

LE SEXE ÉMOTIONNEL

Par Michel Lobrot

Article publié dans les Cahiers de sexologie
juin 2000 vol 26 n° 145 pp 36 à 40

L'activité sexuelle est-elle différente des autres activités, hormis le fait qu'elle touche un autre domaine ? Présente-t-elle un autre mode de fonctionnement ? Comment est-elle vécue et réalisée par le sujet qui l'effectue ? Autant de questions importantes auxquelles je vais essayer de répondre. La thèse que je soutiendrai est que l'activité sexuelle, au point de vue de son fonctionnement, présente des différences très profondes avec les autres formes d'activités, ce qui fonde son originalité.

On a coutume de dire que l'activité sexuelle, du fait qu'elle fait jouer des organes qui ne sont pas soumis directement à la volonté, puisqu'ils ne sont pas formés de muscles striés obéissant à celle-ci, échappe d'une certaine manière au sujet qui en est le théâtre. C'est une façon valable d'aborder le problème, mais qui ne révèle que la partie émergée de l'iceberg. La réalité est plus complexe et a des implications plus importantes. Pour tenter de l'appréhender, je vais la comparer à l'activité normale, que je prendrai comme référence.

L'ACTIVITÉ NORMALE

Par activité normale, j'entends celle qui occupe la plus grande partie de notre vie, qui nous permet de survivre et de réaliser nos objectifs habituels, qu'elle prenne un aspect ordinaire et quotidien ou un aspect extraordinaire.

Elle se caractérise essentiellement par un certain rapport entre les désirs et projets initiaux qui donnent naissance à l'activité et cette activité même. À l'origine, se trouvent l'émotion et l'affectivité. Ce sont elles qui donnent à l'activité son dynamisme et son énergie. C'est à partir d'elles que nous visons certains buts, que nous allons ensuite essayer de réaliser.

Si nous voulons réaliser nos objectifs, il est important que nous oublions, dans une certaine mesure, les buts poursuivis et surtout les sentiments et intérêts qui nous poussent vers eux. Nous devons par contre nous centrer sur la poursuite et la réalisation de ces buts, ce qui nous oblige à centrer différemment notre attention. Premièrement, nous devons prendre en considération les buts secondaires qui peuvent venir enrichir et infléchir les motivations, les obstacles qui risquent d'être rencontrés et les moyens qui sont à notre disposition. Deuxièmement, il nous faut inventer des stratégies et des manières de les réaliser. Troisièmement, nous devons évaluer nos capacités et surveiller le déroulement des actions en cours.

Tout cela implique un changement important dans la conscience mise en jeu, ou ce qu'on appelle actuellement la métacognition. Cette conscience se déplace des motivations vers les procédures ou, si l'on préfère, de la vision de notre propre implication à la vision des mécanismes qui nous font agir. Il faut en effet noter que nous avons le pouvoir d'évaluer notre capacité à effectuer un acte en voie de réalisation et la conformité de l'acte en cours au plan initialement fixé ou à l'acte considéré comme correct. C'est une forme essentielle de la conscience.

LES ACTIONS PSYCHO-CORPORELLES

Toutes les actions que nous effectuons n'obéissent pas à ce schéma. Celui-ci est adapté à des actions qui établissent un décalage notable, plus ou moins important, de caractère temporel, entre les objectifs et leur réalisation. Ce décalage oblige à se centrer soit sur les objectifs soit sur la réalisation. Il est difficile de se centrer sur les deux à la fois. Les actions en question sont de nature qu'on pourrait qualifier de "mentale", dans la mesure où seul le mental permet de viser un but, non situé dans l'ici et maintenant ou dans l'environnement immédiat.

Il existe par contre des activités beaucoup plus centrées sur le corps et le milieu proche, des activités qui ne comportent pas ce décalage ou qui le comportent peu. Cela ne veut pas dire que ces activités n'aient pas des incidences lointaines. Mais précisément ces incidences sont trop lointaines, trop éloignées de notre vécu actuel, trop incertaines ou trop douteuses, pour que nous puissions régler sur elles nos préoccupations.

