

S'embrasser pour mieux s'aimer : « C'est comme une colle émotionnelle pour le couple »

Geste anodin, que l'on pratique parfois sans y penser, le baiser mérite pourtant qu'on lui accorde toute sa place dans nos rituels amoureux. Pour ELLE, deux experts expliquent pourquoi les couples heureux sont ceux qui s'embrassent.

Il y a le premier baiser, timide et maladroit, qui marque nos jeunes émois. Il y a les baisers langoureux, qui crient un désir silencieux. Il y a aussi les baisers d'adieu, que le désespoir rend furieux. Et puis il y a tous les baisers du quotidien, discrets, tendres, humains. Des textes anciens montrent que les couples s'embrassaient déjà sur la bouche il y a 4 500 ans, en Mésopotamie. Cette pratique est aujourd'hui commune à près de 90 % des cultures connues à travers le monde.

Le psychanalyste et auteur Christian Richomme voit dans cette marque d'affection universelle une « mémoire affective » héritée de nos premiers attachements : « Du point de vue psychanalytique, le baiser réactive la toute première expérience de satisfaction, celle de la tétée, du contact peau à peau, de la sécurité trouvée auprès de la mère. Freud lui-même parlait de cette "incorporation" primitive où l'enfant prend l'autre en soi. Embrasser, c'est donc convoquer inconsciemment cette mémoire archaïque, et renouer avec la sensation d'être comblé et contenu. »

De la preuve d'amour au geste automatique

S'embrasser serait ainsi un geste instinctif, qui répond à nos besoins primaires de protection et d'amour. « Le baiser agit comme une "rassurance primitive", analyse le spécialiste. J'observe souvent que les couples qui s'embrassent régulièrement présentent un sentiment de sécurité affective plus fort. »

Est-ce pour cette raison que les jeunes couples, encore fragiles et incertains, s'embrassent davantage ? « Au début d'une relation, les baisers sont plus fréquents, confirme Mariah Freya, fondatrice de Beducated. C'est une façon de créer un lien avec son partenaire. »

Le temps a souvent raison de ces démonstrations spontanées. Le confort de la présence de l'autre, tenue pour acquise, participe sans doute à cette érosion, tout comme le poids du quotidien. « Je le vois tout le temps, regrette cette coach certifiée. Des couples me racontent qu'avant, ils s'embrassaient pendant des heures alors que maintenant, ils s'estiment chanceux de s'accorder un petit bisou rapide avant de se quitter. Avec une vie bien remplie, des enfants qui prennent toute la place et le stress du travail qui s'accumule, le baiser devient un simple prélude au sexe. Ou, pire encore, un geste automatique. »

S'embrasser plus pour se disputer moins

Une « grosse erreur », selon elle : « Sans des baisers réguliers, les couples peuvent commencer à se sentir émotionnellement distants. C'est comme perdre un langage secret que seuls vous deux partagiez. Avec le temps, cela peut créer une sensation de déconnexion, qui rend la gestion des difficultés plus compliquée. » Cet éloignement trouve d'abord une explication neurobiologique : s'embrasser déclenche une libération d'ocytocine, qui nourrit l'attachement, mais aussi de sérotonine, d'endorphine et de dopamine, associées au bien-être et au plaisir. Certaines études ont également noté une diminution du taux de cortisol, l'hormone du stress.

Ainsi, de nombreux travaux confirment un lien significatif entre la fréquence des baisers et le niveau de satisfaction relationnelle. « Les données sont claires, assure Mariah Freya. Les couples qui s'embrassent plus sont plus heureux et se disputent moins. C'est comme une colle émotionnelle pour le couple. »

Une observation partagée par Christian Richomme : « Certains de mes patients, en couple longue durée, racontent se sentir moins tendus, plus connectés et moins enclins à se disputer après avoir réintroduit le rituel d'un baiser chaque matin ou chaque soir. » Le baiser, un outil de médiation ? Pour le spécialiste, il s'inscrit dans ce que les TTC appellent des « comportements réparateurs. »

« Il peut désamorcer un conflit, détourner l'attention des pensées négatives et relancer un cercle vertueux d'émotions positives, poursuit-il. Dans les moments de tension, j'encourage parfois mes patients à "mettre de côté les mots pour un instant" et à oser un geste tendre. Le baiser fonctionne comme un raccourci émotionnel : il coupe court à la rumination et reconnecte au corps, au présent, à l'essentiel. Dans mon cabinet, j'ai vu des couples se réconcilier après un simple baiser retrouvé. »

Le baiser, carburant du désir

Un climat d'apaisement et de complicité propice aux rapprochements physiques. La libido, fortement influencée par l'état émotionnel et psychologique, bénéficie de ces moments de connexion. Les couples qui s'embrassent le plus seraient aussi ceux qui font le plus souvent l'amour. Une étude de 2020, publiée dans la revue « Sexual and Relationship Therapy », constate en outre que la fréquence des baisers était positivement associée au niveau d'excitation, à l'expérience de l'orgasme et à la satisfaction sexuelle globale.

Les amoureux de longue date, qui cherchent à raviver une passion essoufflée, gagneraient donc à s'embrasser davantage. « Beaucoup me confient qu'avec le temps, ils ont gardé les câlins ou la sexualité, mais perdu l'habitude des baisers passionnés. Or, ce sont souvent ces baisers qui entretiennent le feu du désir et rappellent l'excitation des débuts. Réintroduire le baiser, c'est retrouver un espace de jeu et d'intimité », souligne Christian Richomme. Maria Freya abonde en ce sens : « Pour les couples installés, un vrai baiser (pas juste un petit bisou rapide) peut réveiller ce papillon dans le ventre des premiers rendez-vous. »

Habiter pleinement ses lèvres

Selon cette experte en relations, tous les baisers ont néanmoins leur rôle à jouer : « Les petits baisers du matin comptent autant que les plus torrides. Les bisous rapides, c'est de l'entretien quotidien : un "je te vois, je t'aime" au fil de la journée. Les baisers plus longs construisent la tension sexuelle et l'intimité émotionnelle. La clé, c'est la variété et l'intention. »

Pour les couples qui n'auraient plus l'habitude de ces caresses de lèvres, elle recommande d'instaurer une règle : celle de s'embrasser consciemment, en se retrouvant et en se quittant : « Pas juste un effleurement rapide, mais un vrai baiser. Posez vos téléphones, regardez-vous dans les yeux et prenez ce moment. »

Maria Freya pousse même l'exercice plus loin, en conseillant des « rendez-vous baisers », sans attente, si ce n'est celle de se retrouver « Le baiser n'a pas besoin de mener à un rapport sexuel, ni à quoi que ce soit. Il peut simplement exister pour ce qu'il est. Redonnez-lui sa place : c'est un investissement précieux dans votre couple. »