieds comme jamais ils ne l'ont été, vous êtes dans l'instant présent et votre partenaire aussi, pénétré par le bonheur de ces chatouillements et de ce cou-de-pied à masser. Une fois que vous avez terminé serrez-vous dans vos bras ou faites-vous un câlin. Ensuite — mais seulement alors — déterminez d'un commun accord ce que vous aimeriez faire ensemble.

En résumé, quoi que vous fassiez, essayez de rester dans le présent. La présence et l'acceptation parfaites sont un idéal, peut-être jamais vraiment atteint, mais la tentative même est transcendante. Quelle joie de se départir de ce qui n'est pas nécessaire sur le moment, d'effacer toutes les impuretés de notre passé et de nos attentes et de s'ouvrir afin d'accueillir quelqu'un dans la plénitude de notre cœur ouvert et patient.

TUE-L'AMOUR

Il paraît que la bonne baise est facile. Mais d'après notre expérience c'est rarement le cas. Toutes sortes de choses, de l'ignorance à la distraction, peuvent interférer avec un sexe responsable et agréable. Voici une liste des pires saboteurs de plaisir :

- Messages culturels hostiles au sexe -

Ils sont en tête de liste. Pas mieux pour causer des ravages. Beaucoup de gens sont paralysés par la honte et la gêne, même après avoir compris que ça n'avait pas lieu d'être. Les jugements intériorisés selon lesquels le sexe en général, et nos corps et nos désirs en particulier, sont répugnants et mauvais ne nous aident pas à développer une image saine et décomplexée de la sexualité. En général on passe notre adolescence dévorés par la culpabilité liée à nos désirs, nos fantasmes et à la masturbation, et ce bien avant de passer à l'acte avec un être en chair et en os. Ensuite lorsque les rapports avec l'autre ont enfin lieu, beaucoup sont hantés par l'obsession de la performance et s'inquiètent tellement de savoir s'ils font bien ce qu'il faut, qu'ils oublient d'y prendre du plaisir.

Quand nos fantasmes sont bien loin du « mariage monogame avec un membre du sexe opposé », l'acceptation de soi est encore plus problématique. Pour certains nous ne sommes que des pervers détraqués. La cible bien méritée de leur mépris, voire trop souvent du nôtre également. Selon eux-mêmes Dieu nous méprise. Dans ces conditions, difficile d'avoir une bonne opinion de la sexualité et de sa diversité quand la seule chose qu'on aimerait, c'est de se cacher dans un trou de souris.

- Image du corps -

Personne n'est jamais assez sexy. La mode et la publicité sont ravies de nous le rappeler. Elles entretiennent nos complexes afin que nous achetions encore plus de vêtements, encore plus de produits de beauté et de maquillage, ou que nous ayons recours à la chirurgie esthétique ou à d'autres pratiques correctives... autant de tentatives désespérées de nous sentir bien face aux autres. Et ce faisant, elles se

remplissent les poches. L'industrie de la parfumerie veut nous persuader que nous sentons mauvais (et si nous empestons autant que toutes ces odeurs synthétiques, ça doit en effet être assez insupportable). Même ceux qui ont la chance d'être jeunes, minces et beaux souffrent de cette anxiété permanente concernant leur apparence. Pourquoi à votre avis se précipitent-ils dans tous ces clubs de fitness ?

Une chose est sûre : plus vous voudrez faire l'amour avec des personnes différentes, plus il faudra leur exposer votre corps nu. Nous y voilà. Pour libérer votre sexualité vous devez assumer votre corps. À moins que vous souhaitiez attendre d'avoir perdu ces dix kilos en trop, ce qui peut durer une éternité, ou encore d'avoir rajeuni, on peut toujours rêver. N'oubliez donc jamais une chose : être sexy n'a rien à voir avec l'apparence mais avec ce que vous dégagez.



EXERCICE

Achetez-vous quelque chose de sexy

Allez dans une boutique – un magasin de démarques ou de seconde main, une boutique de lingerie ou un sex-shop – et achetez-vous quelque chose de sexy. Quelque chose qui vous rende sexy aujourd'hui. Vous pouvez privilégier le côté sensuel, de la soie à la flanelle en passant par un coton très doux. Large ou serré, peu importe, ce qui compte c'est que vous vous sentiez bien dedans. Quelles couleurs sont sensuelles pour vous ? Des ombres riches et profondes, des teintes délicates ? Qu'est-ce qui va réveiller la salope qui sommeille en vous ? Fermez les yeux et tâtonnez à travers les portants. Le cuir et le velours sont sublimes au toucher, choisissez des tissus qui vous plaisent. Même certains jeans sont incroyablement sensuels, achetez-en une paire juste pour la sensation qu'ils vous procurent. Oubliez toutes ces idées qu'on vous a mises dans la tête et laissez votre peau choisir pour vous. Rentrez chez vous et paradez dans vos nouvelles acquisitions.

- Âge et handicap -

Il est stupide et insultant de supposer que les personnes à mobilité réduite n'ont aucune vie sexuelle. Elles peuvent tout à fait s'engager dans des formes de sexualité organisées différemment, ce qui ne signifie pas pour autant « pas de sexe du tout ». Des personnes souffrant de lésions de la moelle épinière les ayant rendues tétraplégiques affirment connaître l'orgasme. Ça nous en apprend beaucoup sur la surprenante sensibilité des oreilles et des lèvres.

Si vous êtes une personne à mobilité réduite, la sexualité n'est pas si différente. Concentrez-vous sur ce que votre corps est capable de faire, sur ce que vous pouvez ressentir, sur ce qui est agréable pour vous et sur la façon d'avoir des sensations les plus intenses possible. Apprenez à connaître votre corps. Comme tout le monde. Qu'est-ce qui vous soutient lorsque vous faites un mouvement ou quand vous essayez d'atteindre quelque chose ? Comment gérez-vous la présence d'appareils médicaux ? Quelles précautions devez-vous garder en tête ? Et le plus important, qu'est-ce qui vous plaît ? Les gens qui ont perdu certaines capacités motrices dans un accident peuvent mettre longtemps à redécouvrir ce que ce nouveau corps peut faire et ressentir. Trouver ce qui est agréable est la partie réjouissante du voyage. Les gens handicapés de naissance ou depuis l'enfance sont souvent traités comme des êtres asexuels. En grandissant vous devrez éventuellement faire un gros travail pour découvrir votre sexualité.

N'oubliez pas les avantages d'utiliser tous les accessoires et instruments disponibles sur le marché. Les vibromasseurs électriques sont en général très solides et durants et les jouets sexuels peuvent aller là où le bras est trop court ! Les oreillers soutiennent les membres qui en ont besoin. Quant aux médicaments, les hormones qui maintiennent la souplesse et l'humidité du vagin ou encore les cachets permettant de maintenir l'érection, ils peuvent vous aider lorsque des changements surviennent à la vieillesse ou en cas de problèmes de santé.

Explorez toutes les possibilités. Que le handicap soit visible ou non, comme l'asthme ou le diabète, cherchez ce qui fonctionne pour vous et demandez à votre partenaire de vous aider à faire ce que votre corps ne peut pas.

Si l'idée d'être l'amant d'une personne à mobilité réduite vous semble étrange, n'oubliez pas qu'un jour vous aussi vous allez vieillir. À quel âge avez-vous l'intention de renoncer aux joies du sexe ? Jetez-vous l'éponge au premier obstacle, au premier signe d'arthrose qui interrompra un joli coup de reins dans un pincement de douleur ? Nous espérons que ce livre vous aidera à comprendre votre sexualité. N'oubliez pas que quelles que soient les possibilités de votre corps ou de celui de votre partenaire, l'organe sexuel le plus important se trouve dans la tête.

- Désinformation sexuelle -

Les informations erronées voire carrément fausses concernant la sexualité nous mettent également des bâtons dans les roues. Pendant longtemps toute éducation sexuelle a été censurée ainsi que la plupart des débats à ce sujet. À présent, selon la position que vous occupez dans la culture dominante, vous pouvez ou non avoir accès à une information de qualité. Il est d'autant plus important de se politiser afin de défendre notre droit à une information exacte et positive concernant la sexualité.

Pour acquérir une connaissance de base du fonctionnement sexuel et du cycle de réponse sexuelle chez l'homme et la femme, nous vous recommandons vivement de lire quelques ouvrages sur le sujet. Les guides de sexualité sont une mine d'informations concernant les mécanismes sexuels et comment réagir quand rien ne fonctionne comme vous le voulez. Ils vous en apprendront bien plus que ce que nous pouvons vous apporter en un seul chapitre. En général ils contiennent également des exercices pour résoudre des problèmes d'érection et d'orgasme, d'éjaculation précoce ou trop lente, ou pour savoir quoi faire quand vous n'arrivez pas à être excité. Vous pouvez également apprendre de nouvelles méthodes de *Safer Sex* et de contraception ou encore enrichir votre vocabulaire pour pouvoir parler avec votre partenaire de toutes ces choses fabuleuses. Certaines salopes ingénieuses lisent pendant la semaine un chapitre d'un bon bouquin et en discutent avec leur partenaire le vendredi pendant le dîner – une bien belle façon d'entamer le week-end.

De nos jours il y a aussi un tas d'informations et de discussions accessibles sur Internet. Nous ne pouvons qu'applaudir des deux mains. Cependant nous vous enjoignons

à la prudence car une grande partie de l'information que vous y lirez ou entendrez sera inexacte. Étant donné que la sexologie est une science relativement récente, que la recherche concernant les pratiques sexuelles est difficile et ne débouche bien souvent sur aucune conclusion définitive et enfin que notre culture ne parle pas de sexe depuis très longtemps, les mythes abondent et la réalité peut être difficile à cerner. Collectez le maximum d'informations possible en diversifiant vos sources, utilisez votre esprit critique et servez-vous de ce qui fonctionne pour vous. Heureusement vous pouvez trouver des informations dans des livres, des magazines, des *podcasts*, des sites Internet et autres – vous avez l'embarras du choix. Et le meilleur dans tout ça, c'est que dans cet apprentissage vous aimerez faire vos devoirs !

- Faiblesse du langage -

La censure historique touchant la sexualité nous a laissé un autre handicap : parler de sexe, mettre des mots sur ce que nous faisons au lit, est difficile et embarrassant. Bien que la plupart des gens aient déjà fait l'expérience d'un rapport sexuel raté, nous avons rarement la chance d'avoir le soutien de nos amis et amants. Le dysfonctionnement sexuel devient alors notre secret honteux. On n'en sort pas.

Le peu de vocabulaire dont nous disposons pour parler de sexe est connoté négativement. Soit vous utilisez un langage médical de vulves et d'introductions péniennes, ce qui donne l'impression que vous avez besoin d'un médecin pour parler de sexe, comme s'il s'agissait de quelque maladie... Soit vous parlez un langage vulgaire (baiser, la chatte, une bite bien dure), ce qui fait ressembler le tout à une insulte. Or si on ne peut pas parler de sexe, comment peut-on y penser ? C'est une infirmité terrible. Les gens qui ne peuvent pas utiliser de mots ont alors recours à la communication non verbale. Ils appuient sur la tête de leur partenaire, elles feignent l'extase quand une main s'engage vaguement dans la bonne direction ou remuent les hanches pour essayer de placer la langue de leur amant au bon endroit... en espérant que le partenaire perplexe comprendra ce qu'ils veulent. Ne serait-il pas plus facile de dire : « J'aimerais bien que tu fasses des mouvements circulaires autour de mon clitoris plutôt que de haut en bas » ou « J'ai envie que tu serres ma bite un peu plus fort. »

- Groupes -

La tyrannie de l'hydraulique constitue un obstacle au sexe de qualité. Et pas de la façon dont les fabricants de Viagra voudraient bien nous le faire croire. Beaucoup de gens sont persuadés que sans pénis en érection, aucun sexe d'aucune sorte ne peut avoir lieu (ce que les lesbiennes démentiront avec véhémence.) Beaucoup d'hommes pensent qu'ils ne peuvent s'engager dans des préliminaires si leur pénis n'est pas érigé et beaucoup de femmes se sentent insultées si elles découvrent une bite au repos alors qu'elles sont au comble de l'excitation. Et encore plus de gens sont totalement perplexes si le pénis en question décide d'éjaculer à un moment peu propice, comme s'il n'y avait plus de sexe possible après l'éjaculation. Nous vous encourageons à considérer le sexe au-delà de la simple érection et à permettre à vos explorations ludiques d'aller où bon leur semble.

Lorsque le sexe est orienté vers un but, on se rue vers l'orgasme avec une telle précipitation qu'on ne remarque même plus toutes les sensations agréables qui précèdent (et qui suivent aussi d'ailleurs). Focaliser toute notre attention sur le coït nous fait exclure le reste du corps, c'est-à-dire qu'on s'oublie presque entièrement dans l'opération. Et si on ignore la plupart des bons côtés, on augmente nos chances de souffrir d'un dysfonctionnement sexuel. Et on passe à côté du plaisir.

- Rôles de genre -

Si vous voulez être vraiment libre d'explorer votre sexualité dans sa totalité, vous devez réfléchir à ce qu'on vous a inculqué quant à la façon dont les hommes et les femmes sont censés se comporter pendant l'amour. Nous avons appris qu'il est naturel pour un homme d'être sexuellement agressif et pour les femmes d'en être les réceptrices passives. Les auteures de ce livre aiment ces deux rôles, certes, mais bien d'autres encore. Chaque être humain a ses propres préférences en ce qui concerne le plaisir.

Puisque la société interdit aux hommes de recevoir, c'est-à-dire d'être réceptifs, on leur interdit par la même occasion toute excitation préliminaire et ils n'ont le droit de demander aucune autre stimulation. Les hommes ne sont pas censés en avoir

besoin, encore moins en avoir envie. Moralité, quand un homme n'est pas automatiquement excité alors que sa partenaire l'est, il finira sûrement par penser qu'il est impuissant. Pourtant ce qui lui faut, c'est peut-être tout simplement qu'on lui morde le lobe de l'oreille.

Quant aux femmes consignées à la passivité, elles peuvent tomber dans le piège de La Belle au bois dormant – un jour mon prince viendra... me prendre et il jouira – et moi aussi (car les héros de contes de fées jouissent toujours en même temps, c'est bien connu). Mais dans la vraie vie, une femme qui a le droit d'assumer le rôle actif peut commencer à réfléchir à ce qui la fait vraiment mouiller.

Actif et réceptif sont des rôles très agréables s'ils ne dépendent pas du genre. Pensez au sexe oral : le soixante-neuf n'est-il pas le meilleur exemple du plaisir intense qui existe à alterner les rôles ? Lorsqu'on se concentre sur le rôle actif, on peut tous être de bons amants et être excités par le plaisir de notre partenaire. Quand c'est notre tour de recevoir, pourquoi ne pas tout simplement apprécier le cadeau qui nous est fait, sans parler de la liberté de répondre aux coups de reins de notre partenaire par les nôtres, de hurler ou d'exprimer notre volupté à l'envie ?

Nous rêvons d'un monde où chaque être humain aura conscience non seulement du plaisir fabuleux qu'il est capable de donner en étant actif mais aussi de tout ce qu'il offre à ses partenaires quand il reçoit.

COMMENT BIEN BAISER ?

Selon un mythe bien ancré, quand on fait l'amour tout doit venir naturellement. Sinon c'est que vous avez un sérieux problème. Nous ignorons pourquoi le sexe est différent des autres arts. Si vous voulez exceller dans n'importe quel domaine, de la cuisine au tennis en passant par l'astrophysique, vous devez investir du temps et pas mal d'efforts dans l'apprentissage. Eh bien, pour prendre du plaisir, et en donner, c'est la même chose.

Une de nos amies a connu son premier orgasme à l'âge de trente-quatre ans après avoir lu dans un guide d'éducation sexuelle populaire au début des années 70 qu'il n'y avait rien de mal à se masturber. Elle avait été élevée par une génération qui

croyait que la masturbation rendait malade ou fou. Quel dommage. Combien d'années d'orgasmes cette femme a-t-elle raté à cause de la désinformation ?

Tout ce que vous faites, vous l'avez appris quelque part. Donc si vous le souhaitez vous pouvez désapprendre vos idées préconçues et acquérir de nouvelles techniques ou des habitudes différentes. Apprendre ne se fait pas en claquant des doigts, mais la récompense est fabuleuse et nous savons que vous ferez preuve de courage et de persévérance. De nombreux guides de sexualité incluent des exercices visant à élargir vos connaissances et votre répertoire. Essayez-les !

