

L'envie de sexe c'est dans la tête

<http://www.psychologies.com/Couple/Sexualite/Desir/Articles-et-Dossiers/Reveillez-votre-desir/L-envie-de-sexe-c-est-dans-la-tete>

Psychanalystes et neuroscientifiques sont d'accord sur un point : en ce qui concerne le désir sexuel, tout se passe dans notre cerveau. Les recherches le confirment : c'est lui et lui seul qui gouverne notre libido.

[Hélène Fresnel](#)



© iStock

Sommaire

- [Ce qui déclenche l'attraction](#)
 - [Ce qui active la séduction](#)
 - [Ce qui provoque l'usure](#)
 - [Comment stimuler nos ardeurs](#)
-

Certains signes ne trompent pas : un cœur qui bat la chamade, des mains moites, des pupilles qui se dilatent. Quand nous désirons, notre corps parle, mais les indications physiologiques qu'il nous donne ne sont que le fruit d'une authentique prise de tête neuronale et psychique. « Le cerveau est notre premier organe sexuel », estime le psychothérapeute et sexothérapeute [Alain Hérit](#). Ce ne sont pas les dernières études et travaux cliniques parus sur le sujet qui le contrediront : en matière de sexe, c'est notre cerveau qui donne les ordres, confirment les chercheurs. C'est en lui que se manifeste et s'articule notre élan vers l'autre.

Ce qui déclenche l'attraction

La neurobiologiste Lucy Vincent définit le désir comme un intérêt sexuel envers un partenaire susceptible d'être déclenché par deux éléments : d'une part, la volonté de se reproduire ; d'autre part, tous les indices corporels, affectifs, comportementaux emmagasinés par l'histoire de chacun. Tout commence, bien sûr, par les rapports que nous avons entretenus, dès la naissance, avec nos parents, détaille Lucy Vincent : « Enfant, toutes les

caractéristiques physiques et psychologiques liées à ceux qui nous ont élevés et ont pris soin de nous vont s'inscrire dans notre cerveau, qui va les associer à des sensations agréables, comme l'attention, l'intérêt... Bref, tout ce qui met le bébé en état de bien-être. Plus tard dans la vie, quand nous rencontrons quelqu'un qui nous rappelle les propriétés de nos géniteurs (cheveux, couleur des yeux, forme du visage, odeurs), notre cerveau lui associe immédiatement la notion de plaisir. »

Ce qui provoque l'attraction vers cet être particulier. D'autres paramètres vont également jouer un rôle à partir de la puberté, poursuit la chercheuse : « Quand survient le développement sexuel, les hormones – œstrogènes pour les filles, testostérone pour les garçons – préparent le cerveau à se montrer attentif aux signes liés au sexe.

Nous ne sommes pas identiques biologiquement, et cela a des répercussions sur nos choix. L'homme produit des milliards de spermatozoïdes ; la femme, un ovule par mois. Quand elle est enceinte, son énergie est mobilisée pendant au moins neuf mois, mais elle a une récompense : elle sait que son enfant est le sien. C'est la tranquillité absolue. Tandis que l'homme n'est jamais certain de sa paternité biologique. Inconsciemment, il tente de trouver une femme fertile et fidèle pour assurer sa lignée. » Son désir est donc activé par ce que le cerveau identifie comme des signes de fertilité et de « sérieux » potentiels : lèvres pulpeuses, rapport taille-hanches harmonieux, cheveux brillants, regard baissé, sourire, poitrine pleine et phéromones sont autant de détails prometteurs auxquels l'homme peut être sensible, vient de révéler Lucy Vincent dans son livre *la formule du désir* (Albin Michel).

De leur côté, les femmes cherchent à assurer la survie et la sécurité de leur progéniture. Si l'on se place d'un point de vue hétérosexuel et « traditionaliste », certaines vont être attirées par une voix grave, une forme de visage, des odeurs et des phéromones aussi, comme l'androstérone, qui aurait, selon Lucy Vincent, un fort pouvoir d'attraction sexuelle sur la gent féminine. Cela dit, avec l'arrivée de la pilule, des modifications biologiques sont apparues. Et, nouveauté aujourd'hui constatée par la scientifique, « comme la femme peut désormais choisir d'enfanter ou pas, elle peut être attirée par un homme plus "féminin", susceptible de garder les enfants, de s'en occuper, un homme au taux de testostérone moindre ».

Ce qui active la séduction

L'importance de ces très nombreux critères varie en fonction de notre parcours et de nos expériences affectives. Ils se combinent différemment suivant les individus et permettent d'amorcer un processus de séduction, véritable jeu de ping-pong entre deux cerveaux qui s'envoient des messages inconscients. « Ils s'échangent des milliers de balles, précise Lucy Vincent. Les informations circulent à notre insu, mais notre cerveau les a parfaitement enregistrées – la forme du corps de l'autre, par exemple.

