



À quoi pense-t-on quand on fait l'amour ?

[SEXUALITÉ] À rien ! Faux. Pendant l'acte sexuel, chacun est traversé de pensées, inhibantes ou excitantes. Au lit, notre esprit joue bien des tours à notre corps... Voici enfin dévoilés quelques secrets de magie érotique.

PAR STÉPHANIE TORRE

« **A**u début de ma pratique, j'ai eu en consultation un homme qui ne pouvait parvenir à l'orgasme qu'en imaginant le chiffre 7, raconte le professeur et sexanalyste Claude Crépault¹. En phase d'excitation, il voyait défiler dans son esprit 1, 2, 3... Quand apparaissait le 7, il éjaculait. » Fantasme érotique atypique ? « Après quarante ans de recherches sur

l'imaginaire érotique, je peux vous affirmer que ce "fétichisme numérique" met en évidence une seule chose : le caractère polyvalent et énigmatique d'Éros, qui peut prendre mille et un visages », reprend le spécialiste. Soit. Mais tout de même : à l'heure où le sexe est partout, que pouvons-nous dire de ce qui nous passe par la tête lorsque nous copulons ? « À ce moment-là, je

ne pense à rien ! » répond spontanément la majorité d'entre nous. Effet de censure. Car, en réalité, « la plupart des individus ont recours aux fantasmes, et rares sont ceux qui parviennent à se satisfaire du réel et de l'agir pour y parvenir », développe Claude Crépault. D'autant que l'expérience nous oblige à l'admettre : ce qui fait la qualité d'un acte sexuel, >>>

COCO AMARDEL

>>> ce sont précisément les pensées qui l'accompagnent. Romantiques, pornographiques, spirituelles... La gêne à formuler ce qui nous traverse tient sans doute au fait qu'il y a là un point d'« indicible », comme disait Lacan. « Un tabou auquel on tient », remarque le psychanalyste Pierre Naveau². Pour autant, le sujet interroge. Et notre partenaire, à quoi pense-t-il quand nous l'étreignons ? Premier indice : une étude³ publiée dans le *Journal of Sexual Medicine* conclut que, durant les rapports, les femmes sont en majorité préoccupées par leur corps – c'est-à-dire par ce que l'autre pense de leur apparence physique –, tandis que la plupart des hommes s'inquiètent de leur performance sexuelle – c'est-à-dire de la qualité de leur érection et de la taille de leur pénis. Intéressant, mais succinct. Heureusement, depuis quelques années, plusieurs spécialistes travaillent à défricher nos arrière-pensées intimes.

Des pensées parasites

Elles sont plus ou moins encombrantes, mais personne n'y échappe. À certains moments, difficile de « s'érotiser » librement. D'où viennent ces pensées « hors contexte » (découvert bancaire, boulot, courses...) qui agissent comme des interférences et nous éloignent de nos scénarios imaginaires ? En être victimes est-il la preuve que nous ne sommes pas réellement à ce que nous faisons ? « Non, rétorque le sexothérapeute Alain Héril⁴. Lorsque nous faisons l'amour, nous sommes pris dans notre relation à l'autre, mais aussi dans notre rapport à nous-mêmes, à notre image, à notre morale, à notre quotidien... Il est donc normal que cela remonte sous la forme de pensées. » Pour certains, cependant, quand les préoccupations finissent par envahir l'espace, tout devient plus compliqué. De quoi cette « indisponibilité » est-elle alors le signe ? « D'un malaise, répond le

sexothérapeute. Et il faut se poser la question : qu'en est-il de mon état d'esprit ? Est-ce que j'agis "par devoir conjugal" ou en songeant à une autre relation ? Parfois, c'est aussi la culpabilité ou l'anxiété qui empêchent de se laisser porter. Je pense à ces patientes peinées à être enceintes : beaucoup témoignent d'un désir qui ne s'organise plus que de manière utilitaire à dates et heures prévues. "Infernal !" disent-elles. » On les comprend bien. Reste qu'il faut bien le reconnaître : si elles gênent parfois, ces « interférences » tombent souvent à pic. Nombre de personnes admettent ainsi avoir recours à des pensées « antiérotiques » pour éviter de s'exci-