- Parlez de cul -

Parlez de sexe avec les gens. Posez-leur des questions sur leurs expériences et partagez les vôtres. Quand Janet a regardé ses premiers films porno, elle a été plutôt déconcertée en voyant toutes les femmes se masturber allongées sur le dos. Tout à coup elle n'était plus sûre d'avoir fait ça correctement pendant toutes ces années. Après en avoir discuté avec ses copines, elle a découvert qu'elle était loin d'être la seule – non seulement à préférer se branler allongée sur le ventre, mais aussi à avoir été étonnée. Parlez à vos proches ou à vos amis ou encore à des gens que vous respectez et à qui vous pouvez demander. Aborder le sujet ne sera pas toujours facile, mais pouvoir parler de sexualité avec vos amis et amants est extrêmement précieux. Ça vaut bien le risque d'être un peu embarrassé au début. Une de nos amies a longtemps cru qu'elle était la seule au monde à avoir mal aux joues après avoir sucé une grosse queue. En en discutant avec des amies, elle a compris que c'était au contraire plutôt courant. Et puis si vous ne pouvez parler de sexe de manière intime et explicite avec vos amants, comment pouvez-vous espérer résoudre un éventuel problème ou essayer quelque chose de nouveau ?

- La bonne baise commence avec vous -

Au sens littéral du terme. Quand Masters et Johnson ont débuté leurs recherches sur la sexualité à la fin des années 50, ils voulaient d'abord tout apprendre sur le sexe « réussi » avant de se pencher sur ses dysfonctionnements. Ils ont donc commencé par sélectionner 382 hommes et 312 femmes, dont 276 couples hétérosexuels,

tous ayant une vie sexuelle épanouie. Ce faisant ils ont découvert un fait surprenant : tous ces gens se masturbaient, qu'ils aient ou non des relations sexuelles par ailleurs.

Gravez ceci en lettres d'or : les gens à la sexualité épanouie se masturbent. Les plaisirs solitaires ne font pas de vous un perdant. Vous ne vous branlez pas parce que vous ne trouvez personne d'autre et que vous n'en pouvez plus de ne pas baiser, non, vous vous faites l'amour à vous-même parce que vous méritez ce plaisir et que c'est très agréable.

Nous n'avons jamais rencontré personne souffrant d'une mauvaise estime de soi au moment de l'orgasme. En réalité ce que vous êtes en mesure d'apporter dans votre relation aux autres, c'est la relation que vous entretenez avec vous-même. C'est ce que vous avez à partager personnellement, émotionnellement et sexuellement. Plus vous êtes sensuel avec vous-même, plus vous le serez avec vos amants et maîtresses.

Les gens qui se masturbent sont de bons amants pour deux raisons. Tout d'abord la masturbation est parfaite pour explorer de nouvelles stimulations, vous toucher à différents endroits, jouer avec un vibromasseur, trouver de nouvelles positions... Vu que vous remarquez tout de suite ce qui ne vous plaît pas, vous vous branlerez toujours avec le maximum de plaisir et personne ne se sentira gêné. Les plaisirs solitaires vous offrent donc l'occasion d'expérimenter. Par exemple si l'un de vos objectifs est de pouvoir prendre du plaisir le plus longtemps possible avant de jouir, vous pouvez faire des exercices de relaxation et apprendre à accélérer et ralentir le rythme à votre guise. Si votre problème est de ne pas toujours réussir à jouir quand vous en avez envie, vous pouvez vous concentrer sur ce qui fonctionne, puis il suffit de faire part à votre partenaire de vos préférences en matière de stimulation. Essayez différents rythmes et différentes sortes de stimulation de façon à ne pas tomber dans la routine. Et n'oubliez pas, la pratique, il n'y a que ça de vrai. Donc n'ayez pas peur, masturbez-vous autant que vous le voulez !

Il est important de consacrer un peu de temps et d'énergie à développer l'estime de soi ainsi qu'un sentiment positif envers son propre corps. Non, pas le corps que vous comptez avoir l'année prochaine après avoir fait de la musculation tous les jours et vous être nourri exclusivement de salade verte. Qu'avez-vous fait ces



Rendez-vous torride avec vous-même

Coupez le téléphone, verrouillez la porte d'entrée et évacuez toute distraction pendant environ deux heures. Ensuite préparez-vous comme si vous aviez un rendez-vous galant. Mettez des draps propres et doux et disposez vos jouets sexuels préférés à portée de main. Prenez un bain moussant à la lumière des bougies, avec en arrière-fond de la musique douce et sensuelle, ou une longue douche, rasez-vous de près (ou non, les poils peuvent être très sexy, n.d.t.). Coiffez-vous, parfumez-vous, coupez-vous les ongles, enduisez-vous de crème hydratante, votre corps sera doux et chaud. Choisissez des sous-vêtements en soie ou une chemise de nuit sexy. Et si vous en avez envie, servez-vous un verre de vin.

Quand tout est prêt, tamisez la lumière et allongez-vous. Commencez les préliminaires en vous caressant doucement, sentez vos mains, elles sont douces, pensez à votre amant idéal. Prenez votre temps. Utilisez vos mains, vos doigts, peut-être votre bouche et un sex-toy ou deux. Quand le plaisir devient trop puissant – au moment où vous supplieriez votre partenaire de laisser l'orgasme arriver s'il y avait quelqu'un à supplier – faites-vous jouir autant de fois que vous le souhaitez.

Restez allongée et enivrez-vous de la douce sensation de vous aimer suffisamment pour vous donner ce plaisir lent et attentif. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez avoir rendez-vous avec votre amant idéal à chaque fois que vous le désirez... il se trouve là, juste en vous.

derniers temps pour vous aider à avoir un sentiment positif envers le corps que vous possédez aujourd'hui ? C'est dur d'avoir une bonne relation avec son propre corps quand tout ce qu'on fait c'est de lui crier dessus. Faites-lui des petits plaisirs : un bain moussant, une séance de jacuzzi, un massage, des sous-vêtements en soie, tout ce qui peut lui être agréable... Soyez bon avec votre corps, puis allez trouver le corps de quelqu'un d'autre envers lequel faire preuve de la même bonté, et ce quelqu'un aura les mêmes égards pour vous.

Aimez-vous comme vous aimeriez votre amant. La masturbation est un bon moyen de développer et de nourrir une relation épanouie avec soi-même.

- Des jouets pour tous -

Les adultes ont leurs jouets. Et même en abondance. Une immense gamme de sex-toys est disponible sur le marché. Si vous êtes timide vous pouvez les acheter directement en ligne sur Internet, mais nous vous conseillons vivement de visiter une belle boutique érotique. Les sex-shops modernes vous permettent en effet de faire votre shopping dans un environnement accueillant, sûr et contrairement aux idées reçues pas louche du tout, avec un personnel compétent et qui en sait beaucoup sur les mystérieux ustensiles alignés sur les étagères. À une époque, Dossie a vendu des jouets dans des soirées érotiques, des sortes de réunions Tupperware pour sex-toys auxquelles un éducateur sexuel était généralement invité. Une superbe idée pour vos soirées entre célibataires.

Si vous n'avez encore jamais essayé de vibromasseur il n'est jamais trop tard. Les vibros à piles sont moins efficaces que les électriques ou les rechargeables, alors prenez le temps d'en comparer plusieurs. Ils fonctionnent à travers les vêtements, donc aucun problème pour les tester. (Ils ne sont d'ailleurs pas réservés aux femmes, nous connaissons un homme dont la vie a changé après avoir eu un vibro sur son périnée.) Vous trouverez des objets insérables dans une vaste gamme de tailles et de formes et dans un large éventail de textures : en fausse fourrure ou garnis d'aspérités pour augmenter le plaisir, des bandeaux pour les yeux en satin et des liens en velours, et en général une très bonne sélection d'ouvrages et de littérature érotique. Il y en a pour tous les goûts. Il n'y a vraiment aucune raison pour qu'un sex-shop soit caché en sous-sol.

Les jouets sexuels peuvent ajouter un petit plus à votre plaisir. Et puis ils ont permis certaines choses impossibles avant. Par exemple si le sexe anal vous intrigue, il est recommandé de commencer doucement. Ou encore les vibromasseurs ont donné à un grand nombre de femmes une certaine assurance au niveau de l'orgasme. En gros, elles baisent comme elles en ont envie, et si elles n'ont pas joui avant de tomber de fatigue elles peuvent toujours se blottir contre leur partenaire avec leur vibro – une solution garantie. Ne pas avoir à se soucier de l'orgasme peut enlever pas mal de pression tant aux hommes qu'aux femmes.

Si vous voulez être le meilleur coup du siècle pour votre amoureux, masturbez-vous dans la même pièce pour savoir exactement ce qui lui plaît. Et puis qui sait, vous pourriez prendre plaisir au spectacle ? En ce qui nous concerne nous trouvons ça extraordinairement excitant. Avec un soupçon d'exhibitionnisme et de voyeurisme vous deviendrez les amants parfaits l'un pour l'autre.

– Mettez-vous en condition –

Il est difficile de se laisser aller quand on s'inquiète de savoir si les enfants sont endormis, la porte verrouillée, les volets fermés ou tout ce qui peut vous turlupiner. Pensez à ce dont vous avez besoin pour avoir l'esprit libre, en d'autres termes quelles conditions doivent être remplies pour que vous puissiez vous concentrer pleinement sur le sexe. Et pensez-y à l'avance !

Mettez-vous également d'accord avec votre partenaire sur les questions de *Safer Sex* et/ou de contraception. Ne contestez jamais les limites de quelqu'un en matière de contraception et de réduction des risques. Ne discutez pas. Respectez les souhaits de la personne même la plus conservatrice. Le sexe est tellement plus agréable quand on se sent en sécurité. Parfois les limites sont un peu particulières mais elles sont tout autant légitimes. Dossie par exemple a une obsession pour la propreté et aime changer les draps et prendre une douche pour se sentir fraîche et pleine d'ardeur. Pour quelqu'un d'autre ça n'aurait pas d'importance – et alors ? Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de se préparer pour la baise. Donnez-vous la permission de faire ce dont vous avez besoin. Vous aurez l'esprit tranquille.



Oui, non, peut-être...

Réalisez cet exercice seul ou avec un partenaire avec qui vous vous sentez à l'aise et quand ça sera plus facile pour vous, répétez-le avec chaque nouvel amant.

Tout d'abord faites la liste de toutes les pratiques sexuelles qui vous passent par la tête... pas seulement celles que vous aimez. Vous allez immédiatement découvrir que c'est aussi un très bon exercice pour employer tout un vocabulaire sexuel, donc faites attention à la façon dont vous nommez les choses. Est-ce que vous préférez dire « pénétration » ou « baise » ? « Sexe oral », « fellation » ou « pipe » ? « Faire un cunnilingus » ou « brouter la chatte » ? Et comment appelez-vous vos organes génitaux ? Membre, pénis, queue, pine... chatte, con, vulve, clitoris, petit bouton ? Si vous n'arrivez pas à décrire les pratiques, faites un effort pour trouver des périphrases, respirez profondément et répétez ces mots cinq fois, puis respirez à nouveau. Faites une liste aussi complète que possible et n'oubliez pas d'inclure tant les pratiques que vous aimez que celles que vous n'aimez pas. Vous trouverez sur Internet des listes toutes faites, mais vous passeriez du même coup à côté de l'expérience de nommer toutes ces choses délicieuses.

Puis prenez une feuille de papier plus petite et divisez-la en trois colonnes : OUI, PEUT-ÊTRE et NON. OUI signifie : Je sais déjà que j'aime. NON : Cette pratique est en dehors de mes limites et je n'ai pas l'intention d'essayer dans un futur proche.

PEUT-ÊTRE : je serais tenté d'essayer si les conditions étaient propices. Ces conditions peuvent être :

- si je me sens assez en sécurité
- si je suis suffisamment excité/e
- si je sais que je peux tout arrêter si ça se passe mal
- si on y va doucement
- si on a un plan B

Et ainsi de suite.

Décidez où chaque pratique se situe par rapport à vos limites actuelles. Montrez cette liste à votre partenaire. Discutez de vos points communs et de vos différences. Ici il n'y a pas de vrai ou de faux. Considérez vos préférences comme s'il s'agissait de parfums de crème glacée.

Remarquez toutes les choses que vous aimez tous les deux et qui se trouvent dans la colonne OUI.

Étant donné que vos limites évolueront avec le temps il est conseillé de faire cet exercice plus d'une fois.

Parfois vous serez étonné de découvrir que vos besoins ne sont pas toujours ce que vous pensiez. Voici l'expérience de Janet en la matière :

« Ce soir-là j'étais allée à un concert avec un couple avec lequel j'entretenais une relation. L'un avait récemment fait l'acquisition d'un trésor : une Lincoln Continental 64 de la taille d'un appartement. Sur le chemin du retour on a décidé de s'arrêter sur les rives du fleuve pour admirer le clair de lune. Avant de réaliser ce qui se passait on était en train de baiser sur le siège avant de la Lincoln. J'avais toujours cru que je n'aimais pas baiser dans une bagnole mais quand je me suis retrouvée allongée sur le siège avant, avec ma tête appuyée sur la jambe du mec en le masturbant par-dessus mon épaule et sa copine agenouillée la tête enfouie entre mes jambes, j'ai commencé à changer d'avis. La scène s'est achevée dans un grand éclat de rire : le mec a joui et dans le feu de l'action il a klaxonné sans le faire exprès. La voiture qui était pourvue d'un klaxon style Détroit des années 60 a produit un son énorme, ça a sûrement réveillé tout le voisinage des kilomètres à la ronde et ça nous a pratiquement fait tomber de nos sièges ! »

- Communiquez -

La plupart des gens n'ont pas les mots lorsqu'il s'agit de communiquer cette chose qui a l'air terrible : demander ce qui nous plaît. Qui n'a jamais manqué de dire à son partenaire qu'elle ou il voulait son clito ou sa queue stimulée plus ou moins fort, plus lentement ou plus vite, plus sur la verge ou plus sur le gland, sur le côté, de haut en bas ou de manière circulaire ? Croyez-nous, en matière de sexe, la meilleure façon d'obtenir ce que vous voulez, c'est de le demander. Et si vous voulez avoir une réputation d'amant hors pair, demandez aussi à votre partenaire ce qu'il ou elle aime, et de vous montrer comment. Janet aime que son partenaire se masturbe devant elle au début de leur relation pour voir comment il s'y prend et connaître les différents types de stimulation qu'il privilégie. Une fois que vous aurez dépassé la gêne initiale, vous verrez que c'est très facile et vous deviendrez un amant ou une maîtresse très couru.

Si vous avez vraiment du mal à franchir le pas, voici une bonne façon de commencer :

Voilà quelques idées sur la manière de commencer à communiquer sur le sexe de manière explicite et à négocier la consensualité. N'oubliez pas, le consentement signifie que toutes les personnes impliquées collaborent activement pour le confort, le bien et le plaisir de chacun. Cela suppose que toutes ces personnes doivent se mettre d'accord sur les pratiques proposées et aussi se sentir suffisamment à l'aise pour pouvoir dire « non » si elles le souhaitent. Selon nous si vous n'êtes pas libre de dire « non » vous ne pouvez pas vraiment dire « oui ». Nous pensons également qu'il est essentiel que chacun comprenne clairement les conséquences de ces deux réponses, en d'autres termes qu'il est inacceptable de profiter de la naïveté d'autrui.



EXERCICE

« Oui, non, peut-être »... et plus si affinités

Lorsque vous avez terminé votre liste, vous pouvez faire plein de choses avec :

Collez-la sur le frigo ou dans la salle de bains, à un endroit où vous pouvez la voir chaque jour.

Écrivez un scénario possible pour votre prochain rendez-vous entièrement basé sur les pratiques placées dans la colonne OUI de vos listes respectives.

Écrivez un scénario à partir de la colonne OUI pour une demi-heure de baise, un petit coup rapide qui fait du bien, par exemple un soir de semaine.

Choisissez un élément de votre colonne PEUT-ÊTRE et imaginez ce dont vous auriez besoin pour l'essayer, et dans quelle mesure votre partenaire pourrait vous y aider. Quelles sont vos conditions ?

