

LELO

LA LIBIDO

**Tout ce que vous
devez savoir**



- VALÉRIE TASSO -

Ambassadrice de LELO en Espagne.
Sexologue, écrivaine, et collaboratrice médiatique



TABLE DES MATIÈRES

La libido, qu'est-ce que c'est ?	6
L'importance de la libido dans les relations humaines	8
Le désir sexuel féminin : des siècles de contrôle	10
Quels sont les différents types de désirs ?	20
Quelle est la différence entre attirance et désirs sexuels ? Ne s'agit-il pas de la même chose ?	23
Désir sexuel et excitation sexuelle sont-ils synonymes ?	23
La différence entre désir et fantasme	28
Peut-on désirer plusieurs personnes à la fois ?	28
Quels facteurs influencent le désir sexuel ?	36
Quand le désir sexuel devient un problème...	38
Qu'est-ce qui entraîne la perte du désir sexuel ?	40
Qu'est-ce qui fait baisser le désir sexuel dans un couple ?	41
Quand faut-il s'inquiéter d'un manque de désir ?	43
Comment les couples peuvent-ils raviver leur désir sexuel ?	44
Mythes et croyances autour du désir sexuel	51
Conclusion : et maintenant ?	58



Le désir a été étudié, a fait l'objet de discussions et de réflexions dans de nombreux domaines, notamment en psychologie, sociologie, anthropologie, philosophie et biologie, et ce, depuis très longtemps. Il faut dire que ce sujet est pour le moins fascinant. Le philosophe Baruch Spinoza (1632-1677) l'a défini comme étant « l'essence même de l'homme », ce qui est certainement la meilleure définition que l'on puisse trouver à ce jour.

Le terme « désir » fait en général référence à la volonté et à l'énergie qui nous permettent d'avancer et qui nous motivent à réaliser nos rêves, nos projets et nos souhaits. C'est la force motrice qui nous pousse à vouloir découvrir de nouveaux territoires. En bref, c'est ce qui nous rend humains !





1.0

La libido, qu'est-ce que c'est ?

Au sens large, le désir sexuel représente ce qui rend les rapports sexuels agréables, ce qui nous pousse à entretenir des relations émotives et sexuelles, et à éprouver du plaisir et de la satisfaction.

Également connu sous le nom de libido, il fait partie intégrante de l'expérience humaine et va au-delà de l'attraction physique. C'est un composant essentiel de l'intimité et un lien émotif dans les relations. En comprenant sa nature et les facteurs qui l'influencent, les individus peuvent vivre leurs expériences sexuelles, et entretenir des relations plus saines et plus satisfaisantes. Le désir sexuel n'est dans le fond rien d'autre que l'expression de notre humanité, un rappel de la complexité et de la beauté des relations humaines.

Plus précisément, on peut définir le désir sexuel comme une attraction physique et un lien affectif envers autrui. Il peut se manifester de nombreuses façons allant du flirt aux rapports sexuels. Il ne se limite pas à la reproduction, mais joue également un rôle fondamental dans le lien affectif qui se tisse entre les individus. D'ailleurs, la chimie qui opère en cas de désir sexuel implique une interaction complexe entre les hormones, les neurotransmetteurs et les facteurs psychologiques. La dopamine, par exemple, est associée au plaisir et à la récompense. L'ocytocine – souvent considérée comme « l'hormone de l'amour » – suscite quant à elle l'attachement et l'intimité.

Le désir sexuel compte parmi les forces les plus puissantes qui alimentent l'être humain. Il est tellement fascinant que nous avons toujours voulu le contrôler. Jadis, on créait des « philtres d'amour », en attribuant des qualités aphrodisiaques à certains éléments, et puis un jour, la science s'est tournée vers cette ocytocine.



2.0

L'importance de la libido dans les relations humaines

Le désir sexuel est fondamental pour développer et entretenir des relations amoureuses. Les couples peuvent renforcer leur lien émotif à travers l'intimité sexuelle, ce qui peut entraîner une plus grande satisfaction au sein de leur relation. Il est toutefois important de reconnaître que la libido n'est pas une chose statique. Elle peut, en effet, évoluer au fil du temps et différents facteurs peuvent susciter un changement, notamment le stress, les dynamiques d'une relation, et la santé physique et affective.

La libido peut également être source de conflit. Lorsque le désir connaît un déséquilibre dans un couple, il peut conduire à des malentendus et de la frustration. Une communication franche sur le désir sexuel et les attentes en matière de sexe est par conséquent essentielle pour surmonter ces problèmes.





3.0

Le désir sexuel féminin : des siècles de contrôle

Pourquoi consacrer un paragraphe tout entier à ce thème ? Est-ce bien nécessaire ? Oui ! Car nous savons que le désir sexuel des femmes a toujours été condamné ou, à défaut, caché et ignoré. Nous savons bien que si l'on omet de parler d'une chose, c'est comme si elle n'existait pas. Mais pourquoi ? Qu'y a-t-il de si terrible dans le désir féminin pour justifier un contrôle aussi strict ? C'est ce que nous allons voir ci-dessous.

On a beau avoir caché le désir des femmes, on sait très bien qu'il a toujours existé ! On ne peut vivre sans éprouver de désir. Et comme il n'a pas été possible de s'en débarrasser (comme d'une tumeur), on a utilisé un outil redoutablement efficace pour garder les femmes sous contrôle : fabriquer des stéréotypes, soit pour susciter la peur, soit pour imposer des modèles idéalisés de ce que devrait être la féminité – et son désir. Dès lors, il ne leur restait plus d'autre choix que de se conformer, et ce schéma s'est perpétué, siècle après siècle.

Si l'on souhaite passer en revue tous les mythes créés depuis la nuit des temps, il faut remonter à la Genèse. Oui, tout à fait ! En effet, Ève était loin d'être innocente, pas vrai ?



3.1

La Genèse

Adam et Ève étaient les premiers êtres humains sur Terre. La Genèse est un passage de la Bible qui explique l'origine de l'humanité du point de vue du judaïsme. Ces récits ont ensuite été adaptés au christianisme et à l'islam.

Selon la Bible et le Coran, Adam fut créé en premier, et voyant qu'il était seul, Dieu décida qu'il avait besoin d'une compagne, qu'il façonna à partir d'une de ses côtes. Pour mettre à l'épreuve leur fidélité et leur obéissance, Dieu leur ordonna : « Tu pourras manger de tous les arbres du jardin ; mais tu ne mangeras pas de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, car le jour où tu en mangeras, tu mourras » (Genèse 2:16-17). Le serpent profita de cette situation pour tenter et tromper Ève, en l'incitant à manger le fruit défendu. Lorsque Ève « ... vit que l'arbre était bon à manger et agréable à la vue, et qu'il était précieux pour ouvrir l'intelligence ; elle prit de son fruit, et en mangea ; elle en donna aussi à son mari.../... et il en mangea » (Genèse 3:6). Dieu les chassa alors tous deux du Paradis.

Mais qui était responsable de ce bannissement ? Nous connaissons déjà la réponse : c'était le désir d'Ève, son désir incontrôlable de manger le fruit défendu et de le faire goûter à Adam. Voilà comment tout aurait commencé. Passons à ce qui en a découlé.



3.2

Quelques légendes de la mythologie grecque

Hélène de Troie : également connue comme Hélène de Sparte, elle est un personnage de la mythologie grecque. On la disait fille de Zeus, et sa grande beauté attirait de nombreux héros. Elle fut charmée et enlevée par Pâris, le prince de Troie, ce qui déclencha la guerre de Troie.

