

MAGALI CROSET-CALISTO

# LA RÉVOLUTION DU NO SEX



PETIT TRAITÉ D'ASEXUALITÉ  
ET D'ABSTINENCE

L'Éditions de  
Observatoire



# La révolution du *No Sex*

## De la même auteure

*Les révolutions de l'orgasme*, Éditions de l'Observatoire, 2022.

*Moins de stress grâce au sexe*, Albin Michel, 2019.

*Une fin de vie volée*, Le Bord de l'eau, 2019.

*Fragments d'un discours polyamoureux*, Michalon, 2017.

*Bondage : théorie érotique des cordes et de l'attachement*, La Musardine, 2017.

*Dolce Italia : l'Italie de tous les plaisirs*, Livres du monde, 2016.

*Bona, l'art et la littérature : les enjeux d'une poétique du fil*, thèse de doctorat, Édilivre, 2015.

*Sexo : petit guide de sexologie et des pratiques sexuelles d'aujourd'hui*, Maxima, 2014.

*L'Addiction sexuelle et ses représentations psycho-socio-culturelles*, Les Éditions Ovadia, 2013.

*La Femme surréaliste, de la métaphore à la métonymie*, L'Harmattan, 2013.

*Lou Andreas-Salomé ou le paradoxe de l'écriture de soi*, L'Harmattan, 2012.

Magali Croset-Calisto

# La révolution du *No Sex*

*Petit traité d'asexualité et d'abstinence*

L'Observatoire

ISBN : 979-10-329-2830-1

Dépôt légal : 2023, mai

© Éditions de l'Observatoire/Humensis, 2023

170 bis, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris

*« Il est plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé. »*

Albert EINSTEIN

*« Contentons-nous de faire réfléchir, n'essayons pas de convaincre. »*

Georges BRAQUE





## Introduction

En 2022, 43 % des 15-24 ans déclaraient ne pas avoir eu de rapports sexuels durant les douze derniers mois<sup>1</sup>. Cela représente presque un jeune sur deux, ce qui n'est pas rien. De plus, une durée d'un an quand on a 18-20 ans, ce n'est pas rien non plus. Pour rappel, en 2014, 25 % affirmaient n'avoir eu aucun rapport sexuel annuel, soit 18 points de moins que les chiffres de 2022. Au regard des générations précédentes, le fossé se creuse davantage encore puisque la multiplicité des rapports et des partenaires représentait une revendication majeure de la génération de Mai 68. La liberté sexuelle serait-elle en train de changer de pratiques et de paradigme ?

C'est un fait, le sexe actuel semble en berne : il ne fait plus rêver. Les jeunes l'affirment dans les sondages, les personnes asexuelles ou abstinentes, dans les forums de discussion ou cabinets de consultation. Ne plus avoir envie de relations sexuelles devient pour beaucoup une réalité. Quant à l'expression *No Sex*<sup>2</sup>, elle désigne officiellement dans le monde toutes

les personnes qui ne font pas ou plus l'amour (par orientation, par choix, pour raisons contextuelles, médicales, philosophiques, etc.). Ce terme inclut l'asexualité et l'abstinence qui existent depuis la nuit des temps. Ce sont des orientations et/ou des pratiques qui connaissent une visibilité croissante alors que, dans le même temps, les personnes asexuelles sont toujours incomprises, dénigrées, voire stigmatisées. Voilà un paradoxe.

Selon la définition officielle, une personne asexuelle est une personne « qui ne ressent pas d'attraction sexuelle pour les autres<sup>3</sup> ». L'asexualité relève du sigle LGBT, que l'on retrouve aussi plus communément sous la mention LGBT+ ou encore LGBTIA+<sup>4</sup>. Elle fait partie des orientations sexuelles reconnues et depuis qu'elle se visibilise sur Internet et se mesure dans les sondages, elle prend une ampleur médiatique considérable. Les personnes asexuelles représenteraient 1 à 4 % de la population occidentale<sup>5</sup>.

Cependant, le thème dérange. Car quand le sexe n'y est pas, la société tremble. Ne pas éprouver de désir ni avoir de sexualité est considéré comme anormal, douteux, voire inhumain. Le sujet est encore tabou. Car l'asexualité dérange, autant que ses avatars<sup>6</sup> déroutent. Pour preuve, le *No Sex* est souvent considéré comme un épisode temporaire auquel il est nécessaire de remédier. Pourquoi cela ? Parce que

l'on nous a toujours appris que le sexe, c'est la vie ! Mais la stigmatisation a ses limites – rappelons que s'attaquer à l'orientation sexuelle de quelqu'un, c'est faire fi des règles, des codes et des lois de notre pays. C'est oublier également que le *No Sex* a des révélations importantes à nous faire sur l'état de notre société.