Choisissez un élément de la colonne PEUT-ÊTRE de votre partenaire et imaginez une façon de la séduire pour qu'elle ait envie de l'essayer. Racontez-lui votre fantasme pour voir ce qu'elle en pense – ce n'est pas le moment de bondir derrière elle en criant « Surprise ! »

Nous ne le dirons jamais assez : vous avez le droit d'avoir des limites et il est tout à fait légitime de dire non à une pratique que vous n'aimez pas ou qui ne vous met pas à l'aise. Avoir des limites ne signifie pas que vous êtes coincé, inhibé, pas drôle ou une victime permanente du puritanisme ambiant. Ça veut simplement dire que cette pratique ne vous dit rien. Si vous voulez apprendre à l'aimer, ce sera parce que vous en avez vraiment envie, pas parce que vous vous sentez coupable, que vous avez honte, voire qu'on vous y pousse par intimidation. Si vous décidez d'essayer quelque chose de nouveau, demandez le soutien de votre partenaire, faites en sorte que vos conditions soient respectées et soyez indulgent envers vous-même. Le renforcement positif est le meilleur moyen d'apprendre.

Il existe des *workshops* et des groupes de discussion organisés par des éducateurs sexuels et thérapeutes dévoués, parfois dans le cadre de centres de santé sexuelle (pensez aussi aux forums animés par des sexologues sur Internet, n.d.t.). Tous ces espaces de parole sont conçus pour être sûrs, respecter les limites de tous et vous donner l'occasion d'apprendre de nouvelles choses, augmenter votre niveau de confort et parler pour vous-même de vos propres sentiments et expériences. Ce que nous défendons ici c'est la communication par, avec et pour tous. (Il existe certains lieux – centres de santé sexuelle par exemple – où des éducateurs et thérapeutes dévoués sont disponibles pour aborder ces questions. Ces espaces sont conçus pour respecter la sécurité et les limites de chacun et donner l'occasion d'apprendre de nouvelles choses, etc.).

- Trouvez ce qui vous excite -

Est-ce qu'il vous arrive de commencer à baiser et de ne pas arriver à être excité ? Vous voilà à la poursuite de cet état d'excitation indicible en vous demandant ce qui cloche, alors que votre amant fait tout ce qui vous plaît d'habitude et que votre réaction est quasi-nulle, voire pire, à la limite de l'irritation et de l'énervement. Les femmes se demandent pourquoi elles ne mouillent pas, les hommes sont à l'agonie à cause d'une érection défailante et chacun, soit simule, soit sombre dans l'embarras. Alors qu'en fait ça arrive à tout le monde. Vraiment, il n'y a pas que vous.

Certains perdent leur excitation dans les moments de nervosité, par exemple avec un nouveau partenaire ou dans une situation nouvelle. Chez d'autres au contraire

c'est la familiarité qui réduit l'excitation, ils ont du mal à trouver du désir avec les gens qu'ils connaissent et aiment le plus.

Être excité implique une transition physique et mentale vers un état de conscience différent. Chaque soir en allant vous coucher vous effectuez une telle transition : vous baissez la lumière, vous portez des vêtements amples, vous vous allongez, vous lisez tranquillement ou regardez un peu la télévision... le but est de transformer délibérément votre conscience de l'état éveillé à l'état somnolent. Certaines personnes s'endorment automatiquement alors que d'autres doivent s'efforcer de trouver des trucs pour sombrer dans les bras de Morphée.

De même nous avons tous besoin de savoir comment être excités. À quoi recourir quand l'excitation ne survient pas d'elle-même ? La légende nous dit qu'on n'est pas censés faire ça consciemment, que le désir est supposé nous submerger, ou alors quelque chose ne va pas... peut-être qu'on ne veut pas vraiment faire l'amour avec notre partenaire, ou bien, oh mon Dieu, on s'est trompé et maintenant qu'est-ce qu'on va faire avec les enfants ? On apprend aux hommes qu'ils sont censés être tellement excités par la simple disponibilité de leur partenaire que leur pénis doit se lever illico et rester au garde-à-vous sans aucun stimulus supplémentaire. Les femmes apprennent qu'elles doivent être excitées en réponse à n'importe quelle stimulation venant d'un partenaire qu'elles aiment, et si elles ne le sont pas alors elles sont sûrement frigides, ou peut-être ressentent-elles une quelconque hostilité vis-à-vis des hommes ? Et ce ne sont là que quelques-unes des idées pernicieuses qu'on nous a inculquées.

Quand l'excitation se fait désirer, la première chose à faire c'est de se souvenir qu'un grand nombre de salopes ont réussi à gérer ces problèmes. Donc il n'y a pas de raison que vous n'y parveniez pas. Examinons quelques façons de réveiller cette excitation :

Certains vont carrément à la charge. Ils entrent sans autres formes de procès dans la phase de stimulation et continuent jusqu'à ce que leur désir les rattrape. La plupart du temps ça marche. À une époque, Dossie avait un partenaire qui aimait se jeter dans l'eau glacée des lacs de montagne lorsqu'ils campaient, arguant du fait qu'on finit toujours par se réchauffer en nageant vigoureusement. Par contre

d'autres aiment entrer dans l'eau petit à petit, un orteil à la fois, se réchauffant doucement, en prenant le temps de noter les changements qui se produisent au fur et à mesure qu'ils avancent dans leur cycle de réponse sexuelle. Pour beaucoup ralentir permet d'identifier l'excitation. Et une fois que vous l'avez trouvée il est plus facile d'accélérer.

Beaucoup de gens sont hypersensibles, c'est-à-dire nerveux, susceptibles ou irrités lorsque les premières sensations sont trop focalisées ou trop intenses. Cette hypersensibilité disparaît avec l'excitation et peut réapparaître juste après l'orgasme. La seule façon de gérer ça est de se rappeler que presque personne ne peut atteindre l'excitation en étant chatouillé ou contrarié. Donc prenez le temps. (Ceci dit, l'amant de Dossie qui aimait sauter sans les lacs gelés adorait être chatouillé – donc il vaut mieux demander.) N'hésitez pas à faire part de votre hypersensibilité à votre partenaire. Dites-lui quelles stimulations vous aimez au début et comment ça peut évoluer. Ce qui marche en général c'est un contact ferme et une lente progression. Commencez par caresser le dos, les épaules et les parties du corps les moins sensibles et assurez-vous que votre partenaire est excité avant de passer aux zones les plus érogènes.

Dites à votre amant ce qui vous excite. Un fantasme particulier ? Des mots cochons ? Vous faire délicieusement mordre et lécher les doigts ou les orteils ? Et demandez à votre partenaire de vous raconter ce qui l'excite. Lui mordiller la nuque ? Agripper ses cheveux ? Vous pouvez vous préparer à cette conversation en écrivant ce qui vous excite chacun de votre côté, puis échangez vos listes. Parler de cul n'est pas sans risque... mais le risque n'est-il pas terriblement excitant ?

Apprenez à ressentir votre corps grâce à la sensualité d'un bain moussant, d'un jacuzzi, la peau nue face à la chaleur d'un feu de cheminée, un massage... Ce sont des délices lents qui nous donnent le temps de concentrer notre attention sur le plaisir physique et permettent à nos méninges surmenées de ralentir et de se laisser aller. Ce type de plaisir doit être simple. Ce n'est pas le moment de se soucier de donner des coups de reins spectaculaires ou de provoquer des râles de plaisir – c'est le moment d'entrer en transe.

Les fantasmes sont une grande source d'excitation, et il est tout à fait normal de fantasmer quand votre partenaire vous fait des choses sensuelles. Certaines personnes aiment également fantasmer seules avant une rencontre amoureuse, faisant agréablement monter la tension avant tout contact charnel. Ou pourquoi ne pas vous lire des histoires friponnes à voix haute, vous raconter vos fantasmes préférés ou louer un film érotique (si vous avez des réticences à regarder des pornos à cause des rapports de pouvoir sexistes qui y sont présentés, sachez qu'il existe une production croissante de films X féministes issus de la mouvance post-pornographique montrant une grande diversité de corps, de sexualité et de pratiques en marge du *mainstream*, donc n'hésitez pas à vous faire plaisir ! n.d.t.)

Même si le désir qui se porte sur quelqu'un est rarement satisfait par le sexe avec un autre, les salopes aguerries savent que l'excitation est transférable. Eh oui, l'excitation ressentie à l'idée du sexe prévu avec Boris le week-end prochain peut facilement pimenter la baise avec Jane ce soir. Car l'excitation est une expérience physique que vous pouvez utiliser à votre guise. Le désir persiste et il sera encore là quand ce sera le tour de Boris – nous vous le promettons.

L'excitation commence à monter, une chaleur douce et sensuelle vous embrase, et la porte s'ouvre sur des formes d'excitation plus intenses. Vous pouvez explorer la sensibilité des lobes, de la nuque, des poignets, des orteils ou des langues... La respiration se fait plus profonde et les hanches se mettent à bouger comme bon leur semble.

Cette excitation signifie-t-elle qu'il est temps de sauter dans le train express pour l'orgasme ? Non. Juste parce que votre corps est prêt à prendre plaisir au sexe, ça ne veut pas dire que vous deviez vous précipiter vers son accomplissement. Pourquoi ne pas continuer encore un peu ? C'est agréable, non ? Autant faire durer le plaisir. Vous avez tout votre temps. Souvenez-vous de vos années de collège où vous pouviez embrasser pendant des heures !

- *Allez-y doucement* -

N'avons-nous pas tous envie d'un amant à la main de velours ? L'erreur la plus commune quand le sexe nous rend nerveux c'est de tout précipiter. La tension a tendance

à nous faire accélérer les choses, sans compter que les hommes comme les femmes sont pris de tensions musculaires en approchant de la jouissance, ce qui ajoute à la frénésie. Quand on est vraiment prêts et en route vers l'orgasme, il n'y a rien de mieux que de se laisser aller à gémir, haleter, pousser des soupirs, crier, contracter et tendre les orteils... Mais il n'y a pas que l'orgasme dans le sexe. Donc place à la sensualité, la séduction, l'excitation progressive, la création du suspense, l'attente, l'exploration de toutes les parties du corps afin de stimuler tous les sens, tout, nous voulons absolument tout. Pour explorer les possibilités infinies de l'intimité sensuelle et sexuelle, nous devons apprendre à y aller doucement.

La première technique est très simple. Inspirez profondément et retenez votre respiration. Posez les mains sur votre ventre et sentez vos muscles. Puis expirez lentement. Vous sentirez les muscles de votre poitrine se détendre. En général quand on est tendus on a tendance à haleter, à inspirer une grande quantité d'air et à expirer très peu. C'est ainsi que nous maintenons la tension dans nos muscles et dans notre esprit. Rappelez-vous une chose importante : à chaque fois qu'on expire profondément, on se détend. Donc dès que vous êtes tendu, dans n'importe quelle situation, vous pouvez vous détendre en respirant lentement trois fois de suite et en vous assurant d'expirer profondément.

Vous pouvez en apprendre plus sur la relaxation en prenant des cours de yoga, en pratiquant des massages sensuels, en faisant appel aux techniques tantriques ou simplement en y allant doucement et en découvrant le plaisir de vous concentrer sur des sensations agréables.

Rappelez-vous que vous pouvez réduire votre nervosité ou ralentir le rythme simplement grâce à la respiration. Si vous souhaitez ralentir votre respiration alors que vous êtes excité, déplacez votre conscience vers une autre partie du corps. Visualisez mentalement votre corps en partant des orteils et prenez conscience des sensations de chaque membre. Il y a des chances pour que vous découvriez un feu d'artifice de sensations agréables et inconnues. Les sexologues recommandent notamment la focalisation sensorielle si vous désirez ralentir votre cycle de réponse sexuelle afin de retarder l'orgasme. En résumé, respirez, détendez-vous et focalisez votre attention afin de réduire la tension musculaire. Car, voyez-vous, non seulement nos muscles ont tendance à se contracter avant l'orgasme mais en général on ne peut pas

jouir quand nos muscles sont détendus. Donc si vous voulez contrôler votre orgasme, évitez de gémir et de vous tendre, essayez plutôt de vous décontracter et de prendre plaisir à ce que vous faites.

Ralentir peut également vous aider à essayer de nouvelles pratiques. Voici la première expérience de notre amie Mandy avec des préservatifs :

« Pablo et moi étions amants occasionnels depuis de nombreuses années et on se retrouvait pour la première fois après une longue séparation. À l'époque on avait très peu d'expérience en matière de Safer Sex mais on avait décidé, à cause de nos expériences diverses, que si on voulait baiser on devait utiliser une capote. En théorie c'était très bien. Mais quand le moment est venu de la lui enfiler, après nous être excités mutuellement sans pénétration, il s'est emparé de ce mystérieux petit morceau de caoutchouc et il a tout de suite débandé. Mais bien sûr ce genre de choses n'arrive jamais aux autres, pas vrai ?

On s'est remis à batifoler et puis on a retenté le coup. Pareil. Il y avait un conflit d'intérêt entre sa tête et sa queue, et sa bite refusait de coopérer. Je me suis alors plongée dans un état de conscience active et j'ai décidé de mettre en pratique ce que j'avais appris en matière d'éducation sexuelle pour adultes.

Je lui ai demandé de s'allonger et de se laisser aller. J'ai un peu arrangé la pièce : des bougies pour une lumière tamisée, savamment disposées pour ne pas les renverser, du lubrifiant et des serviettes à portée de main, deux ou trois préservatifs au cas où l'un se déchirerait, et enfin un très long disque de musique lente et sensuelle. Je me suis installée entre ses jambes dans une position confortable, confortable parce que je voulais prendre tout mon temps et qu'il était hors de question d'être interrompue par un dos courbaturé ou une crampe dans le bras.

J'ai commencé à caresser ses cuisses, son ventre, ses jambes, très doucement, d'une manière apaisante, pendant un certain temps, jusqu'à ce qu'il se décontracte et finisse par bander. J'ai attendu encore un peu pour qu'il prenne plaisir à cette érection sans se sentir obligé de mener les choses plus loin. En sexologie on appelle ça la « stimulation sensorielle non génitale ». Puis j'ai déplacé mes caresses vers ses parties génitales, tout autour mais pas sur la bite elle-même.

Il a débandé à nouveau. Alors je me suis éloignée et j'ai continué à le caresser jusqu'à ce que l'érection reprenne. J'ai continué comme ça, puis je me suis approchée à nouveau de son pénis. Cette fois son érection a à peine faibli et elle a repris de la vigueur après quelques secondes. À ce moment-là Pablo respirait très fort et moi aussi. L'expérience était très sensuelle et comme proche de la transe, pleine de chaleur irradiante et incroyablement excitante.

J'ai passé un certain temps à le caresser autour de la queue, pas directement dessus, jusqu'à ce qu'il bande bien dur. Il a commencé à me guider la main mais je lui ai tapé sur les doigts – pas de distraction s'il te plaît, c'est moi qui décide ! Quand l'attente est devenue insoutenable j'ai avancé ma main légèrement vers sa bite. Il a eu un frisson. Caresser sa queue et lui masser doucement les couilles l'excitait encore plus, il a commencé à gémir et à transpirer. J'ai attrapé un préservatif en m'assurant de le dérouler du bon côté, et il a perdu son érection presque immédiatement. J'ai recommencé à le caresser autour du pénis et l'érection est revenue dans toute sa splendeur... Je l'ai fait attendre un long moment en jouant avec son pénis, assez doucement pour qu'il ne jouisse pas.

Quand je suis revenue à la charge avec la capote, il a juste faibli un peu, je l'ai caressé un peu plus et on a continué comme ça plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il soit si excité qu'il ne puisse plus penser à rien d'autre. Sa queue est restée droite pendant que je lui enfiais le préservatif. J'ai continué à jouer avec lui pendant qu'il s'habitue à la nouvelle sensation.

À ce stade j'étais moi-même hyperexcitée et légèrement impatiente. Quand je lui ai donné le feu vert il est passé à l'attaque comme un taureau en fureur et on a baisé vite et fort. Ça avait valu la peine d'attendre. Je suis sûre que l'explosion s'est fait entendre jusque dans la ville d'à côté. »

Pour résumer, et aussi pour reprendre notre souffle, une technique de base pour bien baiser est de savoir comment se décontracter et y aller doucement, puis comment se tendre et accélérer. Une fois que vous savez ça, vous pouvez recommencer autant de fois que vous voulez en prenant plaisir à chaque minute qui s'écoule et en intensifiant le plaisir pour le bouquet final.