Pâris se rendit à Sparte avec son frère, Hector, où il a été accueilli chaleureusement pour assister aux noces d'Hélène et de Ménélas. Cependant, durant son séjour, Ménélas dut se rendre en Crète pour assister aux funérailles de son grand-père maternel.

La déesse Aphrodite poussa Hélène à tomber amoureuse de Pâris. Les deux amoureux firent alors à Sparte alors que Ménélas était encore en Crète. À son retour, il déclencha la guerre de Troie afin de récupérer son épouse. Alors, qui était responsable de la guerre de Troie ? Une fois de plus, nous connaissons déjà la réponse ! On pourrait donner la faute à Pâris, mais non, c'est Hélène qui est tenue responsable de cette guerre – elle et son désir !





Pandore : selon la mythologie grecque, Pandore (ou Pandora) était la première femme mortelle. Elle fut façonnée par Héphestos sur ordre de Zeus après que Prométhée eut désobéi en offrant le feu à l'humanité.

Selon la version la plus répandue du mythe, Pandore est celle qui ouvrit la fameuse boîte (à l'origine une jarre) que les dieux lui avaient donnée et qui contenait tous les maux. Ce faisant, elle a libéré dans le monde tous les malheurs qui affligent l'humanité. La dernière chose qui resta dans la boîte avant que Pandore ne la referme était l'espoir.

On pourrait continuer longtemps à parler mythologie grecque et au sujet de ces femmes rendues responsables de grands bouleversements pour avoir suivi leurs désirs... Mais avançons un peu dans l'Histoire.

3.3

Cherchez la femme

Cette phrase est de la plume d'Alexandre Dumas (1802-1870), romancier et dramaturge français. Ses œuvres ont été traduites dans près de 100 langues et il compte parmi les auteurs français les plus lus. Plusieurs de ses romans d'aventures historiques – parmi lesquels *Le comte de Monte-Cristo*, *Les trois mousquetaires*, *Vingt ans après*, *La tulipe noire* et *La reine Margot* – ont été publiés sous forme de séries.

Dans son roman « *Les Mohicans de Paris* » (1854-59), la phrase « Cherchez la femme » signifiait qu'il y a une femme derrière chaque conflit. En d'autres termes, quel que soit le problème ou la catastrophe, une femme en est souvent responsable. Bien que cet état d'esprit soit affligeant, cette phrase a marqué les esprits. Et pas uniquement en France : elle a fait le tour du monde. S'ensuivit une période sombre pour les femmes...

3.4

La « pathologisation » du désir féminin

La « pathologisation » du désir féminin apparaît pendant l'ère victorienne (XIX^e siècle). L'une des périodes les plus sombres pour les femmes, marquée par l'essor de la psychiatrie et la médicalisation de la sexualité en général — et de la sexualité féminine en particulier.

La reine Victoria (1819–1901) devient alors une icône nationale au Royaume-Uni, incarnant un idéal de rigueur morale et de valeurs inflexibles, emblématiques de cette époque. En ce temps-là, on couvrait les jambes des meubles pour cacher d'éventuelles « formes phalliques » susceptibles de donner des idées impures chez certaines personnes à la morale douteuse. Les femmes se couvraient beaucoup et se dissimulaient même le visage lorsqu'elles étaient photographiées.

Dans ce contexte, on imagine aisément comment le désir féminin était traité. À cette époque, la gent féminine était considérée comme asexuée. Il était par conséquent hors de question de reconnaître leurs désirs et l'éveil de leur sexualité. Disons plutôt qu'elles n'y étaient pas « autorisées ». Une femme qui éprouvait du désir, aussi faible soit-il, était immédiatement considérée comme « hystérique ». Le traitement médical très particulier qui leur était réservé dans ces cas-là servait à soigner une pathologie connue sous le nom de « trouble passionnel ». Pour soulager leurs symptômes (c.-à-d. leur désir), on pratiquait le « paroxysme hystérique » — c'est ainsi qu'on appelait l'orgasme à l'époque. Vous vous demandez par quels moyens ? Par massage manuel (pratiqué exclusivement par un médecin ou une sage-femme), ou

par douches pelviennes. En bref, les femmes n'étaient pas autorisées à se masturber seules ! Il leur fallait un environnement clinique (du moins, c'est ce qu'on leur faisait croire) et un médecin diplômé de sexe masculin, le tout se faisait sous une surveillance très stricte.

Cette masturbation « thérapeutique » a sûrement été controversée par les bien-pensants et devait être doute aussi assez « fatigante » pour les médecins. En effet, peu de temps après, un dispositif particulièrement utile fit son apparition : le fameux « godemichet ». Le premier modèle (fin XIX^e siècle) était alimenté à la vapeur et assez difficile à manipuler. Puis vint Joseph Mortimer Granville (1833-1900). À la fin des années 1880, ce médecin, auteur, inventeur et homme d'affaires anglais inventa le vibromasseur électrique, initialement destiné à soulager les douleurs musculaires. Baptisé à l'époque « marteau de Granville » ou « percuteur », il fut d'abord vendu aux professionnels de santé. Très vite, on se rendit compte qu'il pouvait aussi servir à traiter l'hystérie — puisqu'il permettait d'induire chez les patientes le fameux « paroxysme hystérique ».

Après avoir appris que son invention était utilisée à des « fins immorales », Granville déclina toute responsabilité quant à sa « mauvaise utilisation ». Dans son ouvrage *« Nerve-vibration and Excitation as Agents in the Treatment of Functional Disorders and Organic Disease »* (Les vibrations nerveuses et l'excitation comme agents de traitement des troubles fonctionnels et des maladies organiques) de 1883, il écrit : « Je n'ai jamais "percuté" de patientes... J'ai toujours évité et je continuerai d'éviter de traiter les femmes avec un percuteur. Je ne veux tout simplement pas être dupé ni contribuer à bernier les autres par les caprices de l'état hystérique ou les phénomènes caractéristiques de la maladie mimétique. » Mais, peu à peu, le vibromasseur se perfectionne sur le plan technologique et finit même par être vendu en grands magasins. Les femmes en possédaient toutes un pour soulager leur nervosité, leurs contractures... et surtout pour se masturber (même si cet usage « érotique » n'a jamais été nommé !).

Puis on a progressivement abandonné l'idée que le désir féminin est une pathologie, à mesure que la sexualité cesse de relever de la psychiatrie et passe entre les mains des sexologues. Il faut attendre la création d'une véritable sexologie, autonome, pour que la sexualité ne soit plus systématiquement traitée comme un problème à régler.

On pourrait alors croire que le désir sexuel des femmes va cesser d'être utilisé comme origine de tous les conflits. On aimerait y croire, en tout cas... Mais la réalité, c'est que, même aujourd'hui, le désir féminin continue d'être condamné, de multiples façons, à travers des stéréotypes toujours bien vivants. Et j'ai bien peur que cette lutte ne soit encore loin d'être terminée.





4.0

Quels sont les différents types de désirs ?

Il existe **deux types de désir sexuel** : le désir spontané et le désir réactif. Les deux sont naturels et normaux, et peuvent coexister dans une relation. Comprendre la différence est essentiel pour avoir une vie sexuelle comblée à long terme.

Le désir spontané se caractérise par une pulsion sexuelle qui se présente sans aucun type de stimulus. Il est en général associé à la passion et au désir ardent qui nous anime au début d'une relation. Ce type de désir est fortement lié aux hormones et est plus courant chez les jeunes. Il tend toutefois à diminuer à mesure que le temps passe et que la routine s'installe.

