

La réponse sexuelle : modèles et idées reçues

L'essentiel • Comprendre comment fonctionne la réponse sexuelle permet de démystifier beaucoup d'idées reçues et d'aborder ces questions plus sereinement avec les personnes accompagnées.

Masters et Johnson (1966)

- Premier modèle issu de l'observation en laboratoire.
- Quatre phases : excitation, plateau, orgasme, résolution.
- Chez l'homme, une période réfractaire suit l'orgasme.

Kaplan (1979)

- Ajoute une étape en amont : le désir.
- Modèle en trois phases : désir, excitation, orgasme.
- Le désir devient un objet d'étude et de soin à part entière.

Basson (2000)

- Modèle circulaire, construit à partir de la sexualité des femmes en couple durable.
- Le désir est souvent réactif : il apparaît après le début de l'excitation, pas avant.
- L'intimité émotionnelle, le contexte et la satisfaction nourrissent le cycle suivant.

Les limites des modèles linéaires

- La réponse sexuelle varie selon l'histoire personnelle, le contexte, les émotions et la relation.
- Modèle du double contrôle (Bancroft et Janssen, 2000) : la réponse dépend d'un équilibre entre un système d'excitation et un système d'inhibition. Le stress, la honte, la douleur et certains traitements (psychotropes notamment) activent l'inhibition.
- Idées reçues fréquentes : l'érection prouve le désir ; l'hymen prouve la virginité ; la ménopause met fin à la sexualité. Les trois sont fausses.

À RETENIR

Il n'existe pas une réponse sexuelle « normale » unique. Désir spontané et désir réactif sont tous deux normaux.

Pour s'entraîner

1. Nommez les quatre phases du modèle de Masters et Johnson.
2. Qu'apporte le modèle de Basson par rapport aux précédents ?
3. Citez deux facteurs qui peuvent inhiber la réponse sexuelle chez une personne accompagnée.

SOURCES

Masters, W. H. & Johnson, V. E. (1966). Human Sexual Response. Boston : Little, Brown.

Kaplan, H. S. (1979). Disorders of Sexual Desire. New York : Brunner/Mazel.

Basson, R. (2000). The female sexual response: a different model. Journal of Sex & Marital Therapy, 26(1), 51-65.

Bancroft, J. & Janssen, E. (2000). The dual control model of male sexual response. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 24(5), 571-579. Vulgarisé par Nagoski, E. (2015). Come as You Are. New York : Simon & Schuster.