S'il y a succession des échanges, puis approbation du partenaire, tout fait tilt, et notre cerveau va nous faire trouver l'autre formidable. » Et elle rappelle une évidence parfois oubliée : « Pour provoquer le désir, il faut être vu. » Voix, regard peuvent susciter particulièrement notre attention car ce après quoi nous courons, explique la psychanalyse, doit être perdu pour que nous puissions le désirer : « La voix sert à prononcer des mots, à embarquer dans un imaginaire tout en disparaissant à chaque fin de phrase, affirme le psychanalyste Marie-Jean Sauret, auteur de *L'effet révolutionnaire du symptôme* (Erès). De la même manière, le regard émeut parce qu'il nous échappe. Quand nous nous regardons dans un miroir, nous voyons nos yeux, mais nous ne pouvons pas capter l'expression de notre regard. Certains vont donc utiliser leur image – manière de s'habiller, allure – pour capturer le regard de l'autre et combler ainsi le fait de ne pas avoir de prise sur le leur. »

Parfois, il y a désynchronisation : nous ne nous désirons pas en même temps. L'un détecte la possibilité de l'alchimie en trois secondes alors que, pour l'autre, il faudra attendre plusieurs mois qu'un déclic se produise : une référence, un trait d'humour, un clin d'oeil... « Nous ne sommes pas maîtres de notre désir, assure Jean-Didier Vincent, professeur de physiologie à la faculté de médecine de l'université Paris-XI, et ancien directeur de l'Institut de neurobiologie Alfred-Fessard du CNRS. Mais quand l'attirance se déclare, des stratégies peuvent se mettre en place pour décider de la maintenir, d'aller au bout de l'élan. Ou pas. Une femme est d'ailleurs moins inhibée au départ pour accepter l'hommage d'un homme. Elle sent quand elle est l'objet d'une inclination : odeurs, signes, comportements sont autant d'indices qu'elle détecte, et elle résiste assez peu à un désir masculin très fort. En

revanche, contrairement à ce que nous imaginons, un homme peut se refuser, se bloquer beaucoup plus facilement, parce qu'il a appris à se contrôler depuis l'enfance ou, en tout cas, à tenter de maîtriser ce terrible pénis qui n'obéit pas toujours à sa volonté. »

Ce qui provoque l'usure

« Au terme d'environ trois ans, la période passionnelle retombe. Et ce qui attire, c'est la nouveauté », affirme Lucy Vincent. Selon elle, à la fin de la période d'amour fou, la phase d'aveuglement qui existe physiologiquement dans le cerveau s'achève. Et nos yeux, auparavant absorbés par l'autre, « se tournent de nouveau vers le monde extérieur ». Les endroits du cerveau associés aux émotions et au plaisir sont moins stimulés à la vue et au contact de notre partenaire tel que nous l'avons connu.

D'un point de vue psychique, le désir menace de tomber quand nous nous apercevons que l'autre n'est pas l'idéal que nous avons imaginé. « Nous avons mis un écran fantasmatique entre lui et nous, mais au fil du temps, il arrive que nous voyions en lui une autre réalité, ce qu'il est "vraiment", explique Marie-Jean Sauret. La création imaginaire se fissure. Nous découvrons que nous le désirions parce qu'il nous rappelait ce père, cette mère ou ce frère tant aimé (des personnes avec lesquelles la jouissance sexuelle était interdite), et qu'il n'est pas la figure que notre désir lui avait prêtée. "Arrête, je ne suis pas ton père ou ta mère", nous dit-il d'ailleurs parfois. Cette révélation déclenche soit la haine, soit l'amour, seul miracle capable d'entretenir le désir », conclut Marie-Jean Sauret.

Comment stimuler nos ardeurs

Renoncer aux modes d'emploi. « Le désir, si ça se gère, ça s'éteint, affirme le psychanalyste Patrick Lambouley. Il faut en passer par un "Je ne sais pas quoi faire" ; se mettre en danger, en sortant des répétitions, en essayant de désapprendre ; et surtout ne pas chercher de méthode universelle. Il n'y en a pas. »

Perdre ses repères. Le désir revient quand nous perdons nos repères spatiaux, temporels, comme pendant les vacances. Si nous retrouvons nos élans dans ces moments-là, ce n'est pas parce que c'est différent, pas parce qu'il y a du neuf, mais parce qu'il y a des « trous » dans notre emploi du temps. Nous avons cessé de planifier, de quadriller l'espace. Nous nous sommes abandonnés au hasard.

Surprendre. Il faut que le cerveau soit ébranlé dans ses circuits : « Quand on est en couple depuis longtemps, nous ne pouvons attirer l'attention de l'autre que si nous changeons de contexte, note la neurobiologiste Lucy Vincent. Nous pouvons par exemple modifier ses "sensorialités" en changeant de parfum... »

S'autoriser à fantasmer. La sexologue Ghislaine Paris incite ses patients en couple à réactiver leur imaginaire : « Il s'agit de libérer sa capacité de penser au sexuel, d'inventer des scénarios. Il faut aussi accepter l'idée que notre désir peut être suscité ailleurs. Cela peut nous exciter et exciter notre partenaire. Peu importe que nous lui prêtions le visage d'un autre. C'est avec lui, dans la réalité, que nous choisissons de partager cette émotion intense, et avec personne d'autre. »