ter trop vite. « Et elles ont raison, reprend Alain Héril. L'élément fondamental de la sexualité est justement cet équilibre entre contrôle et lâcher-prise. Les pensées parasites jouent donc un rôle de balancier permettant de freiner l'emballlement. » Grâce à elles, on redescend alors calmement. Avant de repartir de plus belle. Mobilisons-nous notre esprit de la même manière lorsque nous faisons l'amour dans les premiers temps de la relation ou après vingt ans d'union ? Non. Les spécialistes l'ont bien noté : un couple en pleine fusion amoureuse n'a pas besoin de recourir aux fantasmes. Ceux-ci entrent en scène quand l'usure commence à s'installer.

NEUROSCIENCES

LES ROUAGES DU DÉSIR

« Nous savons désormais que plusieurs composantes entrent en jeu dans l'excitation, explique le psychiatre Serge Stoléru, qui dirige, au sein de l'Inserm, le seul groupe de recherche consacré au désir sexuel en France. D'où l'activation de certaines zones cérébrales durant le rapprochement des corps, zones qui sont globalement les mêmes selon le sexe ou l'orientation sexuelle des personnes concernées. » **Repérage visuel d'un physique plaisant dans les environs ? C'est le cortex orbitofrontal (au-dessus de l'œil) qui s'allume.** Cœur qui bat la chamade ? L'aspect émotionnel de l'attraction se signale par une activation dans le noyau amygdalien. Puis l'hypothalamus, entre autres, prend le relais pour enclencher la pulsion avant que, chez l'homme, une poussée de testostérone couronne le tout (chez la femme, en revanche, pas de montée d'oestrogènes, ce qui laisserait entendre que, lors des rapports, elle est moins influencée par des facteurs biologiques que les hommes). Mais là où l'apport des neurosciences est tout à fait surprenant, c'est quand l'imagerie montre que **si certaines régions s'animent sous l'effet de stimuli érotiques, d'autres se désactivent progressivement, comme si l'on desserrait un frein à main sur nos inhibitions.** « Constamment éteintes, ces régions des lobes temporaux et du cortex frontal laissent libre cours à l'excitation sexuelle, ce qui se produit sans interruption dans certaines pathologies où l'on assiste à des phénomènes d'hypersexualité. À l'inverse, lorsqu'elles sont en permanence activées, ces zones entraînent une forte diminution ou une absence de désir sexuel », développe le psychiatre. Preuve scientifique de l'instance de censure interne que Freud appelait le surmoi ? Peut-être. Mais, pour le moment, Serge Stoléru y voit surtout l'espace d'une nouvelle réflexion pour ses recherches.

Et, lorsque cela se produit, on ne pense pas non plus à la même chose du début à la fin du rapport sexuel. Selon Claude Crépault, si nos fantasmes peuvent être aussi variés qu'interchangeables durant la « phase excitatoire », il en va différemment au cours de la montée vers la jouissance. « Dans la phase précédant l'orgasme, les inhibitions se relâchent en partie, ce qui est propice à la transgression d'interdits, explique-t-il. Apparaissent alors des fantasmes plus stéréotypés, donc plus près de notre fantasme primaire. » « Primaire », comme on dirait « originel » ? « Chacun possède effectivement un fantasme "synthèse" dérivant de ses excitations érotiques infantiles et adolescentes, mais aussi, parfois, de ses besoins psychoaffectifs non assouvis, détaille le professeur. Et chacun a tendance à le glisser dans différents "contextes", même si le thème de base reste toujours identique. » À chaque âme, donc, son inconscient érotique... « Mais la polyvalence dans les modes d'érotisation n'empêche pas d'identifier certains dénominateurs communs chez les hommes et les femmes », précise-t-il. Et, parmi les scénarios érotiques les plus convoqués lors de nos ébats, quelques-uns sont si difficiles à (s')avouer que l'on préfère les réprimer. « Sadisme, masochisme... Notre univers fantasmatique déborde souvent largement nos conduites sexuelles réelles, reprend Claude Crépault. Et ce n'est pas toujours facile à assumer. Pas simple pour une femme de composer avec un fantasme de soumission à un ou plusieurs hommes – le plus couramment observé chez la gent féminine – lorsqu'elle fait l'amour avec son mari. Idem pour les hommes : difficile d'admettre son fantasme de domination sur une ou plusieurs femmes quand c'est en contradiction avec ses valeurs d'égalité. » Un surmoi sexuel un peu trop contraignant – souvent façonné par les influences