EXERCICE

Faites du bruit

1. Pourquoi n'avez-vous jamais entendu vos voisins faire l'amour ? Pourquoi ne vous ont-ils jamais entendu ?
2. Pensez-vous que votre partenaire devrait gémir très fort et vous pas ? Pourquoi ?
3. Masturbez-vous en faisant autant de bruit que possible. Remuez les hanches au rythme de votre respiration. Ouvrez la bouche en grand, le plus possible, à gorge déployée, et respirez fort, gémissiez, hurlez, criez.
4. Voyez tout le bruit que vous et votre partenaire pouvez faire la prochaine fois que vous baiserez.
5. Faites un petit sourire en croisant les voisins.

- La lumière au bout du tunnel -

Parfois on est tellement obnubilé par la nécessité de garder le cap à travers les rapides pour arriver à bon port qu'on en oublie la destination finale. Cette sensation de bien-être, cet état de rêve, de relaxation, d'épuisement béat et de douceur qui suit les coups de reins et les cris extatiques est un moment délicieux. Appréciez-les en vous blottissant contre votre partenaire. Oubliez l'agitation et laissez-vous aller. Sentez la profonde connexion qui vous unit à votre partenaire alors que vous flottez tous les deux dans la chaleur de vos énergies mutuelles, tourbillonnant dans la plénitude de l'amour satisfait. Sentez-vous bien.

Sexe en public et partouzes

Vous voulez être une salope à partouzes ? Pourquoi pas. Vous avez le droit. Sachez que contrairement aux idées reçues les orgies ne sont pas une condition sine qua non des relations ouvertes. C'est un choix. Nous connaissons pas mal de salopes absolument incroyables qui ne fréquentent pas les boîtes à partouzes ou privilégient le sexe à trois ou quatre à domicile. Nous connaissons aussi des couples monogames qui aiment se rendre dans des clubs échangistes pour le simple plaisir de jouer l'un avec l'autre dans une atmosphère sensuelle et avec une petite pointe d'exhibitionnisme.

Si vous avez déjà eu un fantasme de gang bang, ou envie de disposer d'une paire de mains supplémentaires pendant vos ébats amoureux, d'être entouré d'une multitude de gens sexy sur lesquels sauter ici et maintenant, ou de baiser devant des voyeurs qui frissonnent de plaisir en vous entendant gémir sous les coups d'une bonne fessée... autrement dit si l'idée des sex-parties vous attire, ce chapitre est fait pour vous. Vous apprendrez tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le sujet. Soyez prêt à prendre votre pied et à gérer les problèmes qui peuvent éventuellement se présenter.

Tout d'abord nous pensons que déprivatiser le sexe est un acte politique radical. Tellement d'oppressions sont basées sur la honte et la culpabilité liées au sexe : l'oppression des femmes, des minorités sexuelles, des minorités culturelles... Tous ces types d'oppression sont instaurés au nom de la famille (censée être asexuelle). En réalité nous sommes tous opprimés. On a tous appris d'une manière ou d'une autre que nos désirs, nos corps et nos sexualités étaient sources de honte. Alors quel

meilleur moyen de vaincre l'oppression que de se rassembler pour célébrer les joies du sexe ?

Aller à une sex-party est un défi excitant. C'est une occasion de vous échauffer et d'apprendre à combattre le trac et l'angoisse de la performance, sans compter la tension à la fois effrayante et merveilleuse de se préparer pour des ébats sexuels dans un cadre raffiné, érotique et sensuel. Tout le monde est nerveux, et cette vulnérabilité partagée ajoute à l'excitation. Quel plaisir vertigineux de parvenir à franchir tous ces obstacles et à vivre un rapport sexuel intense. Dans une partouze il y a peu de place pour la honte et le puritanisme. La sexualité de groupe nous renforce dans l'idée que le sexe est une bonne chose, une activité merveilleuse et que nous sommes tous excitants et sexy.

POURQUOI LE SEXE EN PUBLIC ?

Vos auteures préférées aiment toutes les deux le sexe en public et fréquentent régulièrement ce qu'on appelle des sex-parties ou encore des play-parties, des lieux dans lesquels les gens partagent une grande variété de pratiques sexuelles. L'atmosphère y est sensuelle, électrique, la synergie fait son effet et l'excitation dans l'air nourrit la nôtre. On se sent stimulés par le plaisir palpable auquel on assiste, là, tout autour de nous.

La sexualité de groupe permet de faire l'amour avec de nouveaux partenaires dans un cadre sûr, entouré de gens qu'on apprécie. On a même l'occasion de voir de quoi une personne qui nous attire est capable en la regardant baiser avec quelqu'un d'autre (selon le point de vue il s'agit d'un casting ou de la publicité pour soi-même). La sexualité de groupe permet de se défier soi-même, de rendre sa sexualité publique et de disposer du soutien nécessaire pour dépasser ses craintes et sa timidité avec une multitude de gens présents pour applaudir à votre extase.

Si bien entouré on peut apprendre de nouvelles pratiques en toute sécurité. Par exemple on peut contempler quelqu'un s'adonner à un jeu qu'on n'avait vu jusque-là que dans nos fantasmes. Quand ils ont fini, il suffit de leur demander comment ils ont fait. Dans les partouzes nous avons également beaucoup appris au sujet du *Safer Sex*, car se protéger est de rigueur. Et c'est ainsi qu'on a fini par venir à bout

de tous ces petits bouts de caoutchouc. D'autant que la plupart des espaces sexuels publics fournissent préservatifs, gants en latex et tout ce qu'il faut pour préserver la sécurité et le bien-être de chacun.

Autre avantage non négligeable : les play-parties peuvent vous aider à vaincre une mauvaise image de votre corps. On sait que des gens de tous les âges et avec tous les corps baisent... Dans les partouzes vous les verrez à l'œuvre. Une bonne façon de se préparer pour sa première fois est de se rendre sur une plage de nudistes ou au sauna. Vous verrez ce à quoi les gens ressemblent sous leurs vêtements et vous ferez vous-même l'expérience de la nudité en public. Vous verrez que la beauté, ce n'est pas seulement ce qu'on vous montre dans *Playboy* ou *Playgirl*. C'est une bonne occasion de reprendre le Jeu de l'Aéroport du chapitre XVII, *Tisser des Liens*. Et puis sur une plage nudiste quel plaisir, et non des moindres, quand sous la chaleur du soleil une douce brise vous caresse les moindres recoins du corps...

Après tant d'années passées à pratiquer le sexe en public, nous sommes toujours surprises à l'idée que la plupart des gens n'ont jamais eu la chance de regarder quelqu'un baiser. Quel dommage. Quelle privation. Nous nous souvenons de l'époque où nous nous demandions si on avait l'air stupides les jambes en l'air et le visage déformé par des cris de plaisir. Ce temps est bien révolu. La sexualité de groupe est l'antidote parfait pour accepter son propre corps. Vous aurez une bien meilleure image de vous-même, de votre apparence, de votre performance et de votre moi tout entier quand vous aurez la chance de voir de vraies personnes faire vraiment l'amour. Ouvrez les yeux, tout le monde est magnifique quand il jouit. Cela fait des sex-parties le cadre idéal pour l'exhibitionnisme consensuel. Dans les partouzes nous sommes tous des stars brillant de mille feux.

ESPACES DE JEU

Les sex-clubs sont des endroits très particuliers. Certaines métropoles offrent un choix ahurissant de clubs de partouze. Il existe des lieux réservés aux hommes, réservés aux femmes, pour les couples, pour les adeptes du SM, les amateurs du travestissement, des costumes et des uniformes... Il existe des soirées thématiques dans presque toutes les pratiques sexuelles possibles et imaginables – et d'autres

qu'il faut vraiment voir pour les croire. Vous trouverez à la fin de ce livre quelques sites intéressants.

Certaines soirées sont ouvertes à tous, d'autres sont annoncées seulement par le biais de *newsletters*, d'autres encore sont privées et uniquement sur invitation. Il y a des clubs comme les saunas gays ouverts 24h/24 et sept jours sur sept, et des endroits plus petits, comme par exemple une salle de jeu aménagée dans une cave dont les propriétaires organisent une *play-party* une ou deux fois par mois. D'autres groupes fort sympathiques organisent des petites sauteries privées dans les salons de leurs membres.

De nombreuses villes s'enorgueillissent d'un nombre considérable d'établissements, par exemple des immeubles dans lesquels un ou deux étages peuvent être consacrés à des fêtes orgiaques. Certains louent également des espaces à des groupes privés qui organisent une soirée une fois par mois pour des invités triés sur le volet.

Les premières sex-parties que Dossie a fréquentées se déroulaient dans l'appartement d'une communauté de San Francisco sous la houlette de génie de Betty Dodson. Les membres de cette communauté étaient dévoués à la cause féministe, au mouvement de libération gay et à la libération sexuelle, et leur but avoué était d'essayer de changer radicalement les conditions dans lesquelles le sexe se pratiquait. Ils avaient retiré toutes les portes de l'appartement et s'étaient débarrassés de tous les meubles au premier étage, lequel était ainsi transformé en salle immense. Régulièrement on y trouvait plusieurs personnes sur la terrasse pratiquant le bronzage intégral, d'autres s'occupaient du dîner, deux autres jouaient aux échecs, un couple faisait l'amour et quelqu'un à l'autre bout de la pièce jouissait sur son vibromasseur. Trois ou quatre fois dans l'année ils organisaient des soirées pleines de gens faisant l'amour en groupes, à deux ou tout seul, avec beaucoup de massages et des adeptes du tantrisme psalmodiant « Ommm » en rythme avec le vrombissement perpétuel des vibromasseurs. Cet espace, et ce qui s'y passait, était privé, ouvert aux amis et aux amants des six ou sept personnes qui y vivaient.

Les endroits consacrés au sexe public, que ce soient de grands clubs ou de petites maisons ou appartements pour des soirées privées, ont en commun d'offrir un espace agréable pour une sexualité ludique. Bien que le décor et le mobilier varient autant que l'imagination humaine, il y a toujours quelques éléments de base :

quelqu'un à l'entrée pour vous accueillir — il se peut que vous deviez signer un document dégageant l'établissement de toute responsabilité —, un espace pour s'asseoir, discuter et faire connaissance, avec bien souvent un petit buffet à grignoter et des boissons. En général le sexe n'a pas lieu dans cet espace de socialisation, donc si vous êtes un peu timide vous pouvez y rester jusqu'à ce que vous preniez votre courage à deux mains. Souvent il y a des casiers, une penderie, des étagères ou un endroit pour déposer vos vêtements de ville et revêtir votre tenue de soirée... ou simplement vous déshabiller. Dans certaines soirées il y a un *dress-code* : nu intégralement ou en sous-vêtements ou paré pour un fantasme sexuel particulier... Enfin, en général, il y a tout ce qu'il faut pour assurer une bonne hygiène, incluant toilettes et douches. Ah et puis bien sûr, il y a la ou les salles de jeu.

C'est là que tout se passe. Et ici aussi, le style varie. Ce peuvent être de petites cabines disposées en dédales avec un lit assez grand pour des ébats amoureux ou de grandes pièces aux murs tapissés de miroirs et le sol couvert de moquette pour pouvoir vous allonger où bon vous semble, vous adonner à quelques attouchements de groupe et vous agripper en grappe. Il peut y avoir des jacuzzis, des saunas, des jardins pour y draguer et se détendre... Il peut aussi y avoir une piste de danse. Il y a toujours de la musique avec un *beat* très fort pour accompagner les battements de votre cœur et vous garantir une certaine intimité si vous ne voulez pas partager les râles ou les cris de plaisir de votre voisin. La lumière est tamisée, en général dans les tons rouge et orange ce qui vous donne le teint un peu hâlé et très sensuel. Il peut y avoir des pièces avec du mobilier spécialement conçu pour certaines pratiques érotiques, comme des tables d'examen médical ou des *slings*, des lits surplombés de miroirs ou des donjons pour pratiques SM, voire un matelas d'eau géant pour ceux qui aiment les remous ou faire des vagues.

Aux États-Unis, depuis quelques années, des hôtels abritent ponctuellement des conférences thématiques (par exemple des conférences internationales consacrées au BDSM, n.d.t.) et permettent que des espaces festifs ou des donjons soient installés dans leurs salles de réception. Ces espaces sont aménagés par les organisateurs de la conférence et sont en général pris en charge par des bénévoles très sympas, avec l'aide du personnel de l'établissement pour empêcher les trouble-fête d'entrer. Les hôtels ont tendance à apprécier ce genre de conférences — la consommation d'alcool y est raisonnable, on est polis envers le personnel et on porte des

tenues fabuleuses. N'avons-nous pas dit que déprivatiser le sexe était un acte politique radical ? À présent de grandes chaînes hôtelières ont instauré une politique interne concernant les *play-parties*, des politiques qui nous soutiennent. C'est fantastique !

Bien souvent des groupes d'affinités voient le jour au sein de ces espaces festifs. Les gens essaient différentes soirées dans leur région et reviennent en général dans l'une ou l'autre qui leur plaît. Au fur et à mesure qu'ils font connaissance et partagent cette intimité spéciale née du rapport sexuel, ils deviennent amis et forment des familles élargies. Il n'est pas rare par exemple de voir un club de sex-parties organiser une soirée de soutien afin de récolter de l'argent pour l'un de ses membres victime d'un accident ou d'une maladie grave. Ce sont des communautés, et les communautés prennent soin de leurs membres. (C'est surtout vrai aux États-Unis, même si dans certaines villes européennes comme Berlin la communauté fonctionne un peu sur ce principe, n.d.t.)

ÉTIQUETTE DE SEXUALITÉ DE GROUPE

Nous imaginons que vous n'avez pas appris à l'école comment vous comporter dans une partouze, et on suppose que vos parents ne l'ont pas fait non plus.

Or des règles de bienséance y sont nécessaires, car tout le monde a renoncé à certaines de leurs limites habituelles pour se rapprocher les uns des autres. En général les barrières sociales servent à maintenir les gens à une distance respectable de façon à ce que chacun se sente en sécurité à l'intérieur de son espace personnel. Le défi de la sexualité de groupe est de savoir comment se sentir bien et en sécurité, tout en se rapprochant et en pénétrant dans l'intimité d'un groupe de gens que l'on présume sympathique et sexy. Pour cela de nouvelles limites doivent être établies, apprises et respectées.

De nombreux établissements affichent leur règlement à l'entrée ou sur les murs. Lisez-le. En général il est facile à comprendre. La plupart du temps il indique le degré de précaution exigé en matière de *Safer Sex* - et d'ailleurs préservatifs, gants en latex, lubrifiant et digues dentaires sont mis à disposition. Même si votre partenaire

et vous pratiquez le *fluid bonding*, on peut vous demander, ou en tout cas on estime qu'il est de bon ton, d'utiliser des barrières de latex dans ce genre d'endroits. Point auquel on ne déroge pas : les salopes éthiques respectent le règlement des soirées auxquelles elles ont choisi d'aller.

En matière de voyeurisme la délicatesse est de rigueur. Vous pouvez observer ce que les gens font en public, mais toujours en gardant une distance respectueuse. Si les participants sont conscients de votre présence, ça veut dire que vous vous tenez trop près. Selon l'endroit il est autorisé ou non de se masturber, mais quoi qu'il en soit restez discret afin de ne pas distraire ceux qui s'offrent généreusement en spectacle — de toute façon ils ne le font probablement pas pour vous. N'oubliez pas que si vous êtes tout près, ceux qui sont en train de jouer peuvent vous entendre : ce n'est sûrement pas le meilleur endroit pour vous plaindre de votre patron à vos acolytes ou leur raconter votre dernière séance chez le proctologue.

La frontière qui existe entre l'espace social/de conversation d'une part et l'espace de jeu d'autre part est très importante. En pénétrant dans l'espace de jeu vous entrez dans un état de conscience différent. En gros, vous vous départez de votre cérébralité pour faire corps avec vous-même. Entretenir une conversation dans un espace de jeu risque de vous repropulser dans le quotidien, dans une conscience verbale et non sexuelle.

Ensuite la drague y est active mais ne doit pas représenter une intrusion. L'idéal, c'est quand une demande respectueuse reçoit une réponse respectueuse. Ça signifie qu'il n'y a aucun problème à demander et que si la réponse est « non, merci », ce n'est pas grave. N'oubliez pas que les gens qui fréquentent les partouzes sont là parce qu'ils savent ce qu'ils veulent. Si une personne qui vous plaît ne veut pas jouer avec vous pour l'instant, ne vous formalisez pas et allez trouver quelqu'un d'autre. Harceler quelqu'un à une sex-party ne se fait pas et vous vaudra d'être expulsé rapidement.