L'asexualité, tout comme l'abstinence, nous interrogent sur la norme et sur l'hétérogénéité. Elles nous interpellent sur le rapport à soi et à l'altérité. D'un point de vue psychanalytique, elles posent la question de la sublimation et du « bricolage » avec ses pulsions. Pulsion de vie ou pulsion de mort ? Principe de plaisir ou principe de réalité ? Et si la réponse se trouvait ailleurs... Du côté de la protection individuelle (et du respect de soi) face à un système qui a perdu ses repères ? Depuis des décennies, notre société occidentale cultive la philosophie du « trop », où tout n'est plus qu'injonctions, effusions, agressions, addictions... La révolution du *No Sex* est en train de produire un effet de bascule. Depuis quelques années, le signal d'alerte nous vient massivement des jeunes générations. Se pencher sur les mutations de la sexualité permet de comprendre ce qui se joue aujourd'hui, et se jouera demain à grande échelle dans notre civilisation.

De quoi le *No Sex* est-il le nom ? Est-il vraiment possible de n'éprouver aucune attirance sexuelle

pour quiconque ? Où passe alors le désir sexuel ? Les personnes asexuelles ou abstinentes pratiquent-elles quand même la masturbation ? S'il y a une baisse de libido, y a-t-il forcément un trouble ? Que révèlent l'abstinence et l'asexualité de notre civilisation ? Quels enjeux sociétaux soutiennent cet essor ? Le *No Sex* serait-il la clé pour comprendre et déjouer les rouages grippés d'un monde hypersexualisé, écœuré jusqu'à l'overdose ?

C'est ce que ce *Petit traité d'asexualité et d'abstinence* souhaite vous faire découvrir, à travers un message de tolérance, d'ouverture et de déculpabilisation.

## Asexualité, abstinence et baisse de libido : sortir des préjugés

### **Asexualité : je nomme donc je suis**

L'asexualité n'est pas un fait nouveau, mais depuis l'arrivée d'Internet et des forums de discussion, sa visibilité connaît un essor considérable. Si la première mention du mot date de 1980<sup>7</sup>, sa véritable percée dans le monde remonte à 2001, lors de la création du site AVEN par l'Américain David Jay. Ce jeune homme de 21 ans, qui se savait asexuel, se désespérait de ne trouver aucune information sérieuse sur le sujet. Aussi, il décida de créer un site mêlant information et forum de discussion. AVEN est l'acronyme de « The Asexual Visibility and Education Network ». Double mission donc pour se rendre visible tout en informant le public sur le thème de l'asexualité, et ce grâce à Internet.

« Les gens ont du mal à admettre l'idée d'une absence de désir sexuel, déclarait David Jay. Je ne suis pas

prude pour autant. Je peux parler de sexualité avec mes amis, mais l'acte sexuel ne m'intéresse pas. Je ne me vois pas faire cela. J'ai fondé AVEN parce que, conscient de mon asexualité, je n'avais personne à qui parler et je souffrais du manque d'informations à ce sujet. Mais surtout je ne savais pas quelle était ma place<sup>8</sup>. »

Le site de Jay a fait florès. En vingt ans, les forums se sont multipliés et de nombreuses traductions ont vu le jour, à l'instar de la version française d'AVEN<sup>9</sup>. Avec son drapeau à quatre couleurs<sup>10</sup> et l'abréviation de la « communauté » asexuelle en ACE<sup>11</sup>, le site français se veut engagé et précis. Dès son en-tête, il définit et précise de quoi il s'agit : « Asexuel(le) : une personne qui ne ressent pas d'attirance sexuelle pour les autres<sup>12</sup>. »

Considérons de plus près cette définition. D'emblée, le terme d'attirance sexuelle dans sa syntaxe négative (une personne qui *ne* ressent *pas*...) vient soutenir le « a » privatif que l'on trouve dans le mot « asexualité ». La mention « pour les autres » stipule que l'attirance sexuelle ne s'adresse à personne. En revanche, du désir et de l'excitation peuvent se manifester physiquement, sans être projetés sur qui que ce soit. Aussi, les personnes asexuelles ne disent en aucun cas que leur corps ne fonctionne pas, mais déclarent plutôt que l'attraction physique

pour autrui ne leur vient pas à l'esprit. Les rapports sexuels ne leur donnent tout simplement pas envie. C'est pourquoi la question de l'altérité mais aussi du « rapport au rapport », si j'ose dire, se trouve au cœur des considérations asexuelles. Mais allons plus loin dans l'exploration avec la première page du site AVEN<sup>13</sup> qui donne aux internautes un aperçu très concret de ce qu'est l'asexualité :

**Peut-on choisir d'être asexuel ?**

Non, l'asexualité n'est pas un choix, pas plus que l'hétérosexualité ou l'homosexualité.

