

REVUE DE PRESSE

LE CYCLE DU DÉSIR
7 CLÉS POUR RETROUVER VOTRE INSTINCT ÉROTIQUE

PARU LE 26 MAI 2023



ÉDITIONS DU **faubourg**

DIFFUSION HARMONIA MUNDI LIVRE

contact@editionsdufaubourg.fr • 06 62 17 99 40 •
Chez Plateau Urbain, 3 avenue Victoria, 75004 Paris, 3^e étage, bureau 323

ISBN : 978-2-493594-28-0
www.editionsdufaubourg.fr

LE CYCLE DU DÉSIR

DR DAMIEN MASCRET

•

Nombre de livres vous promettent de rendre votre vie sexuelle moins ennuyeuse. Celui-ci ne propose pas de recette magique mais part d'un constat simple et largement partagé : la routine s'installe inéluctablement dans le couple si l'on n'y prend garde, et tout porte à se désintéresser du sexe... sauf la perspective d'un moment réjouissant.

Ainsi, Damien Mascret reconsidère l'excitation comme le véritable moteur du désir. C'est elle qu'il faut soigner pour que ce « cycle » redevienne vertueux. Ludique, ce guide mêle de nombreux témoignages de patient·es et des tests à faire seul·e ou à deux, et vous permettra d'explorer les sources de votre désir. Sans tabou.



BIOGRAPHIE DE L'AUTEUR

•

Sexologue et journaliste, le **Dr Damien Mascret** coache des femmes ou des couples à l'Hôpital américain de Paris, et officie depuis 2019 au journal télévisé de France 2. Il est l'auteur de plusieurs livres de sexologie, notamment le pionnier *La revanche du clitoris*, avec Maïa Mazaurette (première édition, 2008, La Musardine).

REVUE DE PRESSE
LE CYCLE DU DÉSIR



Interview dans [La Maison des maternelles](#)

Benjamin Müller

16 mai 2023

« Un livre à mettre entre toutes les mains. »



[La Voix du X](#) - Rencontre

Pierre Des Esseintes

26 mai 2023

On entend souvent dire que dans le couple, le déclin du désir serait une fatalité. Selon vous, il obéirait plutôt à des cycles...

Des forces peuvent effectivement pousser à l'épuisement du désir : la routine, le manque d'excitation, le fait que l'on n'ait pas accédé à sa vraie **personnalité érotique** (ce qui nous plaît vraiment)... Lorsqu'on en prend conscience, ce n'est plus une fatalité. La nouveauté est un formidable booster d'excitation, mais elle peut être remplacée par **l'imprévisibilité**.

C'est-à-dire ?

Il faut remettre de l'imprévu dans l'acte sexuel, ne pas hésiter à bouleverser les scénarios que l'on utilise, à changer l'enchaînement des gestes et des pratiques. Quand on interroge les couples sur le scénario de leur dernier rapport sexuel, en général, c'est exactement le même que l'avant-dernier. Il y a peu de variations. On hypnotise le cerveau. J'appelle ça « l'autoroute de l'orgasme ». C'est confortable, rassurant, comme quand on est passager dans une voiture sur l'autoroute. On connaît bien le conducteur, on peut donc s'endormir tranquillement, et se réveiller à la sortie « orgasme ». On a l'impression que c'est un rapport satisfaisant, mais ce n'est pas ce qu'on appelle un **rapport excitant**. J'interroge toujours les couples sur la courbe de leur excitation, et souvent, la montée n'est pas très importante.



I.

LE PLAISIR FÉMININ sur écoute

SE PLONGER DANS DES RÉCITS ÉROTIQUES POUR RÉVEILLER SON DÉSIR ET SES FANTASMES ? C'EST L'OBJECTIF DE CES PODCASTS À L'AUDIENCE GRANDISSANTE.