Puis vient le **désir réactif** qui répond à des stimulus précis. Il n'est pas spontané et doit être « activé » par un stimulus sexuel (tel que le contact physique, le flirt, l'intimité émotive, etc.). Il est assez courant dans les relations plus longues et plus matures, où le lien émotionnel et l'intimité jouent un rôle crucial dans l'excitation sexuelle. Il tend d'ailleurs à devenir prédominant à mesure que la relation évolue.

Or, même si ce phénomène est parfaitement naturel dans les relations durables, on continue à nous vendre — à travers les clichés, les films, les séries, les magazines... — l'idée que le désir devrait toujours être spontané. Sinon, c'est qu'il y a un problème. C'est sans doute ce qui explique pourquoi je reçois de plus en plus de couples dans mon cabinet, qui se plaignent que « le désir n'est plus comme avant ». On transforme quelque chose de tout à fait normal en un problème susceptible de générer des conflits conjugaux parfois vécus comme insolubles.





5.0

Quelle est la différence entre attirance sexuelle et désir sexuel ? Après tout, n'est-ce pas la même chose ?

Bien que l'attraction sexuelle et le désir sexuel soient liés, ce n'est pas la même chose. Pourtant, on a tendance à les confondre.

Le désir sexuel concerne le besoin ou l'envie de faire l'amour. Il s'agit d'une sensation qui vient de l'intérieur et qui peut être influencée par des facteurs physiques, émotionnels et hormonaux. Dans ce cas, il n'est pas forcément lié à un objet de désir. Dans le cas de l'attraction sexuelle, il s'agit plutôt d'un sentiment de « connexion » envers une personne en particulier. C'est une petite étincelle qui fait que l'on se sent attiré (sexuellement ou pas) par elle ou qui fait que cette personne vous intéresse.

En résumé, l'attraction sexuelle est déclenchée par une personne alors que le désir sexuel n'est autre qu'une pulsion qui vous pousse à « passer à l'étape suivante » lorsque vous êtes attiré par quelqu'un. Les deux peuvent toutefois s'influencer mutuellement. On peut notamment ressentir un désir sexuel sans être attiré par une personne en particulier. Ce sont deux dimensions importantes de la sexualité, qui ont chacune leurs spécificités.



6.0

Désir sexuel et excitation sexuelle sont-ils synonymes ?

On pourrait le croire. D'ailleurs, beaucoup de gens confondent ces deux termes. Mais ce n'est évidemment pas le cas. Cela dit, désir et excitation sont bel et bien liés.

Par excitation sexuelle, on entend la situation découlant de tous les interdits, interdictions, tabous, et les difficultés qui augmentent ce même désir en entravant sa réalisation. Il se trouve que ce terme est apparenté à quelque chose de malsain, de morbide, mot qui vient du latin *morbus* signifiant « maladie ». Il porte donc en lui une connotation négative, surtout lorsqu'il est utilisé pour désigner la montée d'un désir jugé indésirable. Autrement dit, si le désir n'est déjà pas souhaitable en soi, son intensification l'est encore moins. Le « je ne peux pas » ou « je ne dois pas » déclenche l'intensification du désir, surtout lorsque ce que l'on désire appartient au registre du « sinistre » — c'est-à-dire, selon le philosophe allemand Schelling, ce qui, après être resté caché, finit par apparaître. Prenons un exemple : personne ne songerait à qualifier le fait de manger une glace à la vanille de désir morbide (ou de quelque chose d'excitant). En revanche, manger cette glace sur le bout du pénis de son beau-frère peut être excitant. Il convient de noter que le mot « beau-frère » lui-même comporte une interdiction, car il est généralement considéré comme moralement inapproprié de vouloir sucer le pénis du mari de sa sœur ! Le désir morbide dépend des critères moraux et de la culture d'une société, c'est-à-dire des goûts, des coutumes et des tabous autour desquels s'organise la collectivité humaine.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'excitation (sexuelle) n'est donc pas synonyme de désir. On peut très bien désirer quelque chose sans être excité sexuellement. Il est tout à fait absurde d'essayer de situer l'excitation sexuelle dans quelque chose ou quelqu'un qui ne la provoque même pas, ou de nous faire croire qu'elle est quelque chose qu'elle n'est pas afin de lui donner une valeur positive. Mettons les choses au clair : l'excitation est un désir sexuel... tout comme le fumier est (presque) toujours fait d'excréments d'animaux. En d'autres termes, c'est de la merde, même si on l'appelle « fumier » ! Je pense que les gens, tous sexes confondus, ne devraient pas comprendre que n'importe quelle situation peut exciter, mais

plutôt que l'excitation a besoin de « carburant » (de fumier dans notre cas).

L'excitation et la potentielle violation des tabous sont ce qui alimente notre imagination érotique et en particulier nos fantasmes érotiques (aussi sordides soient-ils) chargés d'« interdits ». Ils forment un magma où pulsions, refoulements et tabous agissent comme moteur. Et s'ils ne traduisent pas forcément ce que nous voulons faire dans la réalité, ils alimentent bel et bien les désirs érotiques qui orientent nos comportements.

Une imagination érotique pauvrement nourrie, dépourvue d'excitation, est semblable à une friche : rien ne peut y pousser, peu importe ce que l'on y sème. A contrario, si l'imaginaire érotique est riche, un rien de désir s'installe pour donner naissance à une relation désirable. La fonction de l'imaginaire érotique n'est autre que la possibilité de réaliser notre processus de sexualisation dynamique et le développement de notre sexualité — condition nécessaire pour qu'une interaction sexuelle fonctionne. Ainsi, le récit de notre désir sexuel, nourri par les fantasmes, sert de socle à la rencontre érotique. Si ce socle s'effondre, c'est la relation elle-même qui vacille. L'élément déclencheur (homme ou femme) vient toujours de l'interruption du fantasme. C'est comme si le lit sur lequel nous interagissons se brisait soudainement.

Mais alors, l'excitation est-elle « morte » ?

Une manière de neutraliser l'excitation consiste à réglementer les circonstances qui la favorisent ou qui l'intègrent dans un processus de « normalisation ». En d'autres termes, ce qui était considéré comme interdit, désagréable ou condamnable devient progressivement accepté, intégré aux mœurs — une pratique désormais admise sur le plan moral, sans interdits... et l'excitation disparaît.

Il est évident que dans notre culture, la sexualité humaine est désormais normalisée. En principe, c'est quelque chose de positif, car cela évite la « déchéance » des pratiques et des désirs (pensés ou ressentis) liés à notre présence en tant qu'être sexué dans le monde. Lorsqu'elle est « normalisée », elle sort de l'ombre et cesse d'être réprimée, condamnée et réduite au silence.

Mais cette normalisation n'est bénéfique que si elle ne privilégie pas certains comportements normatifs au détriment d'autres, et si elle ne cherche pas à ensevelir des aspects essentiels de notre sexualité sous une banalisation excessive.





7.0

La différence entre désir et fantasme

Le grand public — et même les experts — confond trop souvent ces deux termes. N'oublions pas que la sexologie est une analyse épistémologique dont la durée de vie est très courte. Pourtant, le besoin de clarifier des concepts courants persiste.