Draguer dans une sex-party n'est pas si différent de ce qui se fait ailleurs. C'est peut-être juste un peu plus honnête et direct. Généralement on commence par se présenter. La phrase « Bonjour, moi c'est Gérard, comment tu t'appelles ? » est infiniment préférable à « Salut, t'aimes ma grosse queue ? » Les gens parlent un peu,

flirtent un moment puis demandent de façon directe : « Ça te dit de jouer avec moi ? » Si la réponse est affirmative, la négociation peut commencer : « Qu'est-ce que tu aimes faire ? Est-ce qu'il y a quelque chose que tu n'aimes pas du tout ? Est-ce qu'on entend la même chose par *Safer Sex* ? Au fait j'ai toujours eu envie de... »

COMMUNICATION NON-VERBALE

Draguer sans parler peut fonctionner, tant que vous êtes prêt à prendre avec humour tout malentendu susceptible de se produire. En général il est important d'apprendre à formuler avec des mots ce que vous voulez, comme ça vous aurez toujours la possibilité d'une communication absolument claire. Une fois que vous aurez appris à parler, vous pourrez choisir une drague non verbale tout en sachant qu'il est possible de revenir à la parole en cas de besoin.

Le langage du corps consiste à attirer le regard, à échanger un sourire, à vous rapprocher - tout en restant conscient des réactions de l'autre. Si vous captez le regard de quelqu'un et qu'il ou elle détourne les yeux, la réponse est claire. Ne le prenez pas personnellement. Peut-être que cette personne a déjà un partenaire de jeu, peut-être qu'elle n'est tout simplement pas d'humeur ? Il y a autant de raisons de ne pas vouloir que de vouloir. Si vous entrez dans l'espace personnel de quelqu'un et qu'il se rapproche, c'est une réponse tout aussi claire. Vous pouvez alors tenter un nouveau rapprochement en touchant une zone neutre du corps — une épaule, la main... Observez à nouveau : la personne se rapproche-t-elle ou au contraire s'éloigne-t-elle ? Si elle se fige c'est probablement une bonne idée de communiquer verbalement.

DIFFÉRENCES DE GENRE

La société nous apprend des choses assez tordues sur le sexe. Les femmes apprennent qu'elles ne sont pas censées coucher avec quelqu'un sans être amoureuses, les hommes, que le sexe est une marchandise à soutirer des femmes, voire que les femmes elles-mêmes sont des marchandises... La sexualité de groupe ne fonctionne que lorsque chacun est reconnu et respecté en tant qu'être humain. Personne

n'aime être traité comme un objet. Pour éviter ce genre de problème la plupart des clubs ouverts aux hommes et aux femmes limitent le nombre de célibataires mâles, ou stipulent qu'un homme doit être accompagné d'une femme. Ces règles sont malheureusement le dernier recours pour faire face à une réalité désagréable. Nous reconnaissons qu'il est injuste de pénaliser les hommes de bonne volonté à cause du comportement intrusif de ceux qui agissent manifestement par ignorance. Mais c'est comme ça. La seule façon de changer les choses est de travailler sur soi-même et d'enseigner aux hommes et aux femmes ce que nous avons nous-mêmes appris. Les environnements pansexuels mettent un point d'honneur à inclure une grande diversité d'êtres humains – gays, hétéros, bis, transgenres – et ont tendance à inspirer plus de respect. Dans ce genre d'endroit on apprend énormément de gens dont la vie et la sexualité sont différentes des nôtres.

La drague fonctionne différemment selon le genre. Si on compare les lieux gays aux partouzes lesbiennes, et qu'on essaie de voir leurs points communs ou leurs différences avec les groupes hétéros ou bisexuels, on remarque des écarts très nets. Les gays ont l'air d'être plus à l'aise avec le sexe anonyme et la drague dans les saunas ou les sex-clubs homos est souvent non verbale. Bien souvent il suffit d'attirer le regard de quelqu'un, de lui sourire, de traverser la pièce, d'amorcer un contact physique puis de l'embrasser – tout ça avec très peu de mots, voire pas du tout. Les lesbiennes sont souvent plus prudentes et ont tendance à parler un moment avant de s'engager dans les *backrooms* et de passer à l'action.

Les femmes, quelle que soit leur orientation sexuelle, ont tendance à être moins ouvertes au sexe anonyme que les hommes. Elles préfèrent discuter et connaître un peu la personne avant. Quand une femme veut réaliser un fantasme de sexualité de groupe style gang bang, c'est souvent avec un ami ou un amant dans le rôle de maître de cérémonie contrôlant la circulation et chuchotant à l'oreille d'un inconnu, « Elle n'aime pas les chatouilles » ou « Je crois que ça lui plairait d'être baisée plus fort. » Le maître de cérémonie est en charge d'assurer la sécurité et de fixer les limites pour que la star puisse se sentir entièrement libre. Cette prudence est sûrement due au fait que les femmes ont de sérieuses raisons d'être prudentes quand il s'agit de baiser avec des inconnus et qu'elles ont donc besoin de se sentir à l'aise pour baisser la garde. Ce n'est pas dans notre intention de juger. La seule chose que nous regrettons c'est le poids de l'histoire qui nous a laissé cette situation en

héritage, mais on ne peut pas vraiment changer le passé. Ce qui est important, c'est que tout le monde – homme, femme, transgenre, hétéro, bi ou gay – a le droit de se sentir en sécurité et libre de prendre plaisir aux joies du sexe.

CONSENTEMENT

Le consentement est une condition *sine qua non*. Parfois certains estiment très naïvement que si deux, trois ou quatre personnes sont déjà en train de baiser, ils peuvent tout à fait se joindre à elles et se mettre à les tripoter. Eh bien, non. Tant que vous n'avez pas demandé et que vous ne savez pas ce qu'elles veulent ou aiment ni où sont leurs limites, abstenez-vous. Sinon vous pourriez faire quelque chose d'inconvenant, et ce groupe devrait interrompre son amusement pour vous le faire savoir. Et inutile de dire qu'ils auraient tous les droits d'être très remontés contre vous.

Mais comment obtenir le consentement en plein milieu d'une partie de jambes en l'air torride ? Faut-il simplement tapoter sur l'épaule de quelqu'un pour lui demander : « S'il vous plaît, est-ce que vous pourriez faire une petite pause pour que je puisse vous demander si je peux me joindre à vous ? » Non. En fait il n'y a quasiment aucun moyen de se joindre à une scène en cours, à moins que vous ne soyez déjà l'amant de tous les participants. Et même dans ce cas la prudence est de rigueur : commencez par observer la scène à une distance respectable jusqu'à ce que l'un d'eux croise votre regard et vous invite à les rejoindre. Comme nous l'avons déjà dit, respecter les limites est une condition inaliénable pour que tout le monde se sente suffisamment en sécurité afin de jouer librement et sans restrictions. Si vous voulez jouer aussi, n'endosse pas le rôle du trouble-fête.

Si c'est votre espace qui a été envahi, vous avez tous les droits de demander à la personne de s'éloigner. Nous vous conseillons également d'informer vos hôtes de la présence de personnes intrusives et de dragueurs un peu trop lourds. En général les organisateurs ont les qualités requises pour parler aux importuns et leur expliquer les règles de savoir-vivre. Et si ce quelqu'un ne veut toujours rien savoir, l'organisateur peut l'expulser et s'arroger le droit de lui interdire l'accès la prochaine fois.

ATTENTION À VOS ATTENTES

La plupart des gens abordent leur première sex-party dans un tourbillon de craintes, de fantasmes et d'attentes délirantes sur ce qui pourrait se passer, ou pire, ne pas se passer. Nous vous conseillons fortement de vous ressaisir. Reconnaissez qu'en fait vous n'en savez rien du tout. Allez à cette soirée avec pour seule attente le fait d'oser passer la porte d'entrée. Si vous restez une heure à contempler ce qui s'y passe, vous recevez une médaille d'or. Si vous réussissez à engager la conversation vous décrochez la légion d'honneur.

Aller à une partouze est un défi énorme. Attendez-vous à être nerveux. Attendez-vous à une crise vestimentaire (« Je n'ai rien à me mettre ! ») et prévoyez au moins deux heures pour vous habiller. Petite suggestion, choisissez des matières sensuelles au toucher – soie, cuir, latex – vous vous sentirez sexy. Évitez les fragiles vêtements d'époque ou les tenues haute couture hors de prix si vous avez l'intention de baiser habillé. Optez pour une tenue sexy, attirante et confortable. C'est déjà assez dur d'avoir l'estomac noué, imaginez en plus avoir mal aux pieds.

De nombreuses soirées précisent un créneau horaire d'ouverture et de fermeture des portes. Ça a pour but d'éviter que tous ces gens nerveux arrivent très tard après avoir passé des heures à chercher fébrilement quoi mettre. Sinon les hôtes n'auraient jamais l'occasion de jouer.

Si c'est votre première soirée ne vous mettez pas la pression. Promettez-vous, ainsi qu'à ceux qui vous accompagnent, de partir si l'un de vous se sent mal à l'aise. Convenez d'un signal, par exemple une main posée sur le coude, pour faire savoir à votre partenaire que vous voulez lui parler en privé ou que vous avez besoin d'aide. Utilisez un autre code signifiant que vous aimeriez partir le plus tôt possible. Janet par exemple dit « Calgon » en référence à la vieille publicité américaine pour les savons de cette marque qui disait « Calgon, take me away ! », (« Calgon, sors-moi de là ! ») Gardez juste à l'esprit que si votre partenaire est en train de flirter, de draguer ou de passer du bon temps, il aura peut-être besoin d'un petit quart d'heure pour terminer ce qu'il est en train de faire avant de pouvoir partir.

En résumé, allez à une sex-party dans le but de rencontrer des gens, de vous familiariser avec un environnement nouveau et de voir ce que ça provoque en vous. Si vous êtes inspiré au point d'avoir envie de jouer, c'est très bien. Sinon, c'est très bien aussi. Vous avez déjà eu le courage d'y aller, vous pouvez être fier de vous. N'oubliez pas que c'est votre première fois et qu'il y en aura peut-être plein d'autres après ça. Vous n'êtes pas obligé de réaliser tous vos fantasmes le premier soir. Chaque chose en son temps. Vous avez la vie devant vous.

LES COUPLES EN PARTOUZE

Avant d'aller à une soirée ensemble réglez toutes les questions relatives à votre relation. C'est important. Y allez-vous en tant que couple pour montrer à quel point vous êtes sexy tous les deux ? Êtes-vous à la recherche d'une expérience à trois ou à quatre ? Ou bien voulez-vous baiser chacun de votre côté ? Et si vous faites la connaissance de quelqu'un, votre partenaire est-il autorisé à se joindre à vous ? Avez-vous besoin de l'accord de votre amoureux avant de jouer avec une autre ? Si vous avez besoin d'une pause au milieu d'un flirt afin de vous assurer que tout va bien pour votre partenaire, les salopes expérimentées que nous sommes salueront votre prévenance et votre intégrité. Enfin est-ce que vous vous êtes mis d'accord pour rentrer ensemble, ou bien c'est O.K. si l'un de vous deux passe la nuit ailleurs ? Et si vous en avez envie tous les deux, qu'est-ce que vous faites de la baby-sitter ? Il est indispensable de définir tout ça en amont afin d'éviter les discussions en public, voire les querelles, d'autant qu'en cas de désaccord vous serez probablement gêné et en colère, et tout finira en drame dans le mécontentement général.

Deux de nos amis n'étaient pas d'accord sur ce qu'ils voulaient faire lors d'une sex-party. L'un voulait jouer avec l'autre alors que l'autre espérait plutôt diversifier ses relations sexuelles. Que faire ? Comme il y avait des soirées mensuelles dans leur région, ils ont décidé d'y aller une fois sur deux en couple pour baiser ensemble, et l'autre pour draguer séparément.

Dans les sex-parties, les deux auteures de ce livre adorent regarder un couple faire l'amour. L'intimité y est palpable, on voit à quel point ils se connaissent bien, comme l'amour peut être délicieusement orchestré après des années de pratique. Ça nous

apprend beaucoup. C'est une très belle expérience pour le voyeur. D'ailleurs, comme nous le disions plus haut, ça peut être un excellent moyen de faire votre « publicité » dans le but de rencontrer de nouveaux partenaires les fois suivantes.

Enfin les sex-parties peuvent être une très bonne occasion de faire face à vos craintes et à votre jalousie. Quel effet ça fait de voir votre partenaire faire l'amour avec quelqu'un d'autre : est-ce vraiment si épouvantable ? Vous pourriez être surpris de ressentir quelque chose d'assez neutre, du style « Tiens, je pensais que ça allait me déchirer le cœur, mais en fait non. » Pourquoi ne pas en profiter pour apprécier le spectacle, sa puissance quand elle donne des coups de reins, sa beauté quand il jouit... Ça pourrait même vous exciter. Après tout prendre des risques est un moteur de l'excitation. D'ailleurs certains couples affirment que la sexualité de groupe donne un coup de fouet à la baise à deux. Ça les stimule, ça leur donne de nouvelles idées, et ensuite libre à eux d'essayer de rendre leurs rapports aussi intenses qu'une partouze.

RÉACTIONS IMPRÉVISIBLES ET PRÉJUGÉS

Attention, préparez-vous : pendant une sex-party vous allez partager une intimité sans précédent avec un groupe d'inconnus, et ça ne sera pas toujours facile. Ça pourrait appuyer là où ça fait mal. Et vous pourriez aussi vous découvrir certains préjugés. Vous avez envie de baiser à trois, avec votre amoureuse et un autre homme ? Excellente idée. Bien sûr, vous allez commencer par la baiser tous les deux, vous serez excité comme jamais, mais voilà, il y aura vous, et cet homme, excité lui aussi, et un contact physique va sûrement avoir lieu, comment allez-vous réagir ?

Les auteures de ce livre aiment assister à des soirées pansexuelles. Dans ce genre d'endroit les participants s'identifient au choix comme gays, lesbiennes, bi, hétéros ou transgenres et sont généralement à l'aise et heureux de jouer côte à côte avec des gens dont l'identité et l'orientation peuvent être complètement différentes des leurs. Ça débouche sur des situations inhabituelles : la lesbienne qui n'a jamais été nue en présence d'hommes ; le gay qui a peur du jugement des femmes ou de la violence des hommes hétérosexuels ; la femme transgenre qui se demande ce qu'il

y a sous sa jupe de la personne qui la drague, et si c'est important pour elle, et si oui comment va-t-elle réagir ?

Quels que soient vos préjugés – les gens ici sont trop vieux, trop jeunes, il y a trop d'hommes, trop de femmes, trop de *queers*, trop d'hétéros, trop de gros, trop de maigres, trop de blancs, trop d'étrangers, etc. – nous vous conseillons de les dépasser. Ça ne vous rendra que plus sexy.

TOUTES CES CHOSES GÊNANTES QUE VOUS N'AURIEZ JAMAIS PENSÉ FAIRE EN PUBLIC

Dans nos fantasmes nous nous unissons les uns aux autres avec autant de grâce que Fred Astaire et Ginger Rogers, transportés par une musique suave dans un déferlement de passion. Et parfois ce sera vraiment comme ça. Mais il faudra sûrement vous entraîner, comme Fred et Ginger. Par exemple votre érection peut vous lâcher au moment de vérité, surtout si vous vous souvenez soudain que vous devez enfiler un préservatif. Ou alors vous aurez du mal à vous concentrer sur votre orgasme dans ce lieu bruyant et avec un nouveau partenaire. Et que se passe-t-il si vous commencez à batifoler avec quelqu'un et que ça ne vous excite pas ?

Si vous commencez à paniquer, la meilleure chose à faire est de respirer. Et de ralentir. N'oubliez pas que ce n'est pas une course et que la précipitation ne sert à rien. Vous n'êtes pas aux jeux Olympiques. Vous n'avez rien à prouver. Vous et votre nouveau partenaire venez juste de commencer. Le toucher est agréable. Les caresses sont agréables. Prendre le temps est agréable. Essayez de vraiment sentir ce que vous faites. Penser à la suite ne vous aidera pas : concentrez-vous sur le moment présent. Les érections et les orgasmes vont et viennent, on ne peut pas les contrôler, mais il n'y a pas de mal à se faire du bien.