Ces activités sont de deux sortes. Soit, elles mettent en jeu les contacts directs et corporels avec autrui, à travers la sensualité-sexualité. Soit, elles mettent en jeu notre propre corps, en tant que réalité indépendante, dont nous voulons assurer le maintien et le développement. Dans les deux cas, les enjeux futurs sont loin d'être négligeables, mais nous avons du mal à les envisager. Qu'on considère par exemple les effets des actes sexuels, à savoir la procréation et la conservation de l'espèce, qui ne sont pas accessibles à l'observation directe et qu'une partie importante de l'humanité a longtemps ignorés. Même aujourd'hui où nous connaissons la relation entre l'union sexuelle et la mise au monde d'enfants, soumise à beaucoup de paramètres non maîtrisables, nous préférons établir une coupure entre les deux, grâce à la contraception, qui nous permet à la fois de prévoir et vouloir quand cela nous convient et de ne pas nous préoccuper de l'avenir, quand nous le décidons.

Il en est de même dans le rapport au corps, à travers les activités d'alimentation, de sommeil, d'ajustement thermique (au chaud et au froid)

et autres. Qu'il s'agisse d'assurer l'entretien quotidien ou de guérir, nous avons du mal à nous référer à autre chose qu'à notre désir immédiat, à notre confort ou à notre satisfaction. Heureusement qu'il existe des "faims spécifiques", comme disent les psycho-physiologistes, car les considérations qui font appel au "risque de grossir" ou d'être malades ou de prévenir les maladies sont trop lointaines et soumises à des aléas multiples pour pouvoir servir de références sûres. En ce qui concerne le long terme, nous préférons nous en remettre aux médecins, vus comme des magiciens dont on ne discute pas les prescriptions.

Je ne m'occuperai, dans la suite de ce texte, que du domaine sensuel-sexuel et laisserai tomber cette troisième catégorie que constitue le rapport spécifique au corps.

ÉMERGENCE DE L'ÉMOTIONNEL

Dans le domaine sensuel-sexuel, il n'y a pas, comme dans l'activité normale, de distinction, a fortiori d'opposition, entre la fin et les moyens. Les impulsions exhibitionnistes, les intérêts voyeuristes, les préoccupations visant à la séduction, les activités d'approche et même les caresses dites "préliminaires" ne sont pas des moyens en vue d'une fin, quelle que soit la manière dont on voit celle-ci : copulation, orgasme ou éjaculation. On ne séduit pas "pour copuler", même si on désire aussi accomplir cela.

Cela ne veut pas dire que les choses ne se passent pas ainsi. Il y a en fait des individus dont la préoccupation principale, voire unique, est d'arriver à un but qu'ils se sont fixé. Mais, précisément, l'expérience prouve que cela est à l'origine des dysfonctionnements les plus importants, comme la peur de ne pas arriver à ses fins, l'angoisse de l'échec, la peur du rejet, etc. D'une manière générale, tout ce qui détourne de l'objet sexuel lui-même, entendu au sens large, aboutit à l'affaiblissement et à l'insuccès de la libido. Il est étonnant, par exemple, de voir, comme on le rencontre dans la pratique clinique, des hommes qui se masturbent habituellement sans problèmes et même qui entretiennent leur érotisme à travers la fréquentation d'images ou de films et qui, en même temps, tombent dans un état de quasi impuissance aussitôt qu'ils sont en présence de partenaires. Celles-ci, à cause des problèmes qu'elles leur posent, les détournent de la seule préoccupation qu'ils devraient avoir, à savoir le plaisir. Ce n'est pas la faute des partenaires mais d'eux qui les regardent.