Mais, ces deux termes ne sont-ils pas synonymes ? Lorsque nous nous demandons ce que nous aimerions faire, c'est notre désir qui entre en jeu. En revanche, c'est le fantasme qui répond à la question : « Que puis-je imaginer ? »

Imaginez la scène suivante : il est minuit et vous avez un rendez-vous d'affaires important le lendemain matin. Vous allez donc vous coucher, éteignez la lumière, essayez de dormir... et soudain, votre voisin — fan absolu de heavy métal — met un morceau à plein volume. Vous bondissez hors du lit. Sur le moment, vous pourriez très bien fantasmer de le découper à la tronçonneuse... mais au fond, tout ce que vous désirez, c'est qu'il baisse le volume pour que vous puissiez dormir. Vous revenez donc à la raison, laissez votre tronçonneuse là où elle est et tentez de régler le problème à l'amiable... Vous vous dites que le mieux à faire est d'aller toquer à sa porte pour en discuter.

L'exemple cité ci-dessus illustre très bien la distinction entre le fantasme et le désir. Bien que tous deux soient des récits imaginaires qui peuvent pousser à l'action, dans le premier cas, vous vous imaginez en train de réduire en morceaux votre voisin fan de heavy métal. Dans le second, vous imaginez simplement comment résoudre le conflit.

Ce qui les distingue ? L'aspect moral. On peut très bien agir sur le coup du désir, mais les normes sociales comportementales et les valeurs personnelles nous retiennent. Le fantasme ignore complètement les codes de conduite. Il se déroule dans un monde imaginaire où il n'y a ni bons ni méchants, sans personne qui fait la loi ou qui dicte la morale. Dans cette dimension fictive, on ne fait de tort à personne. C'est la même différence entre un enfant qui se prend pour Peter Pan et un adulte qui doit rembourser son crédit immobilier.

Dans le royaume de la sexualité, c'est pareil ! On distingue le désir qui s'appuie sur des situations socialement viables et le fantasme qui reflète notre côté sombre, caché et refoulé. Alors que le désir peut être partagé avec un ou

une partenaire, le fantasme, lui, reste souvent difficile à formuler — et parfois même à accepter soi-même.

Si l'on contemple les deux scénarios de manière rationnelle, la première question qui nous vient à l'esprit est : « Comment ai-je pu penser cela ? » Cela s'accompagne souvent d'un sentiment de culpabilité et de l'impression de ne pas se reconnaître.

Ce n'est pas parce que nous ne reproduisons pas la scène imaginée dans la vraie vie qu'elle ne peut pas être réalisée de manière théâtrale. Il est d'ailleurs fréquent, chez des personnes dotées d'un certain équilibre psychique et d'un rapport sain à la réalité, d'avoir une vie érotique riche et complice avec leur(s) partenaire(s). Dans le cas d'une mise en scène (par exemple, dans un jeu de rôles ou dans un couple), il ne viendrait jamais à l'idée aux protagonistes de reproduire leurs actions dans la vraie vie. Prenons un exemple : un homme adulte portant un costume d'écolier pendant que sa partenaire incarne une institutrice sexy et autoritaire, qui le punit à coups de règle sur les fesses. Il s'agit là clairement d'un fantasme de soumission. Il est évident que les acteurs qui jouent ces rôles connaissent très bien la frontière entre la fiction et la réalité.

Mais alors, si le fantasme et le désir sont à ce point liés tout en étant fondamentalement différents, n'y a-t-il pas une certaine confusion entre ces deux termes ? Je ne crois pas. Le sexe est un univers qui foisonne de péchés jamais commis, qui le rendent problématique. C'est pour cette raison — et parce que le désir a besoin de l'imaginaire pour se déclencher — que cette confusion nous pousse à voir dans l'érotisme l'origine des désirs les plus inavouables, alors qu'il ne s'agit, en réalité, que de fantasmes. On finit par se considérer comme des bêtes dépravées condamnées à lutter contre leurs instincts, alors qu'en réalité, nous sommes simplement des animaux très imaginatifs. Résultat ? Nous réprimons tout, sans distinction. Si je rêve d'assassiner mon voisin, cela ne fait pas de moi un criminel contraint de contrôler ses pulsions. Nous oublions bien souvent que cela est influencé par un contrôle moral absolu.

Cette distinction est naturellement inhérente à chacun et chacun d'entre nous, parce qu'elle est déterminée par nos propres valeurs. Parler de désirs ou de fantasmes universels reviendrait à postuler une morale commune à tous les êtres humains — ce que même Dieu n'a pas réussi à imposer. Et pourtant, nous allons tout de même oser une distinction œcuménique entre les deux.

La réponse sexuelle est identique chez les hommes et les femmes. Elle consiste en cinq phases : le désir, l'excitation, le plateau (le sommet de l'excitation), l'orgasme et la résolution (le « retour au calme »). Seules quelques nuances propres à chaque sexe distinguent les différentes phases.

De la même manière, on observe certaines variations liées au genre dans les processus de fantasme et de désir, même si, dans l'ensemble, ces mécanismes restent substantiellement identiques chez les hommes et les femmes, quelle que soit leur orientation sexuelle.

Parmi ces différences, citons:

- Les hommes éprouvent du désir plus fréquemment que les femmes, mais les femmes sont plus enclines à fantasmer.
- Les femmes ont une présentation plus détaillée des aspects narratifs de leurs rêvasseries épicées et de leurs désirs espiègles. Elles mobilisent davantage de détails dans leur élaboration, ainsi que plus de correspondances symboliques. Par conséquent, sa portée est plus large, elle commence dans le passé et présente de nombreux enchaînements de séquences... En bref, il se passe plus de choses.
- Les hommes ont tendance à être plus crus et concis pour ce qui est de leur expression verbale, alors que les femmes sont plutôt indirectes et recourent aux euphémismes. Cela est sans aucun doute dû au fait qu'on inculque aux filles qu'elles ne devraient pas être grossières. Il s'agit donc d'un aspect purement culturel et pas déterminé biologiquement.
- Les fantasmes sexuels des femmes ont tendance à être plus violents, plus cruels et plus sordides. Ils s'éloignent plus du désir que ceux de leur contrepartie masculine. On pourrait expliquer cette différence par le fait qu'historiquement, les femmes ont réprimé beaucoup de choses et que davantage de propositions ou de penchants ont été bannis en raison de leur caractère tabou.



Source : « *Mon jardin secret : une anthologie des fantasmes sexuels féminins* » (Nancy Friday, 1973) ; « *Confesiones sin vergüenza. Las mujeres españolas nos cuentan sus fantasías sexuales* » (Valérie Tasso, 2015)



Dans le large spectre des représentations et après quelques études sur le sujet, il semble que ce que les deux sexes désirent le plus, ce sont des plans à trois et les rencontres dans des lieux exotiques. Le ménage à trois, qui implique une action, est en général un fantasme masculin alors que les lieux exotiques prédominent chez les femmes. Comme je l'ai déjà mentionné, les femmes se montrent particulièrement efficaces sur le plan érotique lorsqu'il s'agit d'histoires imaginatives, riches en détails, où la scénographie prend souvent le pas sur le déroulement de l'action elle-même.

Les préférences quant aux thèmes varient considérablement. Supposons que les relations homosexuelles soient le plus grand désir des femmes hétérosexuelles. Les hommes hétérosexuels ne les regardent pas de haut – bien que beaucoup d'hommes non homosexuels fantasment sur une relation sexuelle avec une personne du même sexe.

Il se passe un phénomène très étrange chez les personnes ayant un penchant pour les relations homosexuelles : l'envie de coucher avec une personne de sexe opposé est inexistante. Étant donné que les relations hétérosexuelles sont considérées comme « politiquement correctes », elles ne suscitent aucune excitation. La prostitution est un autre domaine qui fait parfois fantasmer. Bien que ce type de fantasme concerne les deux sexes, son ordre de préférence est différent. Il est assez fréquent chez les femmes alors que les hommes restent plutôt indifférents.

