

« Ce qui était autrefois perçu comme **hardcore** est aujourd  hui considéré comme du sexe soft »

En matière de sexualité, la thérapeute Heike Melzer observe une forme de « brutalisation » aux conséquences lourdes sur la vie relationnelle. Cette évolution, explique-t-elle, touche différemment les hommes et les femmes. Elle prend aujourd  hui en charge un nombre particulièrement élevé de délinquants sexuels.

DIE WELT

ENTRETIEN
UMA SOSTMANN

Ag  e de 60 ans, Heike Melzer est médecin spécialiste en neurologie et psychothérapeute. Forte de plus de vingt ans d'expérience clinique, elle exerce à Munich, où elle se consacre notamment à la thérapie sexuelle et de couple.

Madame Melzer, vous dites observer une « brutalisation » de la sexualité. Qu'entendez-vous par là ?
L'accès permanent à la pornographie modifie profondément nos préférences. Ce qui était autrefois perçu comme hardcore est aujourd  hui considéré comme du sexe soft. Le cerveau réclame sans cesse de nouveaux stimuli : le porno ordinaire finit par devenir ennuyeux, tandis que les fantasmes situés aux limites du tolérable gagnent en attrait. A long terme, cela entraîne une

désensibilisation et, par conséquent, un changement d'attitude.

S'agit-il de vos observations en cabinet ou cela peut-il être aussi mesuré ?
Pour simplifier, si je décide en janvier de renoncer à l'alcool ou aux sucreries, même si j'en ai envie, je mobilise mon lobe frontal pour me réguler. Mais les stimuli auxquels nous sommes exposés deviennent de plus en plus puissants et activent notre système de récompense. Face à ces tentations, notre capacité naturelle d'inhibition s'affaiblit. Gr  ce    différentes techniques médicales, il est possible de visualiser quelles zones du cerveau sont actives à un moment donné. On observe ainsi très clairement que l'équilibre entre le système de récompense et le lobe frontal inhibiteur – qui nous distingue, en tant qu'êtres capables de maîtriser nos pulsions, des animaux – se déséquilibre de plus en plus. Nos pulsions de-

« L'accès permanent à la pornographie modifie profondément nos préférences », explique Heike Melzer.
   SHUTTERSTOCK.

viennent plus fortes et leur régulation de plus en plus faible.

Depuis quand faites-vous ce constat ?
J'exerce depuis 2004. J'ai donc été témoin de toute cette évolution – internet, pornographie, rencontres en ligne, surstimulation, fragmentation de l'attention... Dans ma pratique quotidienne, je constate que certains phénomènes ont nettement augmenté. Actuellement, par exemple, je traite un nombre disproportionné de délinquants sexuels.
   l'époque, nous ne mesurons pas encore l'influence que la pornographie, en particulier, allait avoir sur notre sexualité. Lorsque j'ai pris en charge mon premier patient accro au porno, j'ai même conseillé à sa femme de regarder un film avec lui. Je ne comprenais pas encore pleinement la nature du problème.

Idéalement, le respect et l'honn  t  t  , qui constituent les fondements d'une relation, ne devraient pas être compromis

”

Certaines personnes sont-elles plus vulnérables à cette désensibilisation ?
Les hommes et les femmes sont touchés différemment par cette brutalisation sexuelle. La pornographie et les troubles liés à son utilisation concernent plutôt les hommes. Cela signifie que si, à 60 ans, je regarde constamment des vidéos de femmes de 18 ans et que je me conditionne à ce type de stimulation, ma femme, du même âge que moi et mère de trois enfants, finira par perdre de son attrait naturel à mes yeux.
Les femmes, elles, sont davantage sensibles au registre auditif : elles écoulent par exemple des livres audio érotiques et sollicitent davantage leur imagination. Mais si, en tant que femme, j'utilise régulièrement un vibromasseur de 120 hertz, j'adapte également ma sensibilité sexuelle et je peux finir par trouver un pénis insuffisant. Il s'agit là aussi d'une forme de brutalisation sexuelle. Cependant, le motif de consultation le plus fréquent chez les femmes est le sentiment de culpabilité lorsque leur mari, à force de consommer trop de porno, n'arrive plus à avoir d'érection ou à atteindre l'orgasme.
Par ailleurs, les personnes présentant une certaine instabilité émotionnelle sont plus vulnérables. Les causes peuvent être multiples : négligence durant l'enfance, parents issus de la génération de la guerre ou de l'après-guerre, alcoolisme ou autres troubles psychiques dans la famille, violence verbale ou physique. Nous connaissons ces mécanismes dans le domaine des addictions : si je parviens    anesthésier mes émotions négatives avec de l'alcool, mon risque de devenir alcoolique augmente. Il en va de même pour d'autres stimuli, comme la pornographie. La solitude accentue encore cette vulnérabilité.

Quelles sont les conséquences de cette brutalisation sexuelle ?
Elle entraîne des troubles liés à la consommation de pornographie et des dysfonctionnements sexuels tels que la dysfonction érectile, le retard de l'orgasme ou la baisse de la libido avec le partenaire. La dysfonction érectile, en particulier, était autrefois une maladie touchant les hommes âgés. Aujourd'hui, elle est beaucoup plus fréquente et concerne aussi des hommes nettement plus jeunes.
La question de la brutalisation dépasse largement le seul champ de la sexualité. Si je ne mange que des bonbons en forme de fruits, je finirai par ne plus apprécier le goût des pommes. Si je