

COUPLE

À quoi pensons-nous pendant l'amour?

À notre découvert bancaire ? À notre ex ? À Robert Redford dans *Out of Africa* ? Autant de sujets qui peuvent se bousculer dans notre tête pour le meilleur... ou pour le pire !

PAR BERNADETTE COSTA-PRADES | ILLUSTRATIONS DELIGNE / ICONOVOX POUR FEMME MAJUSCULE

Savez-vous ce qui distingue la femme, la maîtresse et la prostituée sur le thème qui nous intéresse ? La femme pense : « *Tiens, il faudrait repeindre le plafond !* », la maîtresse : « *C'est déjà fini ?* », la prostituée soupire : « *C'est pas encore fini...* » Eh oui, le sujet prête à sourire, en témoigne encore un dessin de Voutch⁽¹⁾ où l'on voit un couple en train de prendre son petit déjeuner sur une terrasse face à la mer. C'est le monsieur qui parle : « *En cumulant les différentes exonérations fiscales et en optant pour des remboursements à taux modulables échelonnés, c'est un investissement qui serait amortissable en à peine six ans et demi. Du moins, c'est ce que j'ai calculé cette nuit pendant que nous faisons l'amour.* »

Allez, poursuivons plus sérieusement la réflexion avec le sexologue André Corman⁽²⁾ : « *Une activité sexuelle est heureuse quand l'esprit et le corps sont de la partie, on ne peut séparer les deux, à moins de la réduire à un simple frottement d'organes génitaux.* » Pour autant, il ne s'agit pas en général de pensées précises : « *Pris dans le désir, nous sommes dans un accueil émotionnel*



qui fait surgir des images, lesquelles font émerger des petits bouts de pensées, sans grande logique », précise la psychanalyste Catherine Blanc⁽³⁾. Comme le souligne encore avec humour André Corman, en amour, il faut garder « la tête à ça ».

« À quoi pense-t-on ? Mais au sexe, si possible ! Quand on est attablé devant un repas gastronomique, si on pense à son banquier ou à sa belle-mère, on va passer à côté de ce que l'on mange. Même chose pour l'amour », sourit le sexologue. Toutefois, certains scénarios érotiques trop figés peuvent tenir éloigné de la jouissance : « Dès que les pensées excitantes deviennent trop précises, elles trahissent un excès de vigilance qui tue l'émotion, la sexualité risque alors de devenir mécanique et peu attractive », met en garde la sexologue Marie-Hélène Colson. Se repasser le même film au détail près est surtout une façon de faire barrage au trop-plein d'émotion, vidant la sexualité de son contenu relationnel.

La pensée peut servir encore à se tenir à distance de la jouissance, vécue comme menaçante : « Souvent effrayées par l'aspect animal et pulsionnel de l'acte sexuel, les femmes peuvent plus facilement que les hommes se réfugier dans la pensée pour fuir l'abandon », prévient Catherine Blanc. Sans compter que nos pensées viennent souvent nous jouer des tours dans le feu de l'action... « Certaines représentations font retomber le soufflet ! Prenons une femme dans une

certaine position, qui s'y trouve fort bien. Si elle ouvre les yeux et se voit dans cette posture, son excitation peut retomber d'un coup parce qu'elle est renvoyée à une partie d'elle-même qui la juge sévèrement : "Pour qui va-t-il me prendre ?" "Que dirait Bonne-Maman ?" Heureusement, quand on fait l'amour, nos pupilles se dilatent, ce qui nous pousse à fermer les yeux », s'amuse la

psychanalyste. Un bruit derrière la cloison peut aussi faire émerger des pensées encourageantes ou stressantes : sommes-nous gênées à l'idée que les voisins pourraient nous entendre... ou excitées en les invitant de façon fantasmagorique à nos ébats ?

Certains fantasmes – ces pensées érotiques récurrentes – nous paraissent curieux, à l'opposé de nos valeurs, de nos attentes. En témoigne Rachel, 52 ans : « En faisant l'amour, j'ai toujours imaginé ma sexualité fécondante : c'est l'idée de faire potentiellement un bébé qui m'excite, même avec un amant de passage. Que se passera-t-il quand je serai ménopausée ? » Qu'elle se rassure, le fantasme se moque comme d'une guigne de la réalité : « Le scénario du viol ou de l'inconnu qui se glisse dans le lit fait partie de la panoplie des pensées érotiques

Tout est sous contrôle !