La complémentarité est tout aussi étrange. Alors que le voyeurisme appartient en grande partie aux désirs établis de la gent masculine, les femmes ont plutôt un penchant pour l'exhibitionnisme (*). Même de nos jours, les femmes sont encore incitées à être désirables, tandis que les hommes sont encouragés à être désireux. Il est intéressant de voir comment la classification arbitraire entre les personnes qui regardent et celles qui sont regardées est également inscrite dans nos désirs.

Parmi les fantasmes que l'on pourrait qualifier de « spécifiques », il y en a un qui se démarque (surtout dans les fantasmes érotiques féminins) : la double pénétration, souvent associée au sexe de groupe. Les hommes aiment plutôt imaginer des situations dans lesquelles ils voient leur sperme éjaculé sur différentes parties du corps de leur partenaire.

Qu'en est-il des fantasmes ? Les femmes sont des rêveuses ! Elles rêvent de relations violentes, de domination et de soumission et d'humiliation alors que l'enregistrement vidéo de rencontres (sexuelles) n'est pas trop « leur truc ».

Le rôle des organes génitaux est aussi perçu de manière différente chez les femmes et chez les hommes. Ces derniers n'ont souvent que ça en tête alors que les femmes ont une vision plus large. Pour elles, le corps entier est sensible et a besoin d'attention. De même, l'orgasme est souvent au cœur des histoires masculines. Les femmes ne l'ignorent pas, mais elles

ne se font pas de fixation là-dessus quand elles commencent à fantasmer.

Comme vous voyez, j'ai présenté une thèse qui n'est pas toujours acceptée : le besoin de différencier le fantasme sexuel et le désir sexuel. L'objectif est clair : théâtraliser les actions issues de notre imagination pour éviter qu'elles ne nous traumatisent dans notre quotidien. Des personnes extrêmement perturbées se tournent souvent vers moi (en tant que spécialiste) parce qu'elles sont convaincues que leurs fantasmes sont leurs désirs. Elles pensent donc être des monstres qui risquent de les reproduire dans leurs relations. Elles pensent également que l'imagination est le fruit d'un esprit pervers. Mais en vérité, tout commun mortel éprouve des fantasmes.



**Source : « Les Minorités érotiques » (Lars Ullerstam, 1964) ; « Confesiones sin vergüenza. Las mujeres españolas nos cuentan sus fantasías sexuales » (Valérie Tasso, 2015)*



8.0

Peut-on désirer plusieurs personnes à la fois ?

Il est parfaitement normal de désirer plusieurs personnes en même temps. Cela nous est arrivé à toutes et à tous au moins une fois dans notre vie. Je dirais que cela est inscrit dans notre ADN, que c'est l'essence même de notre être en tant qu'humains. Cela peut se manifester de différentes façons : l'attraction sexuelle ou romantique, des sentiments romantiques ou une attirance physique envers plusieurs personnes, ou le souhait d'avoir une relation affective avec plusieurs personnes. Ce dernier peut venir d'une orientation sexuelle connue sous le nom polyamour. Elle consiste à rechercher des partenaires qui recherchent eux aussi une relation ouverte consensuelle (non exclusive). Nul besoin de se lancer dans une relation « officielle » : on peut très bien se sentir attiré(e) par plusieurs personnes à la fois, sans vouloir forcément entretenir une relation romantique ou sexuelle avec elles.

Là où les choses se compliquent, c'est lorsque l'on est en couple (relation stable), mais que l'attraction et le désir s'estompent, et que l'on cherche à combler le vide « ailleurs ». Cette situation nous pèse alors sur la conscience. Nous avons un sentiment de culpabilité, car nous croyons à tort que c'est le signe que nous n'aimons pas assez notre partenaire. Or, cette idée est une fausse croyance. On a tendance à mettre le désir et l'amour dans le même panier, mais il s'agit bel et bien de deux concepts distincts. On peut très bien désirer quelqu'un sans que ce soit de l'amour.

Ce n'est pas parce que nous croyons (ou voulons croire) que notre partenaire ne désire personne (d'autre) qu'elle ou il nous « appartient » davantage. Cela ne l'empêchera pas non plus d'aller voir ailleurs. Désirer quelqu'un d'autre ne signifie pas non plus que nous sommes (ou serons) infidèles.





9.0

Quels facteurs influencent le désir sexuel ?

Plusieurs facteurs internes et externes influent sur le désir sexuel. Les facteurs culturels et la société jouent un rôle important dans la manière dont on le perçoit et l'exprime. Dans certaines cultures, la sexualité est célébrée ouvertement ; dans d'autres, elle reste un tabou. Ces normes culturelles peuvent influencer sur la manière dont on vit et exprime nos désirs.

Des facteurs psychologiques tels que l'estime de soi, l'anxiété et les expériences passées ont également un impact important. Les individus qui se sentent bien dans leur peau ont tendance à avoir un grand appétit sexuel. D'un autre côté, ceux qui ont subi un traumatisme ou qui ont une faible estime de soi pourraient peiner à s'ouvrir sexuellement avec leur partenaire.



10.0

Quand le désir sexuel devient un problème...

Le désir sexuel peut évoluer au cours de la vie. Cela ne signifie toutefois pas qu'il y a un problème (à moins que la personne en soit convaincue). En effet, en consultation de sexologie, on reçoit fréquemment des patient(e)s en souffrance face à leur désir sexuel : certains pensent en manquer, d'autres estiment en avoir trop. On parle alors de désir hypoactif ou de désir hyperactif.

Le désir hypoactif : également connu sous le nom de trouble du désir sexuel hypoactif, il désigne le manque ou la baisse d'intérêt pour les relations sexuelles. Il peut se caractériser par une faible libido ou un faible désir sexuel susceptible d'entraîner de l'anxiété ou des problèmes relationnels. Il est important de se rappeler que la libido peut varier d'une personne à l'autre et qu'elle peut être influencée par différents facteurs : stress, problèmes de santé, bouleversements hormonaux, situations émotionnelles, etc.

Le désir hyperactif : également connu sous le nom d'hypersexualité, il désigne le besoin qui pousse à rechercher quelque chose de toujours plus intense et plus fréquent que la normale. Les personnes touchées peuvent ressentir un besoin constant de faire l'amour ou d'avoir des activités sexuelles, ce qui peut interférer avec leur quotidien, leurs relations et leur bien-être émotionnel.

Il faut se rappeler que le niveau de désir sexuel change d'un individu à l'autre, que c'est quelque chose de personnel. Ce qui est de l'hyperactivité pour l'un ne l'est pas forcément pour un autre.

La question est de savoir si le désir sexuel est « mesurable ». La réponse est compliquée, car le désir sexuel est quelque chose de personnel et de subjectif. Cela dit, dans certains contextes — comme la recherche scientifique ou la sexothérapie — il existe des outils et des questionnaires permettant d'évaluer le désir sexuel d'une personne. Ils permettent d'identifier des tendances, préoccupations ou évolutions de la libido susceptibles d'avoir un impact sur la santé sexuelle et émotionnelle.

Il ne faut pas oublier que le désir sexuel peut varier avec le temps et que des facteurs tels que le stress, la santé physique, les relations et les expériences personnelles sont susceptibles de l'altérer. Donc, plutôt que de vouloir le « mesurer », il convient de se pencher sur ce que chacune et chacun ressent vis-à-vis de sa propre sexualité et sur les facteurs qui les influencent.

LELO



11.0

Qu'est-ce qui entraîne la perte du désir sexuel ?