En parodiant Pascal, on pourrait dire que "le corps a ses raisons que la raison ne connaît pas". Le rapport qui existe, dans l'activité normale, entre une fin et ses moyens est un rapport logique, de causes à effets et de subordination. C'est un rapport qu'on peut déduire et comprendre. Il n'en est pas de même dans le domaine qui nous occupe. Les activités qui

composent l'acte sexuel, bien qu'elles s'entraînent et s'influencent, sont cependant autonomes. Logiquement, l'intérêt pour une personne amène à essayer de la séduire et les caresses qu'on lui fait, si on y réussit, amène à faire l'amour avec elle (ou lui), lequel amène au plaisir commun. Ceci n'est qu'une vue théorique. Chaque action qui compose cet ensemble a ses exigences propres, souvent importantes, auxquelles on ne peut se soumettre par pure stratégie, sous peine d'installer en soi des sentiments opposés d'indifférence, de peur ou de dégoût, contraires aux sentiments dominants et qui font baisser le flux libidinal. Faire la cour à quelqu'un qui ne vous séduit pas vraiment revient à faire "son service militaire", disait Ovide.

Et donc, l'état central émotionnel, qui, dans l'activité normale, finit par passer au second plan, pour revenir au premier à la fin, dans la période que les anciens appelaient la "fruitio" (jouissance du résultat obtenu), ne cesse pas ici de rester au premier plan. Plus exactement, il n'y a pas de premier plan ni de second plan. Plus on s'immerge dans l'immédiat, plus on réussit, sans pour autant chercher la "réussite". Le paradoxe est que le but est obtenu si on ne le cherche pas ou, du moins, si on le perd de vue. Les choses se déroulent d'elles-mêmes et on est étonné d'obtenir, sans y penser, cela même qu'on croyait ne pas pouvoir atteindre.

Pour finir ces considérations, il faut ajouter que la fixation sur un but extérieur à l'action particulière actuellement effectuée, n'aboutit pas toujours à l'impuissance, sous ses différentes formes, mais peut aussi aboutir à son contraire apparent, quand le processus sexuel se déroule d'une manière ultra rapide et échappe pour ainsi dire au sujet : l'éjaculation "précoce" ou "prématurée". Dans ce cas, les excitants sexuels présents mais non investis, non traités et voulus pour eux-mêmes, imposent leur dynamique et conduisent en un temps record là où elles doivent normalement conduire. N'étant pas dominés par le sujet, ils le dominent. Cela montre leur force et leur énergie, qui expliquent qu'on ne puisse pas les négliger.

LA FONCTION DE L'HORMONE

La conception que je présente d'une sexualité essentiellement spontanée, étrangère, dans son fonctionnement, aux élaborations volontaires et rationnelles, trouve une confirmation dans les découvertes les plus récentes en psychophysiologie. Celles-ci en effet nous montrent qu'il existe un système indépendant, très performant et précis, échappant en grande partie à la conscience directe, qui est le système hormonal. Tout se passe comme si ce système était chargé d'assurer l'articulation entre la sexualité et la reproduction, que le sujet ne peut pas lui-même assurer.

Tout d'abord, à travers des recherches portant sur le cerveau lui-même, Soullairac (1970) démontre que le centre de la sexualité, chez l'animal et l'homme, est situé au niveau de l'hypothalamus et déborde sur le système limbique, c'est à dire au même endroit où se situe le centre émotionnel. D'autre part, en provoquant des lésions de l'hypothalamus, il observe que celui-ci n'a pas besoin des hormones stéroïdes sexuelles pour fonctionner, même si celles-ci sont capables de venir l'influencer. "Les résultats de Brookhart et collaborateurs semblent indiquer, dit-il, que les mécanismes hypothalamiques sont indépendants de la médiation hormonale".