Le bruit et l'énergie d'une soirée peuvent amener les gens à se précipiter alors que la lenteur est le meilleur moyen de sentir ce qui vous excite. On ne se retrouve pas excité comme par magie, du moins rarement, ou en tout cas pas à tous les coups. Et chacun est différent et sera donc stimulé d'une manière différente. Dans ces moments-là une chose peut-être très précieuse : savoir exactement ce qui vous met

dans tous vos états. Car si vous savez ce qui vous fait grimper aux rideaux – qu'on vous mordille la nuque ou qu'on vous lèche l'arrière des genoux – vous pouvez le demander. Votre partenaire de jeu saura donc ce qui vous excite, et il pourra vous dire ce qui l'excite lui, et avant que vous ne sachiez ce qui vous arrive vous serez tous les deux excités comme des fous et emportés dans un tourbillon de plaisir.

Nous allons terminer ce chapitre par une histoire vraie. Histoire de vous inspirer pour partir à la découverte.

June n'était jamais allée à une sex-party. Comment, se demanda-t-elle, en était-elle arrivée à être l'invitée d'honneur d'une partouze ? Parce que c'était de toute évidence ce qu'on appelait une « partouze ». Bon, au moins, pensa-t-elle, c'était une partouze lesbienne.

En fait elle savait très bien comment c'était arrivé. Alors qu'elle rendait visite à sa grande amie Flash à San Francisco, cette dernière lui avait annoncé qu'elle disposait d'une maison de campagne pour le week-end et qu'elle voulait y organiser une soirée pour présenter June à ses amies. Ça pourrait être amusant, avait pensé June... Ensuite Flash avait commencé à évoquer l'idée d'avoir un « rite de nanas » pour célébrer le début du printemps en plaçant des matelas et du matériel de Safer Sex au milieu du salon.

June s'était montrée réticente et avait d'abord refusé. Mais Flash avait réussi à la convaincre, lui faisant remarquer qu'elle n'était absolument pas obligée de passer à l'acte si elle n'en avait pas envie, et finalement June avait accepté. Elle avait ajouté que si c'était trop pour elle, elle descendrait au café du coin avec un bouquin.

C'est ainsi que Flash s'était mise à aménager la maison de campagne pour les joies des plaisirs charnels. June s'était réfugiée dans la cuisine pour préparer les amuse-gueules, une fonction de la fête qui au moins lui était familière.

Alors que les invitées avaient commencé à débarquer, June s'était demandé si elle allait pouvoir rester à cette soirée. C'était un défilé de gouines plus incroyables les unes que les autres, des butches et des fems comme des oiseaux au plumage étincelant, portant des vêtements exotiques qui semblaient uniquement conçus dans le but de révéler un foisonnement de tatouages, brillant ça et là de bijoux enchâssés dans des parties du corps auxquelles June se refusa de penser davantage. Et elles étaient toutes tellement jeunes ! June sentait tout

le poids de ses quarante-huit ans. Elle prit le parti d'être polie, pensant qu'on ne pouvait pas se tromper en restant courtois. Elle répéta les mêmes « Bonjour, comment allez-vous ? Bien, merci ! » que partout ailleurs, et elle se demandait comment elle réagirait si l'une de ces libertines enthousiastes voulait savoir comment elle allait vraiment.

Soudain un couple de femmes à la maturité affichée fit son apparition. June se sentit soulagée. L'une d'entre elles, Carole, était le sosie de la grand-tante Marie de June, si tant est que grand-tante Marie ait jamais choisi de s'habiller des pieds à la tête en cow-boy avec des bottes et un chapeau fantastique. Carole lui lança un sourire radieux et annonça qu'elle aimerait enfoncer son poing dans la chatte de June.

June en eut le souffle coupé. Mais, restant résolument polie, elle répondit qu'elle ne se sentait pas exactement prête pour ça. Carole rétorqua gaiement : « O.K., je viendrai te voir plus tard. » Oh là là, pensa June, je suis perdue. June connaissait le fist-fucking. Elle avait appris à le pratiquer avec l'une de ses ex qui aimait ça, et elle savait que c'était une pratique sûre tant qu'elle était faite correctement. Mais tout de même ça lui semblait bizarre de s'y adonner avec quelqu'un dont elle avait appris le prénom une demi-heure auparavant.

Puis Lottie est arrivée. Elle avait à peu près l'âge de June mais était habillée complètement différemment. Les boucles de ses cheveux d'un roux flamboyant et manifestement teints ressortaient sur une robe de mousseline noire à travers laquelle on devinait des bas noirs, un corset de cuir noir et une très belle peau pâle et voluptueuse. « Comment arrive-t-elle à garder l'équilibre sur ces talons ? » pensa June alors que Lottie embrassait et discutait avec différents groupes d'invitées de plus en plus dévêtues. June entendit Lottie remercier plusieurs femmes pour leur participation à la partouze précédente donnée en l'honneur de son cinquantième anniversaire. Est-ce que ces femmes se rencontrent parfois sans baiser, se demanda June ?

Les corps commencèrent à s'empiler par terre devant le fauteuil sur lequel June avait pris place. Des groupes de femmes s'embrassaient et se caressaient, souriant et riant aux éclats avec Lottie et Carole bien en vue dans la mêlée. June décida de se retirer sur la terrasse et essaya de calmer sa terreur dans le jacuzzi.

Le jacuzzi était plus tranquille. June parvint à discuter avec plusieurs femmes et elle commença à se sentir un peu plus à l'aise. Puis Lottie refit son apparition. Elle retira sa robe en deux temps trois mouvements, ses chaussures et ses bas,

et June se surprit à se demander ce que ça lui ferait d'apercevoir la chatte de Lottie... elle regarda immédiatement autour d'elle pour voir si quelqu'un avait surpris son coup d'œil. Lottie entra dans l'eau tiède et demanda à June si elle pouvait lui masser la nuque car elle se sentait contractée. « Bien sûr », June s'entendit-elle répondre, « avec plaisir ». Oh non, pensa-t-elle, dans quoi je suis en train de me fourrer ?

La peau de Lottie était chaude et soyeuse, et le massage réussit à calmer June elle-même. Elle était rassurée par le fait que Lottie parlait de choses du quotidien : leur boulot, le bouddhisme de June et le paganisme de Lottie... La nuque de Lottie finit par se détendre et le jacuzzi commença à être trop chaud. Alors Lottie suggéra qu'elles aillent voir ce qui se passait à l'intérieur. Elle sortit du bain, remit ses bas et ses talons aiguilles et s'engouffra à l'intérieur. Sainte Minerve, pensa June, est-ce que je vais réussir à la suivre là-dedans ? Non, décida-t-elle catégoriquement. Je ne peux pas. June s'assit à une table dans le coin du patio et se mit à admirer les étoiles avec détermination.

Mais Lottie avait une ou deux choses en tête. Dans le salon ses amies bafilaient joyeusement sur le canapé, dans les fauteuils et en face de la cheminée dans laquelle crépitait un bon feu. Lottie pensait à June. Qu'est-ce qui m'excite tellement en elle ? Et est-ce que je lui plais ? Est-ce qu'elle voudra jouer avec moi ? Elle n'a pas l'air d'être habituée à ce genre de soirée... bon, il y a toujours une première fois. Mais elle est passée où maintenant ?

Lottie parcourut le salon des yeux mais June était introuvable. Lottie faillit abandonner sa recherche, après tout il s'en passait de bien belles ici et elle pouvait tout simplement se trouver une autre partenaire de jeu. Mais le mystère l'emporta. Elle se dirigea vers la cuisine, enjambant des gens qui avaient l'air de bien s'amuser, et s'attardant ici et là pour observer quelques scènes plutôt excitantes. Marquant une pause dans la cuisine pour manger quelques biscuits apéritifs et reprendre de l'énergie, Lottie regarda par la fenêtre et vit June qui se cachait dans le patio.

C'est l'occasion rêvée ! pensa Lottie en disposant quelques petites choses à grignoter sur une assiette et en sortant d'un pas décidé pour les partager avec June.

Mais voilà, la conversation avait beau être très agréable, Lottie n'avait pas le sentiment que le courant passait vraiment. Disons que June ne réagissait pas à ses tentatives de drague. Terrorisée cette dernière se contentait de respirer

profondément en essayant de garder son calme. Lottie, frustrée, opta pour l'approche directe. « Tu me plais beaucoup. Est-ce que tu as envie de jouer avec moi ? Qu'est-ce que tu aimes ? ». À nouveau acculée, June bégaya : « Je ne pense pas être prête pour faire l'amour en public, je suis désolée. »

À ce moment-là Carole apparut. Sans son chapeau de cow-boy ni sa chemise qu'elle devait avoir oubliée quelque part, et vêtue uniquement de ses bottes, elle s'avança d'un pas nonchalant et prit place. Alors que June se demandait comment s'enfuir dans les buissons sans avoir l'air impoli, Lottie salua en plaçant sa jambe sur la cuisse de Carole. Celle-ci, en vraie femme d'action, caressa et admira la jambe délicieuse de Lottie qui, non par vengeance mais simplement pour ne pas passer à côté d'une très bonne soirée, demanda à Carole : « Comment se présente ton carnet de bal ce soir ? Est-ce qu'il reste une petite place pour moi ? » Carole lui demanda de quoi elle avait envie et Lottie répondit qu'elle avait très envie de se faire fister. Carole murmura qu'elle en serait ravie mais elle devait d'abord consulter Rita car elles avaient déjà prévu un plan ensemble pour plus tard. Les deux femmes repartirent d'un pas joyeux et June se retrouva toute seule. Elle poussa un soupir de soulagement. Mais était-elle vraiment soulagée ? Eh bien... pas exactement.

Un peu plus tard en retournant dans le salon, Lottie fut surprise de voir Carole et June assises dans le canapé près de la fenêtre, le dos contre les bras du fauteuil et les pieds au milieu. Lottie, toujours à l'affût de la moindre occasion, traversa joyeusement la pièce, s'assit sur leurs pieds en s'écriant : « Attention, me voilà ! » Carole qui s'y connaissait en Fems saisit des gants et du "lub" et poussa Lottie sur les cuisses de June : « Tu peux la tenir pour moi s'il te plaît ? » June ouvrit la bouche mais personne n'attendit de réponse. Tout ce qu'elle savait c'est qu'à présent elle était en train de maintenir le corps de Lottie qui remuait légèrement. Incroyable, pensa June, c'est incroyable. Elle s'empara de Lottie fermement, respira un bon coup et se laissa prendre au jeu.

June fit semblant de ne pas remarquer plusieurs femmes qui s'étaient installées en souriant pour profiter du spectacle. Pendant ce temps Carole mettait toutes ses compétences au service de Lottie, la lubrifiant et la faisant hurler de plaisir. Oh mon Dieu, pensa June, comment je vais m'en sortir maintenant ? Je suis là à toucher les seins de cette femme que je ne connais même pas... peut-être que je peux faire comme si on avait déjà fait l'amour ensemble ?

Lottie avait passé sa jambe par-dessus l'épaule de Carole et s'appuyait à l'encadrement de la fenêtre tout en faisant des mouvements de va-et-vient énergiques sur son poing. Elle laissa échapper un profond râle de plaisir lorsque la main de Carole se glissa en elle, et elles commencèrent toutes les deux à baiser violemment. June devait utiliser toutes ses forces pour empêcher Lottie de glisser du fauteuil. Finalement Lottie jouit. En faisant du bruit, remarqua June, beaucoup de bruit. June se rendit compte que dans le feu de l'action elle avait oublié de respirer et elle tenta de reprendre son souffle. Ensuite toutes les trois se laissèrent aller dans le canapé et passèrent un moment ensemble pour le simple plaisir d'être là.

La réalité finit par revenir à la charge. Lottie se redressa et proposa poliment à Carole de la baiser à son tour. Carole refusa parce qu'elle l'avait déjà promis à Rita. Alors Lottie et Carole se levèrent et s'éloignèrent dans des directions différentes, laissant June seule dans son fauteuil, un peu abasourdie. « J'ai dû tomber dans la quatrième dimension, s'émerveilla-t-elle. Bon... c'était plutôt amusant, et je crois que je m'en suis pas mal sortie... mais c'était vraiment trop. Je crois que je ferais mieux d'aller me coucher ».

Un jour passa. De retour chez elle Lottie se rendit compte qu'elle ne pouvait s'empêcher de penser à June. Elle appela Flash et apprit que June avait décollé de San Francisco le matin même. Deux jours plus tard June reçut une lettre :

Chère June,

C'est un matin magnifique ici dans les collines, le soleil brille à travers les séquoias, le ciel est très bleu avec seulement de petits flocons nuageux. Hier, alors que je me promenais au sommet de la colline, j'ai aperçu un lièvre énorme. Les iris ont éclos et c'est maintenant au tour des volubilis, des rhododendrons et d'une multitude de fleurs magnifiques aux couleurs vives auxquelles je n'ai encore jamais été présentée. Est-ce que tu vis en ville ? La description que je te fais de la montagne te donne-t-elle envie de venir me rendre visite ?

Je sais qu'on ne se connaît pas vraiment. Alors écris-moi et raconte-moi des choses sur toi. Ça m'intéresse beaucoup de savoir comment toi en tant que bouddhiste tu abordes le désir et la passion. J'y ai un peu réfléchi depuis notre rencontre et je me suis rendu compte que je ne pouvais pas être bouddhiste. Ma voie spirituelle suppose de prendre le désir à bras-le-corps (passion est peut-être ici un mot plus adapté), comme s'il s'agissait de chevaucher un bœuf,

une sorte de véhicule pour communier avec le Tao. Pourtant j'ai beaucoup appris du Zen, et aussi de la manière de se départir du désir. J'espère que ma vision du désir ne te choque pas. Je sais que tout le monde ne voit pas ça d'un bon œil, mais j'aimerais autant que ce ne soit pas le cas avec toi.

Tu me plais beaucoup. J'ai vraiment aimé le lien que nous avons eu chez Flash, et j'espère qu'on aura la chance de continuer notre exploration. Alors écris-moi si tu en as envie. Nous pouvons faire connaissance par ce biais. Quelles sont tes pensées sur le sexe, sur les relations, sur l'art, sur la nature ? Quels sont tes fantasmes ? Ça m'intéresse vraiment. Je parie que tu es capable d'inventer de très belles histoires de chevet...

J'aimerais que tu sois là. T'écrire me rend nerveuse et j'aimerais me serrer dans tes bras... En relisant cette lettre, je me rends compte que je suis probablement déjà allée trop loin... bon, comme d'habitude.

*Bisous,
Lottie*

Huit mois et environ trois mille dollars en notes de téléphone plus tard, sans parler des billets d'avion pris spontanément, June chargea tout ce qu'elle possédait dans son camion, Lottie partit la retrouver et elles traversèrent les Rocheuses en voiture vers une jolie petite maison à la campagne. Elles vécurent ensemble et eurent beaucoup de bonheur.

La salope utopique

Nous voici arrivées au terme de cet ouvrage. Avant de vous lâcher dans le grand monde, que diriez-vous d'une petite conclusion, une sorte de pense-bête pour vous accompagner sur le chemin choisi par vos soins : une existence remplie d'amour et de plaisirs charnels comme et autant que vous le désirez.

UN, DEUX, TROIS, SOLEIL !

Le monde adore la binarité : noir/blanc, masculin/féminin, corps/esprit, bien/mal... De plus on nous apprend que ces binarités sont en fait des oppositions : il y a la bonne et la mauvaise façon de faire les choses, on doit se battre pour le bien et détruire le mal, etc. Cette pensée règne sur nos tribunaux, sur la vie politique et sur les émissions de télévision avec des résultats ahurissants. Ainsi certains finissent par penser que les relations extraconjugales, ou tout mariage différent du leur, est une attaque à leur mariage à eux. Tout ce qui est différent est forcément l'ennemi, et doit être combattu.

Quand le bien et le mal sont les seules options possibles, on finit effectivement par croire qu'on ne peut pas aimer plus d'une personne, ou qu'on ne peut pas aimer de différentes manières, ou encore que notre réserve d'amour est limitée, en gros que « beaucoup » est en opposition à « un », et que donc la seule alternative est d'être amoureux ou de ne pas l'être. Il n'y a aucune place pour les nuances, les différents degrés ou types d'amour.

