

LIBIDO HOMME ET FEMME

Il a envie d'un câlin, moi pas. Il est plutôt du matin, je suis mieux disposée le soir. Les désirs des hommes et des femmes ne sont pas toujours au diapason. Comment l'expliquer ?

Le désir, c'est le moteur de la sexualité. Une relation de couple sans désir risque très vite de se transformer en amitié. Différents facteurs, à la fois physiques et psychologiques, entrent en jeu dans le déclenchement du désir sexuel : mode de vie, éducation, hormones, fantasmes, sentiments.

L'influence des hormones

L'hormone du désir, c'est la **testostérone**, chez l'homme comme chez la femme. Elle est produite par les testicules et les glandes surrénales de ces messieurs, par les ovaires chez nous.

Notre taux de testostérone étant moins élevé que celui de nos compagnons, doit-on y voir pour autant l'explication d'un appétit sexuel moindre ? Pas forcément, car le corps féminin est beaucoup plus sensible à la testostérone que le corps masculin. Aussi, la différence est-elle compensée.

Les fluctuations hormonales, notamment au cours du cycle menstruel, influencent particulièrement l'intensité du désir féminin. Les jours qui précèdent l'ovulation, notre corps enregistre un pic d'œstrogènes, notre libido est alors à son apogée (sauf pour celles qui sont sous contraception bien sûr). En revanche, après un accouchement, nous sécrétons de la prolactine, une hormone anti désir.

Les facteurs psychologiques

Éducation, culture, interdits sociaux et religieux hérités des siècles passés exercent encore une pression morale importante sur les femmes, qui expriment moins volontiers leurs désirs que les hommes. Ceci expliquerait peut-être pourquoi les hommes dissocient beaucoup plus facilement désir sexuel et sentiments : ils peuvent très bien avoir envie de faire l'amour avec une personne dont ils ne sont pas amoureux. Néanmoins, plus ils sont attachés à leur partenaire, plus leur libido se fait intense. Par ailleurs, le désir masculin est à tendance pulsionnelle, c'est-à-dire qu'il vient de l'intérieur, tandis que celui de la femme est plutôt provoqué par l'envie et l'excitation de l'autre, par un environnement favorable, une situation de détente, propice aux câlins.

Age et désir sexuel

- **Chez l'homme**, le désir sexuel apparaît à la puberté, dès les premières masturbations. Il est très développé jusqu'à 50 ans, mais peut commencer à décliner ensuite. En effet, avec l'âge certains hommes connaissent l'andropause, une diminution de la testostérone

qui entraîne une baisse de la libido.

- Si le désir s'éveille plus tard **chez la femme**, il s'accroît avec le temps et surtout l'expérience. La maturité sexuelle se situe vers 35 ans. A la ménopause, le taux d'œstrogène diminue, les ovaires génèrent moins de testostérone. Mais comme les facteurs psychologiques interviennent également, le désir ne baisse pas forcément : les femmes ayant plus de temps pour penser à elle et à leur couple, elles accordent davantage de place à leur vie sexuelle. Cette période de la vie d'une femme marque souvent une renaissance du désir.

Les meilleurs moments pour lui et pour elle

Mais pourquoi veut-il toujours faire des galipettes le matin, alors que vous êtes pressée et mal réveillée ? Rassurez-vous, ce n'est pas pour le plaisir de vous contrarier. Le taux de testostérone de nos hommes grimpe de 30 % le matin ! D'où leur libido exacerbée au réveil. A l'inverse, les femmes ont besoin de se sentir détendues, zen et l'esprit libre pour avoir envie. Le moment propice, c'est donc le soir, une fois que les enfants sont couchés et les soucis du bureau oubliés. Difficile d'accorder ses emplois du temps ! Côté saisonnalité, là encore, nos biorythmes interviennent. Les femmes voient leur désir décuplé dès l'arrivée du printemps en raison d'un pic d'œstrogène important. Chez les hommes, l'éveil des sens est plus tardif, et correspond plutôt au début de l'été.

Comment se mettre d'accord ?

Lorsque l'autre n'a pas envie, le demandeur se sent rejeté, mal aimé, pas désirable. Pour éviter ce genre de situations désagréables pour l'un comme pour l'autre, engagez le dialogue. Chacun doit exprimer ses sentiments, ses frustrations pour renouer le lien avec l'autre.

Enfin, comme le dit le fameux proverbe, « l'appétit vient en mangeant », n'hésitez pas à vous forcer un peu au départ, à force de caresses et de câlins, le désir s'éveillera tout naturellement.