Pour comprendre le rôle des hormones sexuelles, au niveau central ou périphérique, il faut considérer qu'il existe deux aspects dans le comportement sexuel. Le premier aspect, qu'on pourrait appeler sensuel ou érotique, ne concerne pas directement les activités qui intéressent les organes génitaux comme l'érection, la congestion vaginale, l'orgasme ou l'éjaculation. Ce sont des activités qui regardent le rapport corporel à autrui et qui ont des relations aussi avec le comportement social. Elles sont indispensables à la libido du fait qu'elles établissent et fondent la relation sexuelle. Les autres, à savoir les activités proprement génitales, ont une composante encore plus somatique, mais sont en même temps celles qui entraînent les états psychologiques les plus intenses : fusion, communion, extase, etc.

Le problème, du point de vue du fonctionnement de la sexualité, est que les premières activités puissent déboucher sur des comportements utiles à la reproduction de l'espèce et que les seconds puissent se coordonner avec les processus proprement physiologiques, chargés de réaliser complètement cette reproduction.

Le premier problème est résolu différemment chez l'animal et chez l'homme. Chez le premier, les phénomènes de l'ordre de la socialité, des rituels, de l'attractivité (dans lesquels les phéromones jouent un rôle essentiel) débouchent spontanément sur des processus qui intéressent les glandes génitales et entraînent le comportement sexuel au second sens. Il est maintenant assez clairement établi, après de nombreuses recherches, que les facteurs qu'on considérait autrefois comme déterminants comme la lumière, la chaleur, ne jouent pas un rôle direct, mais le font à travers les rapports socio-érotiques. C'est la conclusion explicite de Benoit après ses recherches sur les canards (1970). Les études faites sur les oiseaux migrateurs montrent que, chez eux, la maturation des testicules commence au moment de leur plus forte sociabilité, quand ils se trouvent dans le pays où ils migrent, avant le voyage de retour (généralement en hiver). C'est aussi le sens de l'Effet Lee-Boot ou de l'Effet Bruce.

Il n'y a pas d'horloge, au sens fort, chez les animaux, sauf chez les rongeurs ou les primates qui annoncent l'homme. Chez celui-ci, par contre, la jonction entre la sexualité et la reproduction est encore mieux assurée, du fait que les processus proprement physiologiques qui permettent la seconde ont une indépendance presque totale par rapport à la première. Le comportement sexuel vient pour ainsi dire se greffer sur le cycle ovulatoire, qui se déroule en dehors de lui, et qu'il vient seulement modifier au cas, par exemple, où la fécondation a lieu.

Le second problème, c'est à dire l'adaptation du comportement aux processus physiologiques, est résolu par une propriété spéciale des hormones stéroïdes, à savoir le fait qu'elles peuvent agir directement sur le système nerveux, au niveau central ou périphérique, en modifiant le seuil d'excitabilité. Ce n'est évidemment pas leur seul rôle. Elles interviennent aussi dans la phase fœtale en créant le dimorphisme sexuel, dans la phase prénatale en spécifiant les capacités réceptives des tissus nerveux et dans la phase pubertaire en provoquant la maturation des organes génitaux. Ici, elles achèvent leur travail en permettant le fonctionnement direct de l'appareil reproductif, par l'émergence d'un comportement adapté.

Leur intervention dans ce second cas est de l'ordre du tout ou rien, surtout chez les femelles, plus directement branchées que les mâles sur les fonctions reproductives. La castration, chez elles, aboutit à la suppression du comportement spécifique, c'est à dire à l'émergence d'un comportement mâle qui est, de toute façon, toujours présent d'une manière latente chez elles. Chez les mâles, les choses sont moins nettes, même si l'influence hormonale est incontestable.

Cela manifeste une dépendance très grande du comportement, dans sa phase proprement sexuelle, vis à vis des processus hormonaux, qui permettent les phénomènes reproductifs. Mais ceci joue dans les deux sens : la reproduction elle-même dépend de l'amour, même si celui-ci est de nature différente. De toute façon, les processus influencés par les hormones stéroïdes sont d'ordre infra-structural par rapport au fonctionnement psychologique : celui-ci ne peut pas se produire ou se produit difficilement si l'intervention hormonale n'a pas lieu. Celle-ci conditionne le comportement mais ne le constitue pas. De la même manière, les émissions de télévision dépendent des canaux dans lesquels elles se déroulent, mais ceux-ci, supports indispensables, ne créent pas les émissions en question.

