

Cultiver son désir

Envie d'avoir envie... mais ne pas y parvenir. Une phrase qui revient inlassablement dans les courriers du cœur et les consultations des sexologues. Bien sûr, chaque histoire est différente, et chaque couple trouve son modus vivendi, mais il existe des théories générales sur la psychologie du désir. Elles permettent d'éclairer certains malentendus d'un jour nouveau. KARIN RONDIA

Excitation-plateau-orgasme-résolution-merci chérie c'était bien et bonne nuit... Depuis les années 70, ce schéma linéaire et quasi mécanique de Masters&Johnson restait l'axiome de base des sexologues, qui n'y trouvaient toutefois pas la réponse à toutes les plaintes de ceux – et surtout de celles – qui venaient les consulter. « *Vous remarquerez que le désir n'y est même pas mentionné, comme s'il allait de soi !* » souligne le Pr Armand Lequeux, gynécologue et sexologue à l'UCL. Mais récemment, une nouvelle théorie a été proposée, par une femme cette fois, le Dr Rosemary Basson, sexologue canadienne. Une théorie toute en rondeurs puisqu'elle prend la forme d'une boucle. Une boucle où le désir se renforce avec le temps, nourri par la plénitude et l'émotion. Voilà qui ouvre des perspectives plus réjouissantes !

Le noyau vital

Au centre de ce cercle vertueux se trouve un noyau, un noyau de désir vital, organique, animal, celui que Freud avait appelé *libido*. Il fonctionne en chacun de nous, de façon tout à fait naturelle, comme un moteur de vie qui fait tourner la roue plus ou moins vite. Cette énergie de désir s'alimente de nos hormones, bien sûr (voir encadré) mais se module aussi sur notre histoire individuelle, celle de nos parents, nos expériences heureuses ou moins heureuses, la manière dont s'est forgée notre personnalité. Souvent, chez la femme, ce désir pulsionnel, ne s'exprime pas spontanément – en grande partie parce que « cela ne se fait pas » ! – alors que l'homme, lui, « y pense

tout le temps », ce que tout le monde trouve normal.

Desserrer les dents d'abord !

Le grand mérite de Rosemary Basson a été de déplacer le point de départ du désir féminin. Au lieu de laisser croire qu'il doit éclore à partir de « rien » comme une rose dans le désert, elle le situe dans un état « d'intimité émotionnelle » qui n'est pas encore le désir, mais un stade où on est bien ensemble et éventuellement disponible à... Il est très déculpabilisant pour la femme de comprendre qu'elle peut ne pas avoir envie activement, mais qu'il lui est quand même possible de se rendre disponible aux avances de l'autre, quitte à lui apprendre à la guider doucement vers un état plus réceptif. De lâcher prise en quelque sorte. Ce n'est pas

toujours simple, pour toutes sortes de raisons plus ou moins inconscientes, comme l'explique le Pr Lequeux : « *Par exemple, certaines femmes, sachant que leur homme a souvent envie d'elles, peuvent profiter de ce pouvoir extraordinaire : le récompenser quand il a été gentil, le punir en le privant. Mais alors, elles mettent le désir sexuel de l'homme au centre de la relation... et se privent du leur par la même occasion. En effet, si elles se mettent à désirer leur homme, elles perdent leur pouvoir ! Et parfois, ce pouvoir est leur seule façon de ne pas se laisser entièrement dominer ; alors elles résistent, plus ou moins inconsciemment, à ce désir.* »

Sentir son désir

Revenons à l'état d'intimité émotionnelle. Si la situation s'y prête, si le courant tendre

Un patch de testostérone ?

Au cœur du désir, féminin comme masculin, il y a les hormones dites « androgènes », principalement la testostérone. Cette hormone est désormais disponible en France sous forme de patch. Est-ce une solution aux pannes de désir ?

Pr Lequeux : Ces patches sont commercialisés dans une indication tout à fait limitée, à savoir les femmes qui ont subi une ablation des ovaires, ce qui les prive d'une bonne moitié de leurs androgènes (l'autre moitié provenant des surrénales). On peut alors leur donner de la testostérone pour compenser. On fait cela depuis longtemps aux USA. En Belgique, cette substitution se fait avec des produits destinés aux hommes, ce qui complique beaucoup leur usage, notamment parce qu'il faut diminuer les doses, etc.

Ce patch ne risque-t-il pas d'être détourné de cette indication, à des fins plus « récréatives » ?