Aux interdits moraux d'autrefois – et qui sont loin d'avoir disparus – sont venues s'ajouter de nouvelles pensées parasites, issues du contexte social. Pour la femme, elles se concentrent sur l'image de leur corps : ainsi, dès que leur partenaire touche un bourrelet ou un pli sur le ventre, leur excitation retombe aussitôt, imaginant qu'elles ne sont plus désirables. Et pour l'homme ? « Il se focalise sur sa performance, mais malheureusement, dès qu'il pense à la dureté de son érection, c'est la débandade ! Nous sommes devenus des athlètes du sexe : on ne pense plus à son plaisir, on pense à bien faire ! » déplore André Corman. Ce désir de perfection pousse à garder le contrôle, à se regarder plutôt qu'à se laisser aller. Une fâcheuse manière d'enlever tout l'esprit du sexe.



féminines les plus fréquentes et il est clair qu'aucune femme n'aimerait vivre une telle expérience. Mais ces pensées la dédouanent de toute responsabilité, et donc d'une culpabilité à jouer, encore tapie dans l'inconscient. Pour Rachel, le moteur de son excitation se niche dans ce potentiel d'enfantement qui la rend toute-puissante, quand bien même elle n'a ni le désir ni l'âge de tomber enceinte », explique Catherine Blanc. L'important est de s'autoriser à penser librement. « Certaines sont terrifiées parce qu'elles pensent à quelqu'un d'autre qu'à leur partenaire, mais on s'en fiche complètement ! Tout ce qui crée de l'excitation est bon à prendre, et puis, n'est-ce pas avec lui qu'elle la partage ? Alors, tout va bien », rassure André Corman.

Comment contrer les pensées parasites, les jugements et autres images inhibantes ? « En évitant de ne penser à rien, car le cerveau, ayant horreur du vide, va se dépêcher de le meubler avec le tiers provisionnel, la réunion du lendemain matin, autant de ruminations que l'on ne contrôle pas du tout », suggère le sexologue. Pour faire l'amour de façon agréable et jouissive, c'est à nous de convoquer volontairement les pensées adéquates. Précisons enfin que « penser à ça et rien qu'à ça », comme nous le conseille André Corman,

devient plus difficile au fur et à mesure que les années passent. « Dans une relation débutante, les sens et le cerveau sont en phase, mais dans un couple, il va falloir d'abord mobiliser l'esprit pour que le corps suive : c'est l'imaginaire qui va nous donner du désir et du plaisir. »

Les avantages croisés d'un partenaire ancien ou récent ? « Avec le premier, nous sommes débarrassées du jugement, nous n'avons pas peur de démeriter, le cerveau servant à nous rassurer : je peux me laisser aller en toute sécurité. Avec le second, les questions se bousculent, nous sommes plus inquiètes, mais heureusement, le désir fulgurant balaie en général les inhibitions », précise Catherine Blanc. Si les pensées excitantes évoluent avec la durée de la relation, elles se modifient aussi au cours de l'acte sexuel. C'est la raison pour laquelle beaucoup d'entre nous répondent à la question « Mais je ne pense à rien ! » parce qu'elles se focalisent sur l'orgasme, oubliant que ce sont les pensées qui lui ont tracé le chemin. « À ce moment-là, les sens prennent le pouvoir et le cerveau se met en veilleuse, il a terminé son job », conclut André Corman. ♦

1. Paru dans Psychologies magazine, octobre 2016.
2. Fantasmes - Ce dont rêvent les femmes, éd. Balland.
3. La Sexualité décomplexée, éd. Flammarion.

Faut-il partager nos pensées érotiques ?

Rien de moins sûr. Tous les partenaires n'ont pas le même registre fantasmagorique, il faut être sûr de l'accueil qui leur sera réservé... « Le fantasme étant du sexe à l'état pur, dépourvu de tout sentiment, vous risquez de casser l'ambiance.

Si les hommes l'acceptent facilement pour eux, ils ont plus de mal à l'accepter de leur compagne », met en garde le sexologue Sylvain Mimoun. Confier encore que l'on pense à son ex ou à son voisin de palier, est-ce vraiment utile ? « Nos fantasmes racontent notre construction psychique et ne peuvent être compris par l'autre, qui ne les entendra qu'à travers sa préoccupation personnelle. En sexualité, chacun parle de son point de vue : mieux vaut garder son jardin secret », conseille Catherine Blanc.