Cette réflexion amène à poser des questions sur l'efficacité de méthodes de traitement de la sexualité consistant à administrer des hormones. Cela revient à donner des instruments supplémentaires au service d'un comportement qui est de nature différente, comme si on donnait des armes

en plus à un soldat non combattif ou un ordinateur à un élève qui n'a pas envie d'écrire. À moins naturellement, que la déficience qu'on cherche à traiter ne soit due à une perturbation d'origine hormonale. Cela peut arriver, encore qu'il faille s'assurer, dans ce cas (par exemple dans les cas d'aménorrhée) que les déficiences hormonales ne renvoient pas, en feedback, à des problèmes psychologiques. Le circuit hormonal commence en effet à l'hypophyse, qui dépend lui-même de l'hypothalamus, branché lui-même sur la vie de relation.

LA VIE ÉMOTIONNELLE

Revenons à la vie émotionnelle, dont nous avons vu l'énorme importance par rapport à la sexualité, puisqu'elle la détermine en grande partie.

Cette vie émotionnelle a évidemment des aspects différents selon le contexte où elle se déroule. En gros, on peut distinguer deux sortes de canaux psychologiques utilisés par la vie émotionnelle, à savoir d'un côté le canal central et de l'autre le canal périphérique.

Le second met en jeu directement les organes de la sensation et de la perception et permet les contacts directs ou indirects avec le corps d'autrui, toujours impliqué dans la sexualité (même s'il s'agit de notre propre corps, pris comme objet dans une activité exercée par nous-mêmes sur lui). Il faut, dans ce cas, la présence d'un stimulus, qui ne provoque une réponse qu'à cause du sens que lui confère la pulsion de nature centrale, par exemple le corps d'un individu séduisant de l'autre sexe.

Le premier canal est beaucoup plus central. Il s'agit de nos facultés imaginaires et inventives, qui spontanément, à partir de notre expérience, font émerger des fantasmes, pensées, scènes, de nature sexuelle. Il suffit de peu de chose pour que cette émergence se produise : ou bien que le corps fasse silence, quand il est au repos et calme, comme il se produit la nuit au moment de la phase de sommeil paradoxal, ou bien que des impressions extérieures réactivent les images, par un mécanisme de similitude. Paradoxalement, c'est dans ce cadre que le corps a le plus d'influence. Par exemple, quand, le matin, pour des raisons qui n'ont rien de sexuel et qui sont liées à un relâchement général du corps, nous avons une érection spontanée, la perception de cet événement peut nous relancer dans un cycle sexuel. Cela peut aussi se produire au cours d'une digestion ou pour toutes sortes de raisons du même ordre, qui n'ont rien de sexuel.

De même qu'on peut distinguer des niveaux différents où joue le processus émotionnel, de même on peut distinguer des moments différents. On peut en effet opposer trois sortes de situations où ce processus se manifeste.

Dans une première catégorie, les contacts entre individus se font à distance, par le moyen d'organes sensoriels comme la vue ou même au travers d'images ou de productions écrites. Les éléments esthétiques ou les renvois indirects à des situations explicitement sexuelles jouent un rôle de premier plan. Cela débouche sur le voyeurisme et l'exhibitionnisme, composantes essentielles de la sexualité. Il faut aussi distinguer les cas où ce système fonctionne d'une manière globale, sans référence à des individus connus et les cas, au contraire, où il est centré sur des personnes singulières précises, dans un rapport de séduction réciproque pouvant déterminer des états amoureux forts. La charge émotionnelle, dans ces différents contextes, peut être extrêmement intense.