LIBÉRER LA SEXUALITÉ DES FEMMES en évitant des clichés pornographiques, dédramatiser certains actes et valoriser la libido - depuis quelques années, les podcasts érotiques à destination des femmes se multiplient pour remplir ces missions et réveiller le désir des Françaises, les Européennes les moins épanouies sexuellement, selon une étude Ifop de 2019. Du simple partage d'expérience aux histoires immersives, le plaisir féminin est au centre de nombreux contenus audio, qui n'en finissent pas de faire de nouveaux adeptes. Première plateforme de streaming du genre, Femtasy affiche 80 000 followers en France et propose 300 récits érotiques ou pornographiques construits, dans ce second cas de figure, autour d'enregistrements sonores d'authentiques couples en action. « Les films X imposent des images souvent archétypales qui, quand elles déplaisent, nous sortent du fantasme. Fermer les yeux, ne pas se concentrer sur un écran, décuple a contrario nos sensations et notre imaginaire », avance Lisa Demma, rédactrice en chef de la plateforme. « L'audio nous permet de tout projeter, notamment un corps et un contexte qui nous excitent. » Dans leurs contenus, les corps et morphologies ne sont ainsi jamais spécifiquement décrits. « On n'est pas body positive mais body neutral. On ne décrit pas la forme des seins mais on raconte, par exemple,

PAR MARILYNE LETERTRE

15

MADAME NEWS

la sensation d'une main qui caresse la poitrine. Nous nous sommes aperçus que plus nous donnions de détails physiques, plus nous perdions l'attention. » Miser sur l'imaginaire, plutôt que sur de vieux schémas, et veiller à placer le consentement au cœur de tous leurs récits ont permis aux nouveaux leaders de la sex tech de capter un public féminin biaisé par une industrie érotico-porno jusqu'ici majoritairement pensée par et pour des hommes. « Il y a une réappropriation du plaisir par les femmes, fatiguées d'être perçues soit comme des mières, soit comme de simples objets de plaisir pour les hommes, ajoute la codirectrice de Femtasy.

Le podcast est une pratique majoritairement solitaire, qui vise à nous donner une forme d'autonomie sexuelle. « Mais chaque femme est unique. Sa sensibilité et sa sexualité également. Dans ces podcasts, des voix, des niveaux de langage et de dire subtil et des univers différents (un sex club à Paris, une plage à Saint-Tropez...) sont ainsi pensés et proposés selon le profil des utilisatrices. » Nous avons un langage commun, mais n'accordons pas tous un potentiel érotique aux mêmes mots, et nous ne sommes pas tous sensibles aux mêmes fréquences, aux mêmes sons, aux mêmes tons, analyse Damien Mascret, sexologue et auteur du Cycle du désir. Certaines alimenteront une approche plus enveloppante, quand d'autres chercheront plus de fermeté. « Surtout consommés par les 20-35 ans, ces podcasts sont nés en réponse aux mouvements récents d'émancipation, et à la liberté revendiquée avec force par les nouvelles générations. Dans certains podcasts (Colène se confesse, Entre nos lèvres...), les filles racontent leurs rencontres d'un soir et leurs pulsions à assouvir, sans malaise ni tabou, avec un vocabulaire d'aujourd'hui. « Le langage est plus cru, plus direct. Les podcasts citent directement, par exemple, le clitoris, qui, il y a encore peu, n'était qualifié qu'à travers des périphrases, analyse le praticien. Elles n'ont plus peur de parler de sexe sans sentiment, sans émotion. L'appropriation d'une sémantique autrefois utilisée par les hommes raconte la libération des corps et de la parole chez une partie des femmes. Elles revendiquent la connaissance de leur anatomie, de leurs besoins et de leurs fantasmes, affranchies de l'attente d'un prince charmant qui les révélerait à leur sexualité. « Le message de ces audios est limpide : certes, le plaisir peut être partagé, mais l'autre n'est pas l'unique clé de l'épanouissement sexuel. L'orgasme solitaire se raconte ainsi comme une composante d'un équilibre global, à laquelle chacune d'entre nous peut prétendre. Le tout sur un ton décomplexant. « Tous les témoignages ne sont pas glorieux, explique Damien Mascret. Cela remet un peu de complexité dans quelque chose qu'on essaie souvent de simplifier de façon abusive. La sexualité est une activité particulière, propre à chacun, ou à deux personnes, ou plus. » Dans une époque où la moindre image avilissante est à portée de clics, cette approche est une alternative saine pour la

