

# Quand la musique parle au sexe



Une voix lascive, des notes puissantes... Certaines mélodies font monter en nous de délicieux désirs érotiques. Voici comment s'opère l'alchimie entre le plaisir et le son, deux « voisins psychiques » dans notre cerveau.

Par **Stéphanie Torre**

**L**e grand frisson. Si la musique et le sexe ont un premier point commun, c'est évidemment la vague qui parcourt l'échine. *Love to Love*, chante Donna Summer pendant dix-sept minutes... Et c'est, selon les hit-parades estivaux, la pâmoison assurée. Comment expliquer ce déferlement de plaisir, si proche de l'orgasme, que procure l'écoute de certains morceaux ?

### Des torrents de dopamine

« Grâce à l'imagerie médicale, les neuroscientifiques en savent désormais un peu plus, explique Jean-Noël Beuzen<sup>1</sup>, psychiatre et musicien. Selon leurs observations, lorsque nous écoutons un air que nous aimons, c'est la réaction liée à l'anticipation du plaisir à venir qui nous fait tressaillir. Dans l'attente d'un accélération ou d'une harmonie suave, des torrents de dopamine se déversent dans notre cerveau, inondant le noyau

caudé (zone de l'apprentissage et de la mémoire), puis le noyau accumbens (région clé du circuit de la récompense). Résultat : en quinze à vingt millisecondes, une phrase musicale peut mener le plaisir droit à son acmé. » Et cela se vérifie chez (presque) tout le monde : la combinaison « bien sentie » d'un rythme, d'une mélodie et d'une harmonie peut contribuer à modifier significativement les taux d'hormones circulant dans notre sang, réduisant celui du cortisol (lié au stress) ou dopant celui de la mélatonine (la détente).

« Cette découverte démontre aussi qu'en faisant résonner, au fond de notre cerveau archaïque, le circuit de la récompense, les notes peuvent susciter le même type de dépendance que celle liée à l'alcool, à la drogue, au jeu... ou au sexe », précise le spécialiste. D'où, sans doute, cette tentation parfois >>

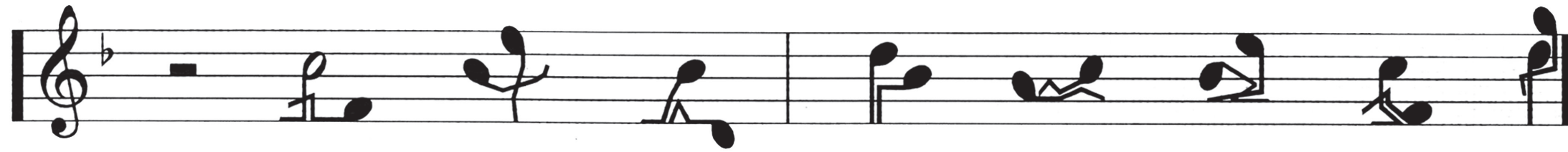
ILLUSTRATION BENJAMIN LE BRETON POUR BETC. CÉDRIC PERRIN/BESTIMAGE



**ANDRÉ MANOUKIAN**  
MUSICIEN, AUTEUR-COMPOSITEUR

**“En écoutant Lena Chamamy, je transpire de la moustache !”**

« Éros est indissociable de la musique. Évidemment, je ne parle pas de la musique médiévale qui interdit l'intervalle de tierce au motif que sa douceur est jugée “diabolique”... Non, quand je parle de musique, je pense à la soul, au blues, au hip-hop, au jazz... À ces genres qui mettent du profane dans le sacré. Impossible de résister à la voix de Barry White qui, à l'instar d'Orphée, “ramollit les pierres et adoucit les bêtes sauvages” ; de rester insensible aux vibrations incandescentes de l'orgue du *Je t'aime... moi non plus* de Gainsbourg ; de garder son sang-froid quand la rythmique de *La Fièvre* de NTM résonne dans le bon chakra ! Alors oui, je “transpire de la moustache”, comme je m'amuse souvent à le dire. La dernière fois ? En écoutant la voix de Lena Chamamy, une jeune chanteuse syrienne qui travaille à tourner autour des notes... Cette fille est une sorte de Shéhérazade, une Salomé qui jouerait à se dévoiler. »



>> irréprouvable de nous offrir un « bis » en pressant le bouton « repeat ». Nous le savons d'instinct : à moins d'écouter des œuvres franchement hermétiques, bien sûr qu'émotions et musique sont intimement liées. Il y a un siècle, dans *À la recherche du temps perdu*, Marcel Proust évoquait déjà son intrigante *Sonate* de Vinteuil... Mais, en 2015, que sait-on de plus sur cette alliance sacrée ?

### Le slow du premier baiser

« Les dernières recherches confirment une idée importante : si la musique accompagne nos affects depuis la nuit des temps, c'est d'abord parce qu'elle est, dans l'évolution humaine, antérieure au langage, commente Jean-Noël Beuzen.

émotionnellement qu'un autre lié au silence. Mais ce n'est pas tout : cette « prédominance » de la note sur le mot démontre aussi pourquoi la musique est un art sans pareil pour nous faire fantasmer : « Parce qu'elle ne convoque pas la vision, elle nous incite souvent à produire nos propres scénarios imaginaires, observe Alain Héril<sup>2</sup>. Elle agit comme un « facilitateur » d'images, y compris, parfois, d'images érotiques, telle une vraie *sex machine*... » Le psychanalyste et sexothérapeute raconte que, dans le secret de son cabinet, des femmes lui confient parfois se servir de chansons pour « entretenir » leur sensualité : « Certaines dansent nues dans leur salon en rêvant d'un

notre organisme qu'elle impacte, via ses ondulations acoustiques. Par exemple, plus un son est grave et intense, plus il résonne dans nos cavités profondes. D'où l'« effet Barry White » sur la gent féminine...