Il y a une rupture importante, qui n'a pas été assez remarquée, quand on passe au contact et au toucher proprement dits - deuxième type de situation. Beaucoup d'individus, en réalité, ne parviennent pas à ce niveau, malgré les apparences. Celles-ci sont trompeuses. On croit que ce domaine est concerné parce qu'il y a baisers, caresses, étreintes, mais il n'en est rien. Ces gestes, comme d'ailleurs les paroles qui les accompagnent, fonctionnent souvent comme de purs codes, qui permettent de signifier d'autres choses, peut-être très importantes, mais qui n'appartiennent pas à la sphère sexuelle. Celle-ci n'est vraiment touchée que s'il y a un plaisir spécifique lié au contact direct, qui se manifeste beaucoup plus, par exemple, dans un groupe de massage ou dans des lieux où le contact n'est pas trop codé. Beaucoup de dysfonctionnements sexuels proviennent de déficiences et perturbations situées sur ce plan, du fait que le rapprochement a des implications fortes et nombreuses, a trop de conséquences pratiques ou comporte des menaces.

Le troisième type de situation englobe la totalité des situations de la vie quotidienne, non spécifiquement sexuelles, mais qui peuvent agir sur la sexualité d'une manière considérable. C'est ici peut-être qu'on perçoit le mieux le caractère émotionnel de la sexualité. Le propre des phénomènes émotionnels, c'est d'être extrêmement sensibles à tout ce qui se passe dans l'environnement, qui polarise l'attention et qui peut même, dans certains cas, produire ce que Janet appelait un "rétrécissement du champ de conscience". Il se produit une espèce d'amalgame entre les perceptions d'un champ et ceux d'un autre, qui s'explique par le caractère affectif des réalités en présence, qui ne se délimitent pas comme dans un champ intellectuel.

Des recherches nombreuses effectuées ces dernières décennies montrent la fréquence énorme, dans les couples, d'une évolution relativement rapide (de quelques mois à quelques années) vers un état de froideur érotique voire, dans certains cas, de rejet sexuel de la part d'un des partenaires. Cela est dû, le plus souvent, à l'influence décapante de la vie quotidienne, qui

exerce une influence négative sur la sexualité à cause des frictions innombrables, des désaccords ou des problèmes, qui surviennent dans toute vie de couple. Il est d'expérience courante qu'on a du mal à faire l'amour après une dispute, s'il n'y a pas eu une franche réconciliation. Si les expériences inhérentes aux deux premiers types de situations n'ont pas été assez fortes pour construire une solide libido, celle-ci ne résiste pas aux attaques des événements quotidiens et la sexualité s'effondre.

Concluons toute cette analyse en disant que la libido ne se construit pas de la même manière que les autres choses, comme par exemple on construit une maison ou une entreprise. Sa nature fondamentalement sexuelle oblige à passer aussi, qu'on le veuille ou non, par l'émotionnalité, qui a des exigences spécifiques. Le rapport au temps est différent. Il est capital de pouvoir se centrer sur l'instant présent, de pouvoir être spontané, de "se laisser aller", comme on dit. L'activité sexuelle n'est pas une activité volontaire et rationnelle qu'on maîtrise et qu'on dirige. C'est un flux, par lequel il faut se laisser prendre.

Paris, 2000

(1) Sous la direction de H.P. Klotz *Les hormones et le comportement*. Livre collectif auquel ont collaboré Souleirac, Benoit etc. Expansion scientifique française, Paris, 1970.

(2) M. Lobrot, *Les forces profondes du moi*. Éd. Économica. Paris, 1984.

(3) M. Lobrot et collaborateurs, *Le choc des émotions*. Éd. La Louvière. Tours, 1993.

(4) J.D. Vincent, *Biologie des passions*. Éd. Odile Jacob, Paris, 1986.

Publié en 2024 sous licence [CC BY-SA 4.0](#)
par le groupe des [Archives de Michel Lobrot](#)
Association AINDI