16

jeune génération qui, en l'absence d'éducation sexuelle encadrée, trouvera dans les podcasts plus de vérité, de possibilités d'identification et d'outils pour lutter contre les stéréotypes et les injonctions. Damien Mascret conseille parfois certains de ces audios à ses patientes : Camille parle sexe pour apporter des informations basiques et physiques qu'il complètera ensuite. Une vie érotique ou Colène se confesse pour celles qui ont du mal à verbaliser. Le Son du désir, Femtasy ou l'œil pour éveiller et exciter les sens. Exhase, de Maïa Mazauriette sur France

Inter, pour une démarche littéraire. « Les podcasts autorisent une liberté d'explorer des expériences pour mieux définir ses désirs, ses envies, ses sources d'épanouissement sexuel, conclut le sexologue. Frotter son cerveau à l'imaginaire érotique des autres peut être un moyen très efficace de réveiller le sien. »

* Le Cycle du désir, de Damien Mascret, Éditions du Faubourg, 192 p., 19,90 €.

CINQ PODCASTS DE L'INTIME

- F** **FEMTASY.** La référence des 20-35 ans pour attendre le septième ciel au fil d'histoires immersives, soft ou pornographiques.
- CAMILLE PARLE SEXE.** Avec son regard d'experte, la sexologue Camille Batallon accompagne les auditrices sur le chemin d'une sexualité épanouie.
- UNE VIE ÉROTIQUE.** Des femmes et des hommes racontent l'intimité de leur chambre à coucher, entre fantasmes, moments de gêne et orgasmes.
- SEX AND SOUNDS.** Pour Arte Radio, la journaliste Maïa Mazauriette raconte les bruits du sexe de rire, le soupir... avec malice et intelligence.
- EXHASE.** Toujours guidé par Maïa Mazauriette, cet audio France Inter propose des textes érotiques de grands auteurs, lus par Guillaume Gallienne et Marina Hands.

PHOTO: B.

France Inter

Grand bien vous fasse

Farida Bedredine, aux côtés de
Carole Boinet et de Clémentine Galey

7 août 2023



REVUE DE PRESSE
LE CYCLE DU DÉSIR



Bonjour Docteur

Anne Orenstein et Géraldine Mayr

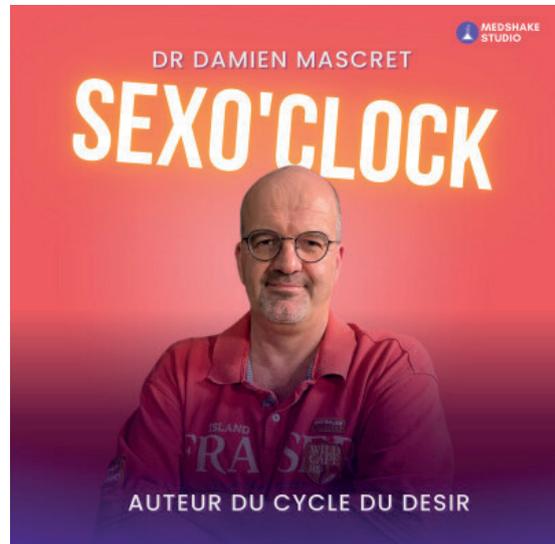
15 septembre 2023

« Ludique, ce guide mêle de nombreux témoignages de patients et patientes ainsi que des tests à faire seul ou à deux, et vous permettra d'explorer les sources de votre désir, sans tabou. »

Podcast

Sexo'Clock

Série spéciale Cycle du désir
par le Dr Damein Mascret



RENCONTRES

•

CHEZ PASSAGE DU DÉSIR - PARIS

Le 31 mai 2023

Paris

•

CHEZ PASSAGE DU DÉSIR LYON

Le 16 mars 2023

Lyon

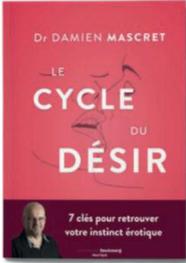
passage du désir **INVITATION**

Soirée dédicace
de lancement du livre

«**LE CYCLE DU DÉSIR**»
du Dr Damien Mascret

LE 14 JUIN 2023
À PARTIR DE 19H00

📍
PASSAGE DU DÉSIR,
17 RUE DOCTEUR BOUCHUT
69003 LYON - CC LA PART-DIEU

 **19H**
Cocktail dînatoire

19H30
Conférence & présentation

21H
Dédicaces par
le Dr Damien Mascret