**Est-ce la même chose que l'abstinence ?**

Non, les abstinents se privent de relations sexuelles, alors que les asexuels n'en ressentent pas le besoin.

**Être asexuel, c'est ne jamais tomber amoureux de personne ?**

Cela n'a rien à voir. Être attiré sexuellement et tomber amoureux d'une personne sont deux choses bien différentes [...]. Un asexuel peut tout à fait éprouver des sentiments amoureux sans ressentir l'envie de relations sexuelles avec la personne aimée.

**Se masturber, ce n'est pas de l'asexualité, n'est-ce pas ?**

L'asexualité ne se définit pas par l'absence ou non de masturbation, car celle-ci est une pratique. L'asexualité est l'absence d'attraction sexuelle pour les autres, et non l'absence de sexualité.

Les réponses sans ambages indiquent en filigrane à quel point les caractéristiques de l'asexualité sont variées... et nuancées. Pour exemple, ce n'est pas parce qu'une personne asexuelle ne ressent aucun désir pour autrui qu'elle ne va pas avoir d'attirance intellectuelle pour un/une partenaire, voire tomber amoureuse ! De plus, si elle le souhaite, elle peut pratiquer la masturbation et éventuellement avoir des rapports sexuels dans la mesure où un comportement sexuel ne vient pas redéfinir une orientation ; de la même façon qu'une personne homosexuelle peut avoir des relations hétérosexuelles (pour des raisons éducatives, religieuses, par peur du regard social, etc.) avant de vivre une homosexualité au grand jour. Les nuances de l'univers asexuel sont donc nombreuses. Rappelons qu'être asexuel ne signifie pas forcément être abstinent. Et inversement. Être en hypolibido (baisse de désir) relève également d'une troisième catégorie.

Les ouvrages sur l'asexualité sont rares. En France, il y eut celui de Jean-Philippe de Tonnac<sup>14</sup> en 2006, celui de Peggy Sastre<sup>15</sup> en 2010, le récit *L'Envie* de Sophie Fontanel en 2011, ou encore le témoignage de la chanteuse Lio. Ils sont tous précieux. Et depuis ? Eh bien depuis, très peu d'écrits ont été publiés. Le podcast *Vivre sans sexualité* mené par Ovidie sur France Inter en 2021 a relancé les choses en rappelant



combien le sujet demeure tabou. Dans le monde anglophone, les articles et les livres sont plus nombreux. Les pays francophones comme le Canada ou la Belgique viennent combler l'écart d'une information qui, hormis sur le Net, peine à trouver un écho dans les médias français ou le monde de l'édition. Ce qui explique aussi pourquoi les personnes qui revendiquent et connaissent l'appellation « asexualité » sont souvent des personnes jeunes qui ont appris à aller chercher de l'information, non pas via les canaux classiques de communication – TV, radio, presse – mais sur Internet. Dans son ouvrage *Asexualité : comprendre l'orientation invisible*<sup>16</sup>, l'essayiste canadienne Julie Sondra-Decker montre à quel point l'asexualité est avant tout une affaire de ressenti personnel où les codes et les comportements fluctuent en fonction de la singularité de chaque individu et de chaque relation. Ce qui signifie que la définition d'une personne asexuelle est mouvante ; elle s'adapte aux spécificités subjectives de chaque histoire. Il existe par exemple des personnes asexuelles et amoureuses (appelées les « romantiques »), tout comme des personnes asexuelles et non amoureuses (les « aromantiques »). C'est le cas aussi des personnes sapiophiles (ou sapioromantiques) pour lesquelles l'intelligence d'un être représente un facteur érogène très attractif.