Nous ne sommes pas d'accord. Nous revendiquons un changement de paradigme. Au lieu des arguments simplistes formulés en termes de « soit l'un soit l'autre », pourquoi ne pas valoriser tout ce qui existe, sans considérer les choses en opposition les unes par rapport aux autres ? Selon nous ça permet de découvrir qu'il y a autant de façons de vivre sa sexualité qu'il y a d'êtres humains, et que chacune d'entre elles est légitime. Oui, il existe un nombre incalculable de manières d'entrer en relation avec les autres, d'aimer, d'exprimer son genre, de partager une intimité sensuelle ou sexuelle, de fonder une famille, d'être au monde, d'être humain... et aucune ne réduit ou n'invalide les autres.

Si nous acceptons de voir le monde au-delà d'une logique binaire et manichéenne, nous arrêterons d'être aveuglés par un désir de perfection irréaliste ou par des rêves inaccessibles. Nous nous libérerons pour être pleinement conscients de la variété et de la diversité merveilleuse qui existe ici-bas, ici et maintenant, et qui est à notre portée.

C'est ainsi que la vie de salope peut devenir une voie menant à la transcendance, une libération de l'âme, de l'esprit et du corps, une façon d'être au monde permettant une conscience élargie, la spiritualité et l'amour au-delà de tout ce que vous pouvez imaginer.

LE MANIFESTE DES SALOPES

Nous sommes convaincues qu'aborder tout ce qui impose des limites à nos relations et nous empêche de comprendre ce que nous pourrions être, est une contribution essentielle à la création d'une société plus adaptée au mode de vie contemporain d'un grand nombre de personnes, c'est-à-dire une société répondant à nos désirs de changement et d'évolution ainsi qu'à notre besoin fondamental d'appartenance à un groupe.

Nous sommes convaincues que la monogamie continuera à s'épanouir comme elle l'a toujours fait, car il s'agit d'un choix parfaitement légitime pour celles et ceux qui le décident en leur âme et conscience. Or nous ne pensons pas que l'on puisse vraiment parler de choix lorsqu'il est interdit d'emprunter d'autres voies. Nous souhaitons

élargir notre vision du monde en y incluant la monogamie et une infinité d'autres options possibles. Nous voulons pouvoir créer des familles et des structures sociales capables de se déployer, de grandir et de s'adapter, et nous voulons avoir le droit de les ajuster à notre guise. Nous sommes convaincues que de nouvelles formes de relations se développent et continueront à se développer, non pas pour remplacer la famille nucléaire mais pour la compléter, pour l'enrichir d'une myriade de possibilités sur la manière de concevoir la vie de famille, de pratiquer la sexualité et d'aimer. Nous voulons donner à chacun et chacune la liberté de réinventer la société.

Notre utopie se base sur l'amour libre sous toutes ses formes. Nous croyons en la nécessité de vivre le moment présent tout en préparant l'avenir. Nous sommes convaincues que la liberté sexuelle nous permet de faire face à notre existence avec lucidité, de nous voir nous-mêmes avec honnêteté et de percevoir la fluidité qui permet de nous mouvoir en fonction de nos désirs, comme l'être en perpétuelle évolution que nous sommes en compagnie de partenaires en perpétuelle évolution eux aussi engagés dans un monde qui évolue également.

Nous sommes convaincues que l'éthique de la salope aboutit au respect. Respect des limites personnelles de chaque individu plutôt que respect d'un ensemble de règles et de préjugés sur ce que ces limites devraient être.

En étendant notre domaine d'action en matière de sexualité, nous prévoyons le développement de pratiques avancées où il sera possible de devenir à la fois plus proches de la nature et plus humains. Le sexe est l'expression tangible d'une série de phénomènes qui n'ont aucune existence physique : l'amour et la joie, l'émotion profonde, l'intimité, la connivence, la conscience spirituelle, le plaisir incroyable, l'extase transcendante... La salope utopique n'est pas prisonnière de sa raison. Elle considère son intellect comme un outil précieux l'aidant à découvrir et à accéder à toutes les parties d'elle-même et à donner forme à ses expériences. En nous ouvrant à la conscience sensuelle et charnelle, nous libérons notre spiritualité. Nous devenons purs esprit, intuitifs, jouissant des plaisirs de la vie, en communion avec nous-même, avec les autres et bien au-delà.

NOTRE FANTASME PRÉFÉRÉ : LA CORNE D'ABONDANCE

Nous voulons que chacun et chacune soit libre d'exprimer son amour de toutes les façons possibles et imaginables. Nous voulons créer un monde où chaque être humain puisse jouir en abondance de ce dont il a besoin : amitié, chaleur, intimité, sexe, amour... Nous voulons que nos enfants soient élevés au sein de familles élargies, dans un village interconnecté au cœur de l'aliénation urbaine, un endroit peuplé d'adultes aimants, un lieu où l'amour et l'attention coulent à flot et rendent le monde heureux. Nous voulons un monde où les malades et les personnes âgées soient entourés, où les ressources sont partagées et où les gens prennent soin les uns des autres.

Nous voulons créer un monde où personne n'est guidé par des envies irréalistes, où personne n'est rongé par la honte à cause de ses désirs ou gêné par ses propres rêves, un monde où la misère sexuelle n'existe pas. Nous rêvons d'un monde où personne ne sera limité par des règles réductrices diminuant le pouvoir de chaque individu en tant qu'êtres humains et en tant qu'êtres sexuels.

Nous rêvons d'un monde où personne ne nous imposera ses choix de vie, ou qui nous devons aimer, ou comment exprimer cet amour. Nous et nos partenaires sommes les seuls à pouvoir décider. Nous rêvons d'un monde où nous serons libres de déclarer publiquement notre amour à tous ceux et toutes celles que nous aimons, quelle que soit la façon dont nous les aimons.

Et puissent nos rêves devenir réalité.

Glossaire à l'usage des salopes

Héritage d'une longue histoire de négativité sexuelle, la plupart des mots pour parler cul ont une connotation péjorative ou en tout cas sont des jugements de valeur. Comme par exemple le terme de « salope ». Or sans langage comment penser, et sans penser comment communiquer ?

De nouveaux mots voient constamment le jour, ce qui représente un défi tant pour les écrivains que pour les salopes. De nombreux termes utilisés dans ce livre vous semblent peut-être inhabituels, et il se peut qu'ils aient une définition différente selon votre région ou votre communauté. Voici un petit glossaire pour vous y retrouver.

Ami avec avantages

Personne avec laquelle vous pouvez baiser (d'où les « avantages ») sans ressentir l'envie ou le besoin de vous engager avec elle dans une relation romantique (d'où l'« ami »). Aussi désigné dans certains cercles par l'expression « pote de baise » (fuck buddy).

Amour libre

Idée qu'il est possible d'aimer et d'avoir des rapports sexuels avec plus d'un seul partenaire, et prise de position sociale et politique idéaliste. Mouvement qui parcourt les siècles, même s'il n'a été largement accepté qu'à partir des années soixante.

Backroom

Aussi appelée *darkroom*. Espace situé à l'arrière ou en sous-sol de certains bars gays où les clients peuvent se rencontrer dans l'obscurité pour des relations sexuelles anonymes. La disposition souvent labyrinthique peut inclure de petits compartiments avec banquettes, écrans diffusant des films porno et *glory holes*.

Baise

Terme qui suscite encore de bien vives réactions (tout comme « con »). Il nous semble regrettable qu'une activité si agréable soit utilisée pour désigner une personne que l'on dupe (se faire baiser). La « baise » peut ou non impliquer les organes génitaux, ou le coït en particulier, qu'il soit vaginal ou anal ou encore qu'il s'agisse du *fist fucking* vaginal ou anal.

BDSM

Activités sensuelles et/ou sexuelles impliquant un jeu d'échange de pouvoir érotique dans lesquelles une personne, le *top* ou le *dom*, en contrôle symboliquement une autre, le *bottom* ou le *sub*. BDSM est composé des acronymes B/D pour bondage et discipline, de D/S pour Domination et Soumission et de S/M pour sadomasochisme. Plus connu du grand public sous l'appellation « SM ».

Café Poly

Réunion de communautés polyamoureuses dans un café ou un restaurant dans le style des tables d'habituez. Les Cafés Poly ont débuté en France et en Belgique comme moyens pour les Internauts de se rencontrer face à face et d'échanger leur expérience... et plus si affinités.

Centrisme

Nous utilisons « hétérocentrisme », « eurocentrisme », « androcentrisme », « gynocentrisme », « monogamie-centrisme » et « couple-centrisme » (ou hétérocentré, etc.) pour caractériser les attentes tacites de la société concernant la façon dont « les choses "devraient" être ». Le couple-centrisme par exemple consiste à considérer le couple comme unité de base de la société, plaçant de facto tous ceux qui ne sont pas engagés dans ce type de relation en marge de la culture dominante.

Compersion

Terme lancé par la Kerista Commune de San Francisco décrivant la joie intense et le bonheur éprouvés par un partenaire lorsque son ou sa bien-aimée prend du plaisir et exprime son amour dans une relation romantique ou sexuelle avec d'autres.

Cuir

Autre façon de parler du BDSM et des pratiques apparentées. Ce terme est surtout utilisé dans les cercles gay, lesbien et « trans ».

Non-jugement

Attitude exempte de moralisation. Cela ne signifie pas qu'on accepte tout mais que l'on juge une pratique ou une relation selon le degré d'épanouissement qu'elle apporte aux participants et non pas en fonction de normes extérieures concernant le bien et le mal.

Dépendance au Sexe

Objet de débats houleux dans le milieu des sexologues, l'expression désigne un comportement sexuel compulsif qui domine l'existence d'une personne au point d'interférer avec le fonctionnement sain de ses relations, de son travail et d'autres aspects de sa vie. Bien trop souvent utilisée pour pathologiser les salopes épanouies.

Échangisme

Pratique sexuelle consistant pour deux couples à échanger temporairement leur partenaire pendant différentes phases du rapport. Se distingue du Mélangisme (voir définition ci-dessous).

Empowerment

Terme désignant la prise de conscience du pouvoir politique, économique ou spirituel d'individus ou de communautés minoritaires (sexuelles, ethniques etc.) opprimées par une culture dominante (hétérocentrée, sexiste, raciste etc.). Les termes capacitation ou autonomisation sont aussi employés en français.

Engagement

Dans l'usage courant ce mot semble signifier « monogamie à vie ». Nous l'utilisons bien sûr différemment dans ce livre. Pour nous s'« engager » signifie faire une promesse pour l'avenir et s'y tenir – que ce soit la promesse de n'être fidèle qu'à une seule personne ou de voir quelqu'un une fois par an pour un week-end torride.

Fidélité

En général ce terme est utilisé pour désigner une relation avec une personne à laquelle on est exclusivement attaché. Toutefois le dictionnaire définit également la fidélité comme un « souci de la foi donnée et un respect des engagements pris », ce avec quoi nous sommes tout à fait d'accord.

Fluid bonding (ou fluid monogamy)

Accord entre deux partenaires les autorisant à avoir des relations sexuelles non-protégées ensemble, tant que l'absence de risques concernant les MST est assurée, alors que tout rapport extérieur exige absolument le recours à des méthodes de *Safer Sex*.

Genre

Le slogan utilisé dans les questions de genre est : « L'être humain est né tout nu, le reste est du travestissement ». Une personne née avec des organes génitaux et des chromosomes féminins mais qui préfère interagir avec le monde en tant qu'homme (en recourant le cas échéant à la chirurgie et/ou aux hormones) est donc de genre masculin, et vice versa. Ceux qui préfèrent se situer entre les deux extrêmes du continuum de genre ou qui aiment brouiller les pistes sont appelés *gender queer*, *gender fluid* ou *gender bender*.

Kink

Toute forme de sexualité se situant en dehors du courant dominant. Souvent utilisé spécifiquement pour le milieu BDSM, cuir et/ou pour les jeux fétichistes.

Libertinage

Concept historiquement associé au XVIII^e siècle, à Sade et Casanova. Il est fréquemment confondu avec le polyamour mais s'en distingue essentiellement pour des

raisons d'ordre moral : le libertin s'adonne à la recherche des plaisirs charnels en dehors de toute considération sentimentale alors que le polyamoureux privilégie responsabilité, respect et transparence dans sa relation avec autrui.

Limerence

Ou « énergie de relation nouvelle », souvent abrégé NRE en anglais pour *New Relationship Energy*. La NRE définit l'état d'intense excitation émotionnelle et érotique dans lequel se trouve une personne au début d'une nouvelle relation romantique et/ou sexuelle.

Lutinage

Du verbe « lutiner » signifiant « séduire », le lutinage est un des termes synonymes de polyamour lancé par Françoise Simpère dans son *Guide des amours plurielles*. Les « lutins » et « lutines » ont un mode de vie autorisant de mener simultanément plusieurs relations amoureuses, affectives et/ou sexuelles.

Mélangisme

Pratique de groupe apparue à la fin du xx^e siècle dans les milieux de la contre-culture. Dans le mélangisme l'accent est mis sur le flirt, la sensualité et la convivialité des jeux érotiques. Les participants échangent baisers et caresses sans pénétration sexuelle contrairement à l'échangisme « classique », bien que la frontière entre les deux soit parfois très ténue.

Monogamie en série

Se rapporte à une personne qui n'a qu'une seule relation à la fois mais enchaîne les partenaires dans le temps. La fin d'une relation coïncide donc avec le début d'une autre, avec un chevauchement possible entre les deux.

Non-monogamie

En général nous n'utilisons pas ce terme parce qu'il présuppose que la monogamie est la norme et que toute autre forme de relation constitue d'une manière ou d'une autre une déviation à cette norme (en gros, ce terme est monogamie-centré – voir la définition ci-dessus).

Nymphomanie

voir Promiscuité.

Orientation

Généralement utilisée pour se définir gay, lesbienne, bisexuel ou hétérosexuel. On peut s'engager dans des rapports sexuels, des histoires d'amour et/ou des relations intimes au-delà des limites de notre orientation choisie sans ressentir le besoin de changer cette orientation. Il est possible que l'orientation soit autant liée à la culture qu'au sexe.

Sexe sans pénétration

Sexe incluant les jouets sexuels, la masturbation réciproque, le *dirty talking*, le cyber-sexe, les jeux de rôle, les massages tantriques... Le sexe sans pénétration peut se pratiquer juste pour le plaisir ou être une stratégie de *Safer Sex*, ou les deux.

Pansexuel

Incluant tous les genres et orientations possibles.

Pathologiser

Traiter un comportement sexuel ou un type de relation parfaitement fonctionnels comme une maladie, généralement parce qu'on n'y est pas familier.

Polyamour (parfois abrégé en 'poly')

Terme qui a gagné en importance ces dernières années. Nous le préférons à « non-monogamie » car il ne présuppose pas la monogamie en tant que norme. Sa signification étant encore un peu vague, certains considèrent que le polyamour consiste en tous les types de relation n'incluant pas la monogamie, alors que d'autres la limitent aux relations amoureuses stables (en excluant donc l'échangisme, les plans cul et d'autres formes d'intimité). Les expressions « amours libres », « amours multiples », « amours plurielles », « biodiversité amoureuse », « relations non-exclusives », « non-exclusivité » et « lutinage » sont également employées en français.

Polyfidélité

Il s'agit d'une branche du polyamour dans laquelle plus de deux personnes,

par exemple deux couples ou plus, forment un groupe sexuellement exclusif. La polyfidélité peut-être utilisée comme une stratégie de *Safer Sex*.

Polygamie

Mariage unissant plus de deux personnes. Se décline en polyandrie (plusieurs époux) et polygynie (plusieurs épouses).

Promiscuité

L'un des termes utilisés pour pathologiser ceux qui aiment le sexe en abondance. La culture dominante trahit son paradigme judéo-chrétien sous-jacent en considérant le sexe comme une chose difficile et qu'il faut mériter puisqu'elle méprise ceux et celles qui sont « faciles ».

Queer

Ce terme, qui était à l'origine une insulte pour désigner les personnes homosexuelles, s'est vu réapproprié ces dernières années. Dans certaines communautés il signifie « gay ou lesbienne », mais il est de plus en plus utilisé comme auto-définition politique et sexuelle par quiconque refuse de se conformer aux attentes sexuelles et de genre de la culture dominante. Il peut également être utilisé en apposition comme dans les tournures *gender queer* ou *leather queer*.