Pour les femmes en bonne santé qui se plaignent d'une inhibition du désir sexuel et dont les taux d'androgènes sont normaux à bas, on peut effectivement donner des androgènes pour booster le désir. Cela marche plus ou moins bien, en ce y compris une part d'effet placebo. Mais les effets secondaires sont ceux de la virilisation : voix grave, acné, pilosité, obésité abdominale... qui ne vont pas de pair avec le pouvoir de séduction ! A manipuler avec prudence donc. Par ailleurs, certains ne sont pas à l'aise avec l'idée de « dopage », qui est le même, mutatis mutandis, qu'avec l'usage récréatif du Viagra.



© IPM

est favorable et s'il vient s'y ajouter des stimulations plus directement sexuelles, venant de l'autre – un partenaire qui devient entreprenant – ou de soi – une lecture érotique, un souvenir, un fantasme... – le désir proprement dit va monter. Une étape au cours de laquelle trébuchent pas mal de femmes, parce qu'elles ne perçoivent pas les signes de leur propre excitation sexuelle, et se persuadent dès lors que « ça ne marche pas ».

« Il peut être utile de leur proposer d'être attentives à ce qu'elles ressentent dans leur corps lorsque le désir monte, de manière à initier une boucle positive. Pour les hommes, c'est plus simple : quand ils ont envie, ils en ont la confirmation directe et n'ont guère de problèmes pour le décrire ! Si les femmes pouvaient avoir un indicateur aussi visible, cela les aiderait grandement », estime Armand Lequeux, qui précise aussi que « beaucoup de femmes se plaignent que leur homme soit toujours fort pressé d'aller 'vérifier' si leurs premières caresses portent leurs fruits, et cela les bloque complètement ! Mais l'inverse est vrai aussi : certains hommes sentent que leur compagne consulte leur érection comme un baromètre de leur désir (ou de leur désirabilité à elles), ce qui leur coupe tous leurs effets ! Il est important de pouvoir détricoter ce genre de malentendus. »

Orgasme ou pas orgasme ?

A chaque couple ensuite d'imaginer son propre scénario pour arriver à la satisfaction physique et émotionnelle, qui à son tour augmente l'intimité, la complicité et cet état de disponibilité bienveillante vis-à-vis de la fois suivante. « La satisfaction sexuelle peut se manifester sous forme d'orgasme(s), mais c'est loin d'être indispensable. Beaucoup de femmes préfèrent une volupté tendre et complice à une performance sexuelle. Ce n'est pas toujours facile à entendre pour l'homme, qui voudrait que sa partenaire jouisse comme il le souhaite. » Mais ne cherche-t-il pas alors à se rassurer lui-même quant à ses propres capacités ? Les malentendus sont innombrables au sujet de ce qui serait la norme de l'orgasme féminin, « et certaines femmes qui 'fonctionnaient' avec bonheur sont complètement déstabilisées en lisant dans la presse people ou dans la littérature sexologique que leur jouissance n'est pas conforme aux soi-disant standards ! » Nous nous garderons donc bien de tenter d'en définir une...

Dans la durée

Pour beaucoup de couples qui consultent, c'est l'usure du temps qui est rendue responsable d'un désir en berne. Et en effet, la monotonie peut avoir raison des passions les plus torrides. « Mais pourquoi ne ferait-on pas d'efforts pour faire durer le désir ? demande

Armand Lequeux. Nous devons souvent lutter contre le mythe que 'ça doit venir tout seul' et que s'il faut faire des choses pour y aider, c'est nul. Une de nos prescriptions les plus classiques en sexo, c'est de se donner des rendez-vous : tel jour, on met au programme sieste prolongée, bougies, ambiance érotique, caresses... La réaction est souvent 'mais cela ne se fait pas sur commande !' Et pourquoi pas ? On est bien d'accord que l'amitié, ça se cultive : on invite ses amis, on leur choisit un bon vin... Pourquoi s'habiller le cœur pour ses amis ou ses voisins, et pas pour son conjoint ? » A chacun donc, encore une fois, d'imaginer des variations sur un thème connu. Sans pour autant tomber dans une fuite éperdue en avant : « Certains me disent 'on l'a fait par devant, par derrière, à 3, à 4, et maintenant, que fait-on ? On ne va pas tenir trente ans comme ça !' Ceux-là ne sont évidemment pas sur le bon chemin... » Par contre, il rencontre aussi des couples qui durent depuis longtemps et qui disent que c'est encore mieux maintenant qu'à vingt ans, même si les rhumatismes diminuent l'intensité de leurs galipettes ! Ceux-là décrivent une véritable rencontre, une communion des corps qu'ils ne connaissaient pas dans leur jeunesse. Avec une intimité émotionnelle et une satisfaction sexuelle qui se renforcent mutuellement au fil du temps. On quitte alors la sphère purement sexuelle pour l'élargir à une complicité émotionnelle, spirituelle. ❖