Les causes sont multiples, comme nous allons le voir ci-dessous :

- **Le stress** : de nombreuses études indiquent que le stress freine le désir chez certains individus.
- **La fatigue** : elle relâche l'hormone du stress.
- **Les conflits relationnels** : la libido est susceptible de disparaître en cas de relation conflictuelle.
- **Les changements hormonaux** : la ménopause entraîne notamment une baisse des niveaux d'œstrogènes.
- **Les effets secondaires de certains médicaments** : notamment ceux utilisés pour traiter le diabète, l'hypertension, la dépression, le cancer, etc.
- **Les substances toxiques** : l'abus de tabac, d'alcool ou d'autres substances peut altérer la libido.
- **Des troubles psychologiques** : un manque d'estime de soi, un rapport négatif au corps, une éducation sexuelle répressive ou encore des antécédents de violences ont bien sûr un effet néfaste sur le désir.
- **La maladie**



12.0

Qu'est-ce qui fait baisser le désir sexuel dans un couple ?

Plusieurs facteurs peuvent entraîner une baisse du désir sexuel dans un couple et il ne faut pas oublier que chaque situation est unique. En voici quelques-uns :

- 1. Les stress et l'anxiété :** les petits soucis du quotidien (qu'il s'agisse de problèmes personnels ou au travail) peuvent avoir un impact sur le désir sexuel.
- 2. Les problèmes de communication :** le manque de dialogue sincère et ouvert peut entraîner des malentendus et un éloignement émotionnel.
- 3. Les changements hormonaux :** la grossesse, la ménopause ou des problèmes de thyroïde peuvent avoir un impact sur les niveaux d'hormones et donc, sur le désir sexuel.
- 4. Des problèmes de santé :** les problèmes de santé tels que le diabète ou des maladies cardiaques, ainsi que certains médicaments peuvent faire baisser la libido.
- 5. La fatigue :** qu'elle soit physique ou mentale, elle peut reléguer la sexualité au second plan.
- 6. Les différences de désir :** le niveau de désir sexuel est parfois différent au sein d'un couple, ce qui peut conduire à un sentiment de frustration. Il convient de noter que les deux personnes qui forment le couple sont rarement en phase l'un avec l'autre.
- 7. Les expériences passées :** les expériences négatives et les traumatismes associés à la sexualité peuvent influencer sur le désir.
- 8. Un manque d'intimité émotionnelle :** pour la plupart des gens, le lien émotionnel est fondamental et son absence peut altérer le désir. C'est particulièrement vrai dans les périodes de transition, comme l'arrivée d'un enfant, où la vie du couple devient subordonnée au bien-être de l'enfant.

Dans tous les cas, la communication et l'écoute mutuelle sont essentielles pour surmonter ces difficultés.



13.0

Quand faut-il s'inquiéter d'un manque de désir ?

Il semble logique que, au fil du temps, dans une relation, il y ait des moments où l'un des partenaires ressent du désir et l'autre pas, ce qui peut provoquer une certaine inquiétude dans le couple. Il est alors fort conseillé de consulter un sexologue, qui pourra vous aider à résoudre le problème.

Lorsque le déséquilibre dans le couple est énorme, cela devient même essentiel. Il est important de noter que tout le monde subit des hauts et des bas au niveau du désir. Quand cela devient chronique et que l'on commence à penser que l'autre ne nous aime plus, les disputes sont fréquentes.

Pour qu'un couple ait une vie sexuelle épanouie, il est indispensable de prendre conscience que le désir s'entretient au quotidien. En effet, la sexualité se limite à une série d'actes sexuels presque mécaniques en raison de toute une série de circonstances, telles que le manque de temps, les enfants, etc. Et une fois le rapport sexuel consommé, on retourne vaquer à ses occupations. Malheureusement, beaucoup de couples connaissent cette situation. Et pourtant, il est bien plus efficace et gratifiant de profiter de chaque occasion pour embrasser son partenaire, lui caresser tendrement la nuque ou lui prendre la main, plutôt que de se limiter à une sexualité mécanique. C'est beaucoup plus gratifiant et efficace ! Le contact physique est le meilleur moyen de constater que le désir est toujours là et qu'en le cultivant, il ne cesse de croître.



14.0

Comment les couples peuvent-ils raviver leur désir sexuel ?

Comment améliorer sa capacité de lecture ? En lisant ! Comment augmenter sa masse musculaire ? En faisant de la musculation ! Et l'appétit, comment vient-il ? En mangeant ! Eh bien, le désir, c'est pareil ! Efforcez-vous de le cultiver et d'y consacrer du temps. Les choses ne changent pas par magie. Pour retrouver ou stimuler notre désir, il ne faut pas rester les bras croisés, mais agir en créant une mise en scène. Préparez-vous et mettez-vous en situation. Vous pouvez faire cet exercice seul(e)s ou à deux.

NB : si malgré ce jeu de rôle votre libido n'augmente pas et devient une source d'angoisse permanente au point d'avoir un impact sur votre quotidien, consultez un(e) spécialiste.

Les thérapies personnalisées demeurent le meilleur remède contre la mélancolie sexuelle et pour réorienter le désir vers l'érotisme. Elles consistent à réactiver les mécanismes en comprenant ou en modifiant les comportements, en travaillant sur les fantasmes érotiques, en gérant l'autostimulation érotique et en restaurant les systèmes de communication du couple. Cela permet d'éviter notamment de subir la pression du partenaire dont le désir sexuel est dominant. Le désir n'est pas perdu, il est seulement canalisé autrement. Et tout comme l'eau, ses écoulements sont nombreuses et imprévisibles.

Le sexologue s'occupe de la thérapie de couple en cas de déséquilibre du désir sexuel ou lorsque l'un des partenaires pense avoir perdu sa libido. Les outils dont il dispose sont nombreux et variés, parmi lesquels :

- **Apprendre à communiquer** avec votre partenaire en toute franchise et en faisant preuve d'empathie. La communication efficace est probablement le meilleur outil dont nous disposons.
- **Apprendre à travailler sur le fantasme romantique du couple** en lisant des récits érotiques ou en regardant des films érotiques. Puisqu'ils alimentent notre imagination, ils alimentent également notre désir.

Je mets particulièrement l'accent sur la lecture d'histoires érotiques, car la lecture respecte le rythme du désir, à la différence des films pornographiques

qui nous propulsent directement dans la phase d'excitation. Dans ces vidéos, les préambules sexuels sont souvent réduits à leur minimum, au profit d'un passage immédiat à l'acte. La lecture, en revanche, permet au désir de s'installer progressivement, en stimulant ce que l'on appelle en sexologie « l'anticipation érotisée ». Cette situation, loin de nous décevoir, nous incite à attendre avec impatience (avec plus de désir) ce qui va se passer.

- **Utiliser une approche sensorielle** : les sexologues utilisent cette technique pour aider les individus à se reconnecter avec leurs sensations corporelles et à apprécier le plaisir sans objectif précis (comme l'aboutissement à l'orgasme ou à la pénétration). Elle est souvent utilisée pour traiter les dysfonctionnements sexuels et pour améliorer l'intimité dans les relations.

Cette approche se base sur le fait que chez beaucoup de personnes, le sexe pourrait être source d'anxiété ou de stress susceptible d'entraîner une perte de désir et des difficultés à l'apprécier. L'approche sensorielle invite à explorer son corps, à se concentrer sur les sensations agréables, à travers des caresses, des massages ou simplement l'attention portée au ressenti physique, sans aucune obligation de « performance ».