### Le groove met le feu aux poudres

Mais le rythme de la composition a, lui aussi, son importance dans notre érotisation potentielle. Lent ou rapide, c'est affaire de personnalité. Si certains se libèrent dans les nappes planantes, d'autres préfèrent la pop pour s'exciter... Pour la réalisatrice Sophie Bramly, coproductrice de *Sex & Music*<sup>3</sup>, c'est le groove de la musique noire qui met le feu aux poudres. « Je peux le dire rétros-



Durant longtemps, en effet, l'homme s'est exprimé par mélodies, avant de savoir parler... L'émotion musicale est donc littéralement « engrammée » dans notre cerveau archaïque. » Une explication à l'extraordinaire faculté qu'ont certaines chansons d'éveiller nos souvenirs les plus enfouis, les plus secrets. Ah, quel effet nous fait encore l'écoute du slow de notre premier baiser... Une récente étude réalisée au Laboratoire de psychologie de l'université d'Angers le confirme : un souvenir ravivé par une musique est toujours plus chargé

ou d'une partenaire. D'autres s'imaginent être observées dans toute leur animalité, telle Brigitte Bardot dans le film de Roger Vadim *Et Dieu... créa la femme*. Je me souviens même d'une patiente pour qui *Le Sacre du printemps* de Stravinsky avait un puissant effet désinhibant. À son écoute, son surmoi volait littéralement en éclats. »

Accords, soupirs, (de)crescendo... Si musique et érotisme ont tant de mots en commun, ce n'est pas par hasard : tous deux ont le corps pour instrument. Quand la musique sonne, c'est tout

pectivement : j'ai fait mon éducation sexuelle avec la soul et le funk, témoignait-elle. James Brown, Stevie Wonder... Quelle vitalité dans le bassin ! Plus tard, j'ai retrouvé cette excitation sur la scène hip-hop, mais jamais ou presque dans la musique blanche. Voyez la techno : où se loge la sensualité lorsque l'on danse ensemble, mais seuls, sur un mode masturbatoire ? Le R'n'B, lui, permet aux femmes de vibrer et de s'émanciper. Fini les « S'il te plaît, désire-moi ». Aujourd'hui, Beyoncé chante « Viens là ! » et c'est érotiquement très puissant. »

“Parce qu'elle ne convoque pas la vision, la musique nous incite souvent à produire nos propres scénarios imaginaires” **Alain Héril**, psychanalyste et sexothérapeute

Pour le critique musical Vincent Brunner<sup>4</sup>, c'est plutôt au rock'n'roll que revient la palme du sex-appeal. « Dès ses débuts, décrit-il, son moteur s'est logé dans le bas-ventre. Mais c'est avec Elvis Presley que démarre véritablement la libération des mœurs. La “banane” des artistes rockabilly n'est-elle pas un symbole phallique ? Et que dire de la bisexualité du glam rock ou du sadomasochisme du punk ? Depuis, un glissement s'est opéré, et beaucoup écoutent surtout du rap. Ça me paraît tout de même moins libérateur. » « Ne reste pas de glace », scandait pourtant, il y a peu, le collectif D Abuz System dans un *flow* plutôt efficace. Question de génération, sans doute.

### « ON EST FAIT POUR S'ENTENDRE »



Du lundi au vendredi, de 15 heures à 16 heures, sur RTL.

Aux côtés de Flavie Flament, retrouvez le directeur de *Psychologies*, Arnaud de Saint Simon, pour la dernière émission de la saison, le 3 juillet (reprise le 24 août). Chaque jour, ce magazine de partage décrypte la société.

1. Jean-Noël Beuzen, auteur de *La Musique, entre génie créateur et vertu thérapeutique* (Odile Jacob, 2015).
2. Alain Héril, auteur de *Femme épanouie, mieux dans son désir, mieux dans son plaisir* (Payot, 2012). Retrouvez son blog Les Carnets du désir sur [blogs.psychologies.com](http://blogs.psychologies.com).
3. *Sex & Music*, série de quatre documentaires diffusée sur Arte (2014).
4. Vincent Brunner, auteur de *Sex & Sex & Rock & Roll* (Flammarion, 2013).

## LA PLAYLIST ÉROTIQUE DE LA RÉDACTION

### Hot Stuff des Rolling Stones

« Pour le sex-appeal de Mick Jagger et ce *Hot Stuff*, que l'on peut traduire par “C'est chaud”. Très chaud ! » — Stéphanie

### King Arthur de Henry Purcell

« Je sais, c'est pas très “djeuns”, mais ça me met en transe, ces voix d'hommes ensemble qui montent. » — Cécile

### Hey You des Pink Floyd

« Pour le mouvement crescendo de la guitare électrique. » — Valérie B.

### Toxic de Yael Naim

« Parce que ses mots – “poison”, “lips”, “paradise” – ont un goût délicieux. » — Laurence

### A Stolen Kiss suivi de House of Love de Robert Plant

« Le crescendo... » — Camille

### Köln Concert de Keith Jarrett, 1<sup>er</sup> mouvement

« Ballade érotique dans un souvenir de jeunesse. » — Gilles

### Lucky Lucky de Richard Desjardins

« Parce qu'elle raconte le moment si précis et si renversant où deux désirs se rejoignent. » — Valérie P.

### My Benz de Brigitte

« Le côté érotique de cette chanson m'avait totalement échappé avec Joey Starr, mais là... » — Audrey

### Je t'aime... moi non plus de Serge Gainsbourg

« C'est surtout mon amoureux que cette chanson excite. » — Anne-Laure

### Life on Mars? de David Bowie

« Un souvenir... » — Patricia