



# LIBIDO EN BERNE

**EN RÈGLE GÉNÉRALE, SPORT ET LIBIDO FONT PLUTÔT BON MÉNAGE. COMME ON S'AIME MIEUX SOI-MÊME, ON AIME AUSSI MIEUX L'AUTRE. OU LES AUTRES, CELA DÉPEND DES TEMPÉRAMENTS. CEPENDANT IL ARRIVE QUE CE LIEN SE BRISE. EN CAS DE SURENTRAÎNEMENT PAR EXEMPLE, LE DÉSIR EST UNE DES PREMIÈRES CHOSES À DISPARAÎTRE. AVANT L'APPÉTIT, LE SOMMEIL ET LA JOIE DE VIVRE. QUELLE EST LE PALIER À NE PAS DÉPASSER?**

**D**epuis plusieurs années, un tas de rumeurs colportent des histoires grivoises de corps-à-corps en marge des Jeux olympiques. Il ne s'agit pas de judo ou de lutte mais de toutes ces idylles qui naissent entre athlètes de disciplines et de pays différents. «*De ma vie, je n'ai jamais vu un bordel pareil*» s'amusa Hope Solo, gardienne de but de l'équipe américaine de football, en décrivant les mœurs du village olympique. Un «*bordel*», à ce point? Sans doute exagère-t-elle un peu. Mais que des amours éclosent, oui, voilà qui est sûr. Parfois de façon débridée. Le CIO doit avoir pris conscience de l'ampleur du phénomène puisqu'une distribution de préservatifs a été instaurée dès les Jeux de Séoul en 1988. Au début, cela se faisait discrètement. A petite échelle. La première fois, les machines délivrèrent 8500 condoms très exactement. C'était notoirement

insuffisant. Quatre années plus tard à Barcelone, on en comptait 90.000! Puis ce nombre a augmenté régulièrement au rythme des ébats athlétiques. A Londres en 2012, 10.500 athlètes utilisèrent 150.000 préservatifs, soit presque quatorze par personne, ce qui invita la presse à décrire ces Jeux comme «*les plus torrides de l'histoire*». Supplantés par Rio! La capitale brésilienne explosa tous les records avec ses 450.000 capotes distribuées en 15 jours (350.000 modèles masculins et 100.000 féminins), ce qui fait tout de même deux préservatifs par jour et par athlète! Comme on suppose que dans le lot, certains sont abstinentes ou simplement fidèles au (à la) conjoint(e) resté(e) au pays, cela donne une idée de l'activité des autres. Bref, si l'on en juge d'après l'exemple de ces olympiens, sport et libido forment plutôt un bon duo. Les publicitaires jouent d'ailleurs sur cette corde érotique en présentant

des vedettes en petite tenue ou dans des positions équivoques. Les magazines aussi se prêtent au jeu. Parfois de façon gratuite. Nostra culpa! En revanche, la science est assez peu disert sur cette relation. Certes, quelques études aux intitulés racoleurs lui sont consacrées, mais les recherches sérieuses font souvent défaut. Il s'agit pourtant d'une question déterminante dans l'épanouissement de la personne: la pratique sportive régulière a-t-elle tendance à éveiller le désir sexuel ou au contraire à l'éteindre?

## Eros en blouse blanche

Nous avons tout de même déniché des travaux dignes d'intérêt. Dans l'un d'eux, il s'agissait de faire le lien entre l'entraînement en endurance et la libido de personnes en bonne santé (1). Au total, 1366 individus furent sondés parmi lesquels 1077 répondaient aux critères d'inclusion. Mais de grâce, ne prêtez aucun sous-entendu grivois au mot «sondé» puisque l'enquête consistait simplement à remplir un questionnaire en ligne. Au-delà des paramètres habituels d'identification (âge, poids, taille, nationalité) les sujets étaient interrogés sur leur pratique sportive (charge de travail, blessures, motivation) puis sur leur sexualité à propos de laquelle étaient soumises des questions précises sur la fréquence des rapports, les fluctuations du désir ou les éventuels problèmes de fertilité. Certaines réponses augmentaient le score de l'enquêté tandis que d'autres le faisaient diminuer. En fin de compte, on classa les répondants en trois catégories de libido: «faible» (score inférieur à 7), «normale» (score entre 8 et 14), «élevée» (score supérieur à 15). Les enquêteurs constatèrent ainsi que le score déclinait à mesure qu'on élevait la charge de travail. En approfondissant, ils observèrent que les athlètes à libido «faible» suivaient pour 65 à 85% d'entre eux un programme

d'entraînement comprenant des séances à très haute intensité. Sur la durée, c'était un peu moins flagrant. Il n'empêche, l'entraînement excessif était corrélé dans 60 à 75% des cas au manque d'entrain pour les jeux sexuels. A l'autre extrémité du spectre, on trouvait une population de sportifs moins acharnés et manifestement cela se traduisait positivement sur leur score de libido. Voilà qui confirme les conclusions d'une étude plus ancienne réalisée sur 78 volontaires sédentaires qui devaient suivre pendant neuf mois un programme de remise en forme, consistant en trois ou quatre séances hebdomadaires d'une heure d'exercice en endurance. Les chercheurs avaient alors constaté que l'épanouissement sexuel suivait l'amélioration de la condition physique. Ces deux premières études présentent donc des résultats concordants. Tant mieux pour elles. Cependant, leur grande limite est de ne s'intéresser qu'à des hommes. Qu'en est-il de l'influence du sport sur la libido féminine? On n'en sut rien jusqu'en 2008, année



de la parution d'une expérience pionnière sur la question (3). Seize jeunes femmes (moyenne d'âge 35 ans) furent alors invitées à se rendre à deux reprises dans un laboratoire. La première fois, il leur était demandé à elles aussi de remplir un questionnaire. La seconde visite fut plus sportive. Il leur fallait courir sur un tapis roulant pendant 20 minutes avant de suivre la projection d'un film quelconque ou d'un film érotique. On mesurait alors l'excitation sexuelle par le biais de divers outils comme l'encéphalogramme, le photopléthysmographe vaginal (VPG) (\*), ou des échantillons de salive. Conclusion: le désir de ces dames après le visionnage d'un film érotique augmentait lorsqu'elles avaient au préalable fait une petite séance de course à pied. Comme chez les hommes, l'exercice modéré augmente la libido féminine.

Restait à comprendre les mécanismes qui lient ces deux facteurs.

## EMMA DANS SON COSTUME D'EVE

Emma Coburn est championne du monde du 3000 mètres steeple à Londres en 2017.