En bref, elle vise à établir une connexion plus profonde avec son propre corps et sa ou son partenaire afin de créer une expérience sexuelle extrêmement agréable et satisfaisante.

- **Apprendre à cultiver « l'anticipation érotisée »** : c'est un outil fascinant. Cela revient à planifier les rapports sexuels afin de créer un lien entre la vie domestique et l'érotisme. Si nous ne disposons pas de temps pour l'intimité, il faut en trouver ! Contrairement à ce que la majorité des gens pensent, organiser une rencontre intime peut s'avérer très utile. C'est dans ce cadre qu'apparaît l'anticipation érotisée : cette montée du désir provoquée par l'attente d'un moment intime ou sexuel à venir. Elle peut accroître l'excitation et le plaisir. En effet, l'attente peut être aussi stimulante que l'acte même. Souvent liée à la montée de la tension sexuelle, l'attente devient un élément du jeu érotique qui renforce le lien émotionnel et physique entre les couples. C'est une façon de profiter du processus de séduction et de désir, ce qui rend le moment décisif encore plus gratifiant.
- **Apprendre à prendre soin de soi et à s'autoérotiser** : lorsque nous éprouvons des problèmes de désir dans une relation, nous pensons à tort que tout doit être fait en couple, notamment pour ce qui a trait à l'intimité. Erreur ! Le désir pour l'autre passe d'abord par le désir de soi. Se faire un massage, utiliser un sextoy, ou simplement prendre un bain chaud à la lueur des bougies, c'est travailler son intimité dans son sens le plus large. En nous reconnectant avec notre corps, nos parties génitales, notre peau et nos sens, nous pourrions sans doute nous reconnecter avec notre partenaire.

- **Apprendre à pratiquer le « sexe en pleine conscience »** : un excellent outil pour travailler sur le désir sexuel du couple, retrouver l'appétit sexuel et améliorer le bien-être sexuel – surtout à notre époque où nous ne savons plus prendre notre temps.

Vous pensez peut-être que c'est la même chose que l'approche sensorielle... Eh bien, pas tout à fait. Le terme « sexe en pleine conscience » est un domaine de la pleine conscience. Il s'agit de focaliser toute son attention sur l'instant présent au moment de l'acte sexuel. Il nous fait plonger dans les fins fonds de notre être afin d'intensifier le plaisir de nos relations, d'apprendre à détendre notre corps et notre esprit, et disposer d'un outil qui nous aide à réduire la tension et la frénésie du quotidien. Pour avoir une réponse sexuelle appropriée, il faut être détendu(e).

Cette technique vise à changer le paradigme du plaisir et à rompre avec la sexualité qui nous a été inculquée jusqu'à présent, avec le sexe « normatif » et les relations purement physiques souvent fondées sur le porno « grand public ». Le « sexe en pleine conscience » accroît en général la conscience de soi, aide à éprouver des sensations intenses et à faire de nouvelles expériences. Il nous montre comment avoir une plus grande intimité avec notre partenaire.

Voici les éléments suivants à prendre en considération pour cette pratique :

La conscience de soi : pour commencer, il est fondamental de vous consacrer du temps à vous-mêmes. Les moments intimes silencieux vous aideront à vous connecter avec vous-mêmes et avec votre corps, à vous découvrir et surtout, à vous procurer un plaisir intense. Vous devriez également réfléchir à ce qui vous empêche d'avoir une vie sexuelle comblée. Notez vos pensées : cela vous aidera à mieux comprendre ce que vous ressentez.

Préparez le cadre : en créant une ambiance feutrée propice au sexe, vous parviendrez à mieux vous concentrer sur le moment présent. Un espace propice au lâcher-prise, avec une lumière tamisée, une musique douce, des parfums agréables et des huiles sensorielles, est essentiel pour pratiquer une sexualité consciente.

Débarrassez-vous des jugements : abandonner les jugements moraux n'est pas facile, mais c'est essentiel. Il s'agit de faire taire cette petite voix intérieure qui vous juge pour vivre le moment présent. Il faut aussi travailler sur la confiance en soi, afin de ne plus faire l'amour en pensant : « Et si ça ne me plaît pas ? » Chassez les sentiments et les émotions désagréables ; cela vous évitera de vous bloquer !

Prenez conscience de votre respiration : cela vous permettra de mieux vous concentrer sur le moment présent. Nous respirons toutes et tous, bien sûr, mais souvent en mode « pilote automatique ». Si vous essayez de

contrôler votre respiration (en prenant conscience de ce que vous faites), cela change tout.

Si vous souhaitez apprécier le sexe (en tant que couple), soyez à l'écoute de vos sentiments. Des exercices de connexion à deux peuvent être très bénéfiques pour renforcer la complicité, la confiance et la communication — trois piliers d'une vie sexuelle riche et satisfaisante.

Utilisez le regard pour vous connecter à votre partenaire : il n'y a pas mieux pour vous rapprocher d'elle ou de lui.

Engagez tous vos autres sens : en vous concentrant sur le toucher, la vue, le goût, l'odorat et l'ouïe, vous enrichirez votre expérience.

Concentrez-vous sur le moment présent : l'esprit est très « rusé » et s'égare constamment. Mais ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal ! On ne peut pas simplement l'éteindre comme un ordinateur. Alors, s'il divague, ramenez-le au moment présent en vous concentrant à nouveau sur votre respiration.

N'ayez pas peur de vous exprimer : si vous avez quelque chose à dire ou un souhait particulier, exprimez-vous en toute franchise.

Ne créez pas d'attentes : profitez, tout simplement, sans aucune projection.

Riez : le sexe et l'humour forment un duo de choc parce qu'ils vous permettent de vous détendre et d'être complices.









15.0

Mythes et croyances autour du désir sexuel.

Le désir sexuel fait l'objet de plusieurs mythes et croyances susceptibles d'influencer la perception que l'on a de sa propre sexualité et de celle des autres. En voici quelques-uns :

15.1

La libido est constante :

beaucoup croient que le désir sexuel devrait toujours être élevé et constant. En réalité, au cours de la vie, la libido connaît des hauts et des bas. Comme nous l'avons expliqué plus haut, ces fluctuations peuvent être dues au stress, à la santé ou encore au cycle hormonal.

15.2

Le désir sexuel est purement physique :

on associe souvent le désir sexuel à une simple réponse physique. Pourtant, il est aussi influencé par des facteurs émotionnels, psychologiques et relationnels.

15.3

Les femmes ont un désir sexuel inférieur à celui des hommes :

ce mythe est tenace. Les femmes éprouvent aussi un fort désir sexuel et, oui, il fluctue tout autant chez elles ! La libido peut néanmoins s'exprimer de différentes façons. Cette croyance repose sur des évaluations issues de domaines d'analyse très différents.

En biologie, la fameuse testostérone – substance qui enflamme le désir sexuel – rend le mâle de notre espèce enclin à la recherche effrénée de rencontres intimes. Cette hormone n'est toutefois pas propre aux hommes. Elle est également responsable de la régulation d'autres mécanismes affectifs, tels que le bien-être émotionnel ou la capacité à rire. Faut-il en déduire que les femmes ont moins le sens de l'humour que les hommes ? Peut-être pas. Ce n'est pas parce qu'on a quelque chose de plus, que tout le monde l'utilise de la même façon. Avoir un plus grand réservoir d'eau à la maison ne veut pas dire qu'on boira davantage. Les hommes ont besoin de quantités de testostérone très élevées, car ce sont elles qui vont déterminer leur conformation sexuelle primaire (par exemple, le développement des testicules) et secondaire (la pilosité, le timbre de la voix ou le développement musculaire).