À la fin de son ouvrage, l'auteure insiste sur les faits essentiels à retenir sur l'asexualité :

- L'asexualité n'est ni une maladie ni un trouble. Les personnes asexuelles peuvent entretenir des relations si elles le souhaitent. Elles peuvent vouloir un(e) partenaire sentimental(e) ou autre.
- Les sentiments des personnes asexuelles ne diffèrent en rien de ceux des autres.
- L'orientation romantique des personnes asexuelles peut prendre de nombreuses formes.
- Les personnes asexuelles peuvent aimer les baisers, les câlins ou d'autres gestes intimes.
- Les personnes asexuelles peuvent être de n'importe quel genre. Oui, il existe des hommes asexuels. L'idée selon laquelle tous les hommes ont naturellement envie de sexe est fausse.
- Les personnes asexuelles n'ont pas à accepter de devoir suivre une thérapie ou passer des examens médicaux inutiles pour « prouver » leur orientation. L'asexualité ne peut être diagnostiquée.
- Les personnes asexuelles peuvent avoir des petit(e)s ami(e)s, se marier, avoir des enfants.
- Certaines pratiquent la masturbation, d'autres non.
- Les personnes asexuelles ne doivent pas nécessairement être vierges. La personne avec qui vous couchez ne détermine pas votre orientation<sup>17</sup>.

Qu'il s'agisse de la définition de David Jay ou de celle de Julie Sondra-Decker, un pas de côté s'avère nécessaire pour sortir des raisonnements clivants et comprendre les différentes orientations sexuelles. Car, n'ayons pas peur des répétitions, une orientation ne fait pas une pratique. Et réciproquement. Il est tout à fait possible qu'une personne se sache asexuelle, homosexuelle, hétérosexuelle, etc. tout en ayant dans son parcours de vie des rapports relevant, *a priori*, d'une autre orientation – le célèbre Alfred Kinsey, dans ses enquêtes sur le comportement sexuel, avait démontré cela dès les années 1950, ce qui avait fait scandale à l'époque. À ce propos, faisons un petit détour pour rappeler succinctement ce que le terme d'orientation sexuelle recoupe.

Dans la lignée des premiers théoriciens de la sexualité, le docteur américain Alfred Kinsey est l'une des personnalités les plus brillantes et controversées de sa génération. Ses publications de 1948 et 1953 sur le comportement sexuel des hommes et des femmes apportent alors à l'histoire ce qu'elle ne savait, ni ne voulait voir jusqu'alors : le principe de réalité sexuelle. C'est ainsi que le lecteur américain découvrit au cours des années 1950 que :

- 48 % des hommes avaient des expériences ou des désirs homosexuels ;

- 62 % des femmes déclaraient se masturber ;
- 84 % des femmes stimulaient leur clitoris et leurs lèvres pour avoir du plaisir ;
- 20 % des femmes seulement appréciaient la pénétration vaginale ;
- 64 % des femmes se servaient de fantasmes sexuels pour se stimuler ;
- 54 % des couples pratiquaient le cunnilingus.

Les publications de Kinsey avaient fait frissonner l'ensemble de la communauté scientifique mais aussi le grand public. Dans la foulée, suite à ses études statistiques, Kinsey commença à évoquer l'existence du concept d'orientation sexuelle :

On ne peut cataloguer les hommes en deux catégories distinctes : hétérosexuels et homosexuels. [...] Seul l'esprit humain invente ces catégories et tente de faire entrer de force la réalité dans des cases étriquées. Le monde vivant est un continuum avec des personnes dans la population qui n'occupent pas seulement les sept catégories de l'échelle... Même une échelle de sept points ne peut prétendre que de se rapprocher des innombrables nuances qui existent en réalité<sup>18</sup>.

Afin d'illustrer son propos, le pionnier de la sexologie moderne créa « l'échelle de Kinsey » pour

# Table

Introduction .....	9
Asexualité, abstinence et baisse de libido :	
sortir des préjugés .....	13
Asexualité : je nomme donc je suis .....	13
L'abstinence : une réalité sociétale	
encore honteuse ou masquée.....	25
Baisse de libido et insatisfaction sexuelle	
au xxi <sup>e</sup> siècle .....	32
Le sexe actuel ne fait plus rêver	
les jeunes générations.....	36
<i>No Sex</i> : une histoire de stigmatisations .....	41
Les mille et une bonnes raisons	
de ne pas faire l'amour .....	53
Mille et une raisons personnelles.....	54
Mille et une raisons systémiques :	
quand trop de porno tue le sexe .....	59
Couple et burn-out amoureux .....	67
Le sexe post-traumatique .....	73

La double pulsion de vie face à la mort.....	75
La « récession sexuelle » :	
nouvel enjeu politique et éthique ?.....	80
Pulsion de vie, sublimation et poésie .....	93
Une pulsion peut en cacher une autre.....	94
De la sublimation à la dégénéralisation	
des rapports sexuels .....	103
Asexuels et abstinents : les nouveaux	
troubadours du xxi <sup>e</sup> siècle ? .....	110
Conclusion.....	121
Notes.....	125
Remerciements.....	135