“Chacun a un fantasme dérivant de ses excitations infantiles”

CLAUDE CRÉPAULT, SEXOANALYSTE

culturelles – et hop ! le ça de la pulsion est refoulé de notre esprit. Ou plutôt transformé par lui. En quoi ? Souvent en fantasme secondaire, autrement dit en un scénario de même nature, mais à teneur érotique plus soft, plus acceptable par le moi... À lire les lettres que James Joyce écrivait à Nora, sa « fleur bleue sombre trempée de pluie », ou celles de Mozart décrivant ses jeux avec les excréments de sa petite amie, on se rend compte que certains se débrouillent mieux que d'autres avec leur censeur intérieur. Comment parviennent-ils à formuler ce qui les traverse quand tant d'entre nous se débattent avec ce qui les submerge ? « Accepter de s'ouvrir à certains espaces pulsionnels apparaît souvent comme trop risqué, car cela peut entraîner sur des pentes régressives », analyse Pierre Naveau.

Les mensonges du fantasme

Revisiter son stade anal, buccal, accepter sa part d'obscénité ou ses fantasmes haineux nécessitent d'être assez solide narcissiquement. « L'expérience est si délicate qu'il faut souvent des années de divan pour tenter d'en dire quelque chose », poursuit le psychanalyste. « Tenter », car, comme disait Lacan, « le fantasme est une suppléance, autrement dit un mensonge qui, lui, peut se dire ». Et les psychanalystes le savent bien : les fantasmes les plus avouables ne sont souvent que des déguisements qui en camouflent d'autres, bien plus chargés en culpabilité. Impossible,

dès lors, d'accéder à la genèse de ce qui nous mobilise ? Sauf à entamer un travail spécifique. « Je me souviens d'une patiente qui ne pouvait jouir qu'en convoquant son fantasme d'être dégradée par un homme plus âgé. Elle se sentait prisonnière, raconte Claude Crépault. En analysant l'historique de celui-ci, cette femme, abusée sexuellement à l'adolescence, a pu repérer que, afin d'oblitérer ce trauma à l'âge adulte, elle l'avait érotisé sous une forme masquée et avec un autre homme. Sa jouissance devenait alors une sorte de renversement du trauma en triomphe. En prendre conscience lui a permis de relativiser : le fantasme a perdu de sa force et elle a pu s'en débarrasser. » Reste alors une question : demander à son ou sa partenaire d'évoquer ses scénarios excitatoires, est-ce une bonne idée ? « Il peut être bénéfique de révéler des fragments de son imaginaire pour éviter la banalisation des activités sexuelles conjugales, admet Alain Héril. Mais le dévoilement doit être partiel, et l'essentiel, rester secret. » Car si l'on sait tous que les relations sexuelles à deux deviennent, après quelques années, des échanges fantasmatiques à plusieurs (chacun se faisant son propre film), il n'empêche : notre imaginaire érotique est un espace vital à protéger. Alors ? Chut.

1. Claude Crépault, auteur des *Fantasmes, l'Érotisme et la Sexualité* (Odile Jacob, 2011).
2. Pierre Naveau, auteur de *Ce qui de la rencontre s'écrit* (Éditions Michèle, 2014).
3. « Predictors of Body Appearance Cognitive Distraction During Sexual Activity in Men and Women » de Patricia Pascoal, Isabel Narciso et Nuno Monteiro (novembre 2012).
4. Alain Héril, auteur de *Femme épanouie* (Payot, 2012).

À RETROUVER SUR FRANCE 2



Laurence Ostolaza reviendra sur ce sujet dans sa chronique le lundi 2 mars. Rubrique « Psycho », *Télématin*, du lundi au jeudi à 6h30 sur France 2.