Selon les anthropologues, l'appétit sexuel insatiable des hommes s'expliquerait notamment par le fait que le mâle agit sexuellement comme un donneur non sélectif et la femelle comme un receveur spécifique. Dans cette optique, la monogamie ne serait rien d'autre qu'une construction culturelle.

Quelle que soit la raison qui nous pousse à croire que le désir est plus exacerbé chez les hommes, il y en a une qui l'emporte sur toutes les autres : il est plus facile d'y croire ! En effet, un collectif dans lequel les femmes et les hommes manifestent et exercent leur volonté d'interagir sexuellement sur un pied d'égalité remettrait en cause nos fondements moraux, à commencer par la famille.

Nous avons jusqu'à présent surtout parlé de quantité, mais je pense que la vraie différence réside dans la qualité. Je cite souvent l'exemple suivant : les femmes et les hommes ont autant soif les uns que les autres, mais alors que les messieurs étanchent leur soif avec de l'eau, les dames boivent du thé. Je veux dire par là que le mécanisme narratif qui induit le désir chez les femmes est plus exigeant et par conséquent plus fragile. Désirer est généralement un véritable travail pour la gent féminine et il requiert trois facteurs : l'environnement, le dévouement et l'élaboration.

15.4

Pour désirer, les femmes doivent se sentir aimées :

donc, selon ce concept toxique, nous pouvons uniquement libérer notre volonté sexuelle si nous avons préalablement garanti que le terrain de jeu sera agrémenté d'un tel sentiment romantique. Mais d'où nous vient cette idée ? Premièrement, nous oublions que c'est précisément sur cette idée que la sexualité est rendue socialement acceptable. Nous, qui sommes si attentifs au choix des mots, utilisons le verbe « aimer » dans tous les contextes, sans distinction — il peut s'appliquer à un(e) partenaire, à un enfant... ou à une pizza. Mais il n'est jamais totalement absurde d'utiliser ce mot. Par conséquent, le sexe implique toujours une forme d'amour, aussi profond, étrange ou éphémère soit-il.

Deuxièmement, la femelle de notre espèce ne connaît pas d'œstrus ou de période de chaleurs visibles. Elle est toujours disponible pour la copulation, ce qui est une caractéristique unique chez les mammifères. Nous avons donc dû doter la sexualité de la femme d'une composante culturelle : en l'occurrence, la composante amoureuse.

15.5

Le trouble du désir sexuel hypoactif masculin peut être traité avec des médicaments :

au départ, il y a eu le célèbre Viagra, dont le principe actif est le sildénafil. Puis sont arrivés d'autres médicaments, comme le tadalafil, commercialisé sous le nom de Cialis. Mais je vous ai tendu un petit piège ici : aucun des deux n'est utilisé pour traiter le désir ! Ils traitent en effet les troubles érectiles, ce qui n'est pas du tout la même chose. Cela ne sert à rien de remplir les tissus caverneux du pénis de sang en l'absence de désir. Et pourtant, on continue à confondre les deux — serait-ce parce que nous sommes incapables d'imaginer un homme sans appétit sexuel ? C'est possible.

15.6

La libido baisse avec l'âge :

il faut avant tout savoir que le désir ne disparaît jamais. Si c'était le cas, nous cesserions de vivre. Le désir sexuel subit des variations au cours de notre existence, mais la plupart d'entre nous continuent de s'adonner au sexe et d'avoir une vie sexuelle comblée en vieillissant.

15.7

Le désir sexuel ne peut pas être contrôlé :

certaines aspects du désir peuvent être influencés par différents facteurs tels que la communication au sein du couple ou le bien-être émotionnel, mais on ne peut pas « l'activer » ou le « désactiver » au gré de nos envies. Autre chose : que faisons-nous avec ce désir ? L'assouvissons-nous ou pas ? C'est évidemment là que la volonté des personnes entre en jeu.

15.8

Le désir sexuel équivaut à un besoin d'avoir des rapports :

faux. Il est tout à fait possible d'éprouver du désir sans avoir envie de faire l'amour. Certaines personnes ressentent l'envie sans avoir besoin de passer à l'acte.

15.8

Les personnes asexuelles ne ressentent ni désir ni attirance sexuelle :

l'absence de libido est considérée comme un spectre et l'expérience de chaque individu est différente. Les personnes concernées peuvent éprouver toutes sortes de sentiments vis-à-vis du désir sexuel. Certaines sont complètement dépourvues de désir sexuel alors que d'autres peuvent ressentir une certaine attraction sexuelle dans des circonstances bien précises ou dans une moindre mesure. D'autres peuvent vouloir une relation amoureuse ou affective sans pour autant rechercher de dimension sexuelle.

Il convient de se rappeler que chaque individu est unique et que la sexualité est un aspect complexe de la vie humaine. En abordant ces thèmes ouvertement, on peut démystifier les idées reçues et établir une compréhension plus saine du désir sexuel.







16.0

Conclusion : et maintenant ?

Nous avons passé en revue cette pulsion incroyablement complexe, mais vitale qu'est le désir, et avons parlé de l'interconnexion et des mécanismes biochimiques et culturels impliqués. C'est pourquoi il est si difficile d'expliquer pourquoi la libido se « désamorce » parfois.

Une étude* intitulée « Le sexe et les relations au temps de la COVID-19 » réalisée par l'institut Kinsey a révélé que 44 % des personnes interrogées ont constaté un ralentissement de leur vie sexuelle au début de la pandémie. Pour 30 %, cela concernait leur vie amoureuse. Ce qu'il y a d'étonnant, c'est que beaucoup de couples ont passé plus de temps ensemble à la maison, du fait des restrictions et du confinement... mais sans pour autant ressentir l'appétit sexuel qu'on aurait pu attendre dans ce contexte de proximité. Comment expliquer cette différence ? Étaient-ils plus malheureux ? Ou bien tout simplement, passer 24 heures sur 24 avec son ou sa partenaire, ce n'est pas forcément l'idéal ?

Dans un récent article** (publié en février 2025) dans le journal *El Español*, un gros titre était particulièrement percutant : « La génération Z a une vie sexuelle moins active que leurs grands-parents : le nombre de jeunes vierges a doublé en dix ans. »

Cet article indiquait les changements importants de la vie sexuelle des jeunes générations par rapport à celle de leurs aînés. Il souligne qu'au cours de la dernière décennie, le nombre de jeunes vierges (ainsi que l'âge de la première fois) a augmenté, tandis que des générations précédentes, comme celle de leurs grands-parents, avaient une vie sexuelle plus active au même âge.

Les raisons de ce phénomène font actuellement l'objet de nombreuses analyses, incluant des facteurs sociaux, culturels et technologiques — comme l'impact des réseaux sociaux et de la numérisation sur les relations humaines. Il indique en outre que la perception du sexe et des relations a changé, ce qui pourrait expliquer pourquoi les jeunes préfèrent attendre plus longtemps avant d'avoir des relations sexuelles.

En résumé, l'article met en lumière une tendance croissante chez les jeunes à adopter une attitude plus prudente et plus réfléchie face au désir et à la sexualité par rapport aux générations précédentes. Le désir serait-il en voie d'extinction ?



*Lien vers l'étude : <https://kinseyinstitute.org/research/covid-relationships.php>

**Lien vers l'article du journal El Español : https://www.elespanol.com/ciencia/salud/20250202/generacion-practica-sexo-abuelos-jovenes-virgenes-duplicado-ultima-decada/920658456_0.html