Radical Faeries

Réseau international *queer* fondé aux États-Unis dans les années 70. Chez les Radical Faeries les tentatives de redéfinir une identité gay hors des schémas commerciaux et patriarcaux vont de pair avec une quête et des pratiques spirituelles d'inspiration païenne. Gay à l'origine, ce mouvement inclut tous genres et orientations sexuelles (pratique centrale du *genderfuck*).

Réappropriation

Processus de renversement d'un concept injurieux en le réinvestissant de manière positive. On dit aussi « réappropriation du stigmat ». Si quelqu'un utilise un terme pour vous insulter ou vous offenser, vous avez le choix entre vous mettre en colère ou désamorcer le mot en l'utilisant vous-même de façon à lui faire perdre son caractère insultant. « Pédé », « gouine », « pute », « tranny », et bien évidemment « salope » ont été réappropriés de cette façon.

Relation ouverte

Relation dans laquelle chacun dispose d'un certain degré de liberté de baiser et/ou d'aimer en dehors de cette relation particulière. Ainsi un mariage à huit peut être « ouvert » ou « fermé ».

Relation primaire et secondaire

Termes très largement employés mais aussi très controversés dans la mesure où ils établissent de fait une hiérarchie de valeur dans les relations. « Primaire » implique un engagement émotionnel, logistique et financier propre à la vie en commun (incluant parfois l'éducation des enfants) alors qu'une relation « secondaire » entraîne une plus grande autonomie des personnes impliquées (ensemble pour le plaisir sans les contraintes ni les décisions portant sur le choix de vie propre à une relation primaire). On peut cependant n'avoir que des relations secondaires, ou plus d'une relation primaire, selon le degré d'engagement émotionnel et matériel. « Tertiaire » existe également et s'inscrit dans la même hiérarchisation d'implication des partenaires.

Salope

Personne qui célèbre la sexualité avec une grande ouverture de cœur et d'esprit.

Sexe

En réalité la définition personnelle du sexe que chacun utilise n'a aucune espèce d'importance. Le sexe, c'est tout ce que vous et votre partenaire incluez dans la définition. Tant que le sexe est basé sur le consentement, nous l'approuvons. Car toutes les formes de sexe consensuel sont formidables.

ATTITUDES FACE AU SEXE

Négativité sexuelle

Le sexe est dangereux. Le désir sexuel est une mauvaise chose. La sexualité féminine est destructrice et malfaisante. La sexualité masculine est prédatrice et incontrôlable. Chaque être humain civilisé doit s'efforcer de confiner la sexualité dans

des limites très strictes. Le sexe est une émanation du diable. Dieu abhorre le sexe... Vous avez maintenant une petite idée de ce qu'est la négativité sexuelle ?

Positivité sexuelle, ou mouvement sex-positif

Il définit une personne ou un groupe qui font preuve d'une attitude optimiste, tolérante et dénuée de jugement envers toutes formes de sexualité consensuelle et partageant l'idée que le sexe est une énergie saine et positive. Cette expression a été forgée aux États-Unis à la fin des années 60 par des éducateurs sexuels au National Sex Forum, institution de renommée internationale basée à San Francisco et où des méthodes novatrices en matière d'éducation et de thérapie sexuelles furent développées pour couvrir le large spectre de la sexualité humaine.

Sexe en Public

Sexe ayant lieu dans un environnement composé d'un grand nombre de personnes consentantes tel que les sex-parties.

Trans' ('transboy', 'transgirl', etc.)

Personne se réclamant d'un genre différent de celui qui lui a été assigné à la naissance et dicté par ses chromosomes et/ou ses organes génitaux. Les personnes transsexuelles peuvent décider de prendre ou non des hormones et/ou d'avoir recours à des opérations chirurgicales pour changer leur apparence. Le qualificatif de « trans » est consensuellement accepté pour inclure toutes les formes d'identité, bien que le terme réapproprié de « tranny » puisse être utilisé dans un contexte plus politisé et militant.

Triade

Relation unissant trois personnes qui ont toutes un rapport entre elles. Cette relation est triangulaire et ne doit pas être confondue avec la relation en « V » (voir définition ci-dessous).

V

Relation selon laquelle deux personnes ont des relations sexuelles avec une troisième personne commune mais pas entre eux. La relation en V n'exclut pas forcément un triangle dans la mesure où un « V » sexuel peut par exemple coexister avec un triangle émotionnel.

À propos des auteures

DOSSIE EASTON est thérapeute de couples et de familles spécialisée dans les sexualités et relations alternatives. Elle est l'auteure de cinq ouvrages et dispose de vingt ans d'expérience dans le domaine des relations ouvertes. Elle est une salope éthique depuis 1969. www.dossieeaston.com

JANET W. HARDY est l'auteure de plus de dix livres. Elle a fondé Greenery Press, une maison d'édition basée à San Francisco et spécialisée dans des publications sexuellement audacieuses. Elle a un master en écriture créative du St. Mary's College. Elle est une salope éthique depuis 1987. www.janetwhardy.com

Des mêmes auteures sont également disponibles chez Tabou Éditions : *L'Art de dominer* et *L'Art de se soumettre*, qui vous apprendront comment mettre votre pouvoir, votre érotisme et votre intelligence au service d'un rôle de *top* ou de *bottom* dans un scénario BDSM.

Remerciements des traducteurs

Merci à Dossie Easton pour sa disponibilité et sa générosité, et à Janet W. Hardy pour son audace et sa rigueur éditoriale, et à toutes les deux pour leur éthique épanouie !

Merci à Thierry Play pour son esprit avisé, ses précieux conseils et sa confiance, ainsi qu'à toute l'équipe de Tabou Éditions pour la mise en page de cet ouvrage.

Céline Robinet tient à remercier particulièrement David Le Guillermic pour cette collaboration fructueuse et nos séances de travail passionnantes.

Merci à Tom Weller pour être ma source d'inspiration quotidienne.

Merci à Andrea Zanin pour incarner avec tellement de naturel et de sincérité l'esprit de la non-monogamie heureuse.

David Le Guillermic tient à remercier Céline Robinet qui a eu le génie de l'entraîner dans cette aventure.

Merci à Michael pour son amour et son soutien indéfectibles.

Et merci aux nombreuses salopes de par le monde auxquelles nous espérons, à notre façon, avoir fait honneur !

Pour en savoir plus

Voici une liste d'ouvrages et de sites internet en langue française portant sur le thème du polyamour. Bien que relativement modeste par rapport à ce qui existe aux États-Unis le nombre de publications et les ressources continuent d'augmenter.

- Bibliographie -

En français

Guide des amours plurielles : Pour une écologie amoureuse, Françoise Simpère (Pocket, 2009)

Aimer plusieurs Hommes, Françoise Simpère (Pocket, 2004). Actuellement épuisé

Vertus du polyamour : La magie des amours multiples, Yves-Alexandre Thalmann (Jouvence, 2006)

Bienheureuse infidélité, Paule Salomon (LGF, 2005) éd Albin Michel, 2003

Inventer le couple, Philippe Brenot (Odile Jacob, 2003)

L'amour fissionnel : Le nouvel art d'aimer, Serge Chaumier (Fayard, 2004)

La Déliaison amoureuse : De la fusion romantique au désir d'indépendance, Serge Chaumier (Payot, 2004)

Théorie du corps amoureux : Pour une érotique solaire, Michel Onfray (LGF - Livre de Poche, 2001)

Apprivoiser l'ennemi intérieur, George R. Bach (Éditions de l'Homme, 1988)

En anglais

Polyamory : The New Love Without Limits : Secrets of Sustainable Intimate Relationships, Deborah N. Anapol

Redefining Our Relationships : Guidelines for Responsible Open Relationships, Wendy-O Matik

Pagan Polyamory, Raven Kaldera

Plural Loves : Designs for Bi and Poly Living, Serena Anderlini-D'Onofrio

Hot Monogamy : Essential Steps to More Passionate, Intimate Lovemaking, Patricia Love et Jo Robinson

The Lifestyle : A Look at the Erotic Rites of Swingers, Terry Gould

Opening Up : Creating and Sustaining Open Relationships, Tristan Taormino

The Polyamory Handbook : A User's Guide, Peter J. Benson

The Lesbian Polyamory Reader : Open Relationships, Non-Monogamy and Casual Sex, Marcia Munson et Judith P. Stelboum

Lesbian Polyfidelity : a pleasure guide for all women whose hearts are open to multiple sexualloves – or, how to keep nonmonogamy safe, sane, honest, and laughing, you rogue ! Celeste West

The Threesome Handbook : A Practical Guide to Sleeping with Three, Vicki Vantoch

The Myth of Monogamy : Fidelity and Infidelity in Animals and People, David P. Barash et Judith Eve Lipton

Lust in Translation : Infidelity from Tokyo to Tennessee, Pamela Druckerman

Pour les familles

One Big Happy Family : 18 Writers Talk About Polyamory, Open Adoption, Mixed Marriage, Househusbandry, Single Motherhood, and Other Realities of Truly Modern Love, édité par Rebecca Walker

And Baby Makes More : Known Donors, Queer Parents, and Our Unexpected Families, édité par Susan Goldberg et Chloë Brushwood-Rose

– Internet –

Polyamour

<http://polyamour.info>

Pour tout savoir sur l'actualité, le Café Poly le plus proche de chez vous et entrer en contact avec une multitude de polyamoureux et autres salopes grâce à son immense forum...

<http://www.polyamour.be>

Toute l'actualité du réseau polyamoureux de Belgique.

<http://www.polyamour-quebec.ca>

Association Québécoise des Polyamoureux.

<http://www.bisexuelle.qc.ca/>

<http://cf.groups.yahoo.com/group/poly-quebec/>

Groupe de discussion francophone en Amérique du Nord sur le polyamour.

<http://fsimpere.over-blog.com/>

« Jouer au Monde », le blog de Françoise Simpère. (le polyamour y est abordé entre autres sujets)

<http://polyamoureuse.over-blog.net/>

Blog de Noëmi : les réflexions et le quotidien d'une jeune femme vivant des amours plurielles.

<http://sexgeek.wordpress.com/>

blog de Andrea Zanin, Canadienne anglophone, traitant de sexualité *kink* et poly – avec notamment une liste des « Dix règles pour une non-monogamie heureuse »

Autres sources

<http://www.libertinagepourtous.com>

Comme son nom l'indique ce site s'adresse à la mouvance libertine et aborde certains thèmes polyamoureux.

<http://gendertrouble.org>

Comprend de nombreux articles sur les relations non-exclusives, la norme hétérosexuelle, l'oppression, le sexisme etc.

<http://infokiosques.net/genres>

Inclut également une section très fournie sur les questions de genre, les relations, la sexualité et le féminisme.

<http://www.ah-les-fous.com/>

Rencontres

En dehors de polyamour.info et polyamour.be qui servent de points de ralliement des poly français et belges, certains sites de rencontres, génériques ou plus ciblés sur certaines communautés, s'adressent ouvertement (chose encore rare) aux adeptes des relations multiples. Voici quelques pistes :

<http://polymatchmaker.com>

Site nord-américain ouvert à toutes les formes de sexualité et de relations possibles et imaginables. Populaire parmi les poly québécois.

<http://www.okcupid.com>

Bien que principalement anglophone ce site compte un certain nombre de profils en français. Fait du polyamour une catégorie à part entière.

<https://www.gayromeo.com>

Pour les gays. Les relations ouvertes y figurent depuis bien longtemps au menu.

<http://www.gaydar.fr>

www.gayvox.com

Sex-parties et play-parties

Torture Garden Paris : Fetish Ball, Néo Burlesque, Body Mutation, Art Visions. Dress code original et s-excentrique indispensable.

<http://www.torturegardenparis.com>

Nuit Démonia : Grand rendez-vous fétichiste annuel sponsorisé par la Boutique SM et fétichiste Démonia à Paris

<http://www.nuitdemonia.com>

Playnight : « Sex-party pour Grrrlz et trans » :

<http://www.myspace.com/flozif>

Chez le même éditeur

L'art de se soumettre, Dossie Easton et Janet Hardy

L'art de dominer, Dossie Easton et Janet Hardy

Tout savoir sur le cunnilingus, Violet Blue

Le guide Tabou de la fellation, Violet Blue (nouvelle édition 2011)

Le guide Tabou du plaisir anal (pour elle), Tristan Taormino (nouvelle édition 2013)

Le guide Tabou du plaisir anal (pour lui), Bill Brent (nouvelle édition 2011)

Le guide Tabou du point-P et du plaisir prostatique,
Charlie Glickman et Aislinn Emirzian

Le guide Tabou du point-G et l'éjaculation féminine, Deborah Sundhal
(nouvelle édition 2011)

Tout savoir sur le point-G et l'éjaculation féminine (en DVD), Deborah Sundhal

OSE... l'Orgasme Sensuel Extrême
(comment donner un plaisir intense à une femme), Vera et Steve Bodansky

OSE... partager l'Orgasme Sensuel Extrême
(comment échanger un plaisir intense), Vera et Steve Bodansky

Pervers & safe, petit guide de prévention pour le sexe bdsm, Wendy Delorme

Le Petit guide de la sexualité épanouie, Cathy Winks et Anne Semans

Le guide de survie de l'amoureuse illégitime, Alexandra Fargas

Mon mari est une femme pas comme les autres - Guide sur la psycho-sexualité des couples, Sandra Antignani-Viale

Tu veux ou tu veux pas ? - Approche psychologique des freins et des limites à l'épanouissement sexuel du couple, Sandra Antignani-Viale

La vie, l'amour, le sexe - Être heureux quand on ne croit pas en Dieu, Arthur Vernon

Nid d'Ève, Nid d'Adam - Les différents visages de la prostitution, Catherine Marx

www.tabou-editions.com

Achevé d'imprimer sur les presses de l'imprimerie

SEPEC à Péronnas, France, en mars 2013

N° d'impression : 05643130338

DOSSIE EASTON, auteur et thérapeute conjugale à San Francisco, se revendique comme polyamoureuse. Membre fondateur de la « Société de Janus », association culturelle BDSM basée à San Francisco, elle a toujours été une figure de proue de la communauté SM spirituelle californienne. Son coming out date de 1969 quand elle a embrassé la cause du mouvement féministe prosexe et non-monogame. Elle vit aujourd'hui à West Marin en Californie, avec sa compagne.
www.dossieeaston.com

JANET W. HARDY, auteur, essayiste, éditrice, elle fut la fondatrice de la célèbre maison d'édition spécialisée BDSM de San Francisco, Greenery Press. Elle a découvert le SM il y a 25 ans comme dominatrice hétérosexuelle mais se définit aujourd'hui plutôt comme une « switch bisexuelle », alternant les rôles avec des partenaires des deux sexes. Elle a écrit plus de dix ouvrages sur le sujet dans lesquels l'éthique est omniprésente. C'est une référence aux États-Unis. Elle vit aujourd'hui en Oregon avec son conjoint. www.janetwhardy.com

Dossie Easton et Janet Hardy sont les co-auteurs du célèbre diptyque "**L'art de se soumettre**" et "**L'art de dominer**", ouvrages fondamentaux pour entretenir des relations SM respectueuses.

Salope, oui... mais éthique !

Mais quelle était donc cette créature singulière ? Quelle est cette salope autoproclamée et de surcroît dotée d'un sens éthique ?

Héritière du libertinage et de l'amour libre, La Salope Éthique, fait l'apologie du « polyamour » sans pour autant invalider la monogamie.

« Polyamour » ? Vous voulez dire « polygamie » ? Pas tout à fait. Pour expliquer la polyamorie, il ne suffit pas de prétendre à un libertinage, il faut aussi respecter certaines valeurs : consentement et consensualité, limites personnelles claires et précises, respect de ces limites ainsi que de celles d'autrui, communication honnête, désir de garantir le bien-être de l'ensemble des partenaires... Tous ces principes ne sont pas évidents à mettre en place et c'est la raison d'être de ce livre : expliquer à chacun comment gérer et vivre pleinement et harmonieusement des relations polyamoureuses.

Dossie Easton et Janet W. Hardy nous offrent avec cet ouvrage une magnifique boîte à outils relationnelle. Se libérer de la jalousie, gérer des disputes équitables, des conflits constructifs, des ruptures sereines, tout en baignant dans une abondance d'amour et d'amitié... Voici un échantillon de ce qui devient possible aux "salopes éthiques".

Un guide de vie qui concerne tout le monde au-delà du sexe, du genre et de la sexualité !

Tabou

www.tabou-editions.com

ISBN PAPIER : 978-2-915635-76-8

ISBN NUMÉRIQUE : 978-2-36326-509-8