

BAISSE DE DESIR

Avoir moins envie de faire l'amour après plusieurs mois ou plusieurs années de relation, ça n'a rien d'anormal. Cela ne signifie pas que l'on désire moins son partenaire : une fois dépassé le stade de la séduction, on est ensuite dans la construction du couple, de l'intimité, de la complicité...

Mais il arrive parfois que le désir ne soit plus au rendez-vous. Pour différentes raisons, on n'a pas envie de faire l'amour ce soir, ni demain, ni la semaine prochaine, ni après...

Faut-il y voir le signe que son couple bat de l'aile ? Que les sentiments ont disparu ? Faut-il s'inquiéter ? Et comment, malgré tout, maintenir un lien avec son partenaire ?

Auteur : Stéphanie Thibault.

Consultant expert : Joelle Mignot, psychologue et sexologue clinicienne, responsable d'enseignement du DIU de sexologie à la Faculté de Médecine de Paris XIII-Bobigny. Décembre 2008.

POURQUOI CETTE BAISSE DE DÉSIR ?

La vie est souvent faite de hauts et de bas, avec des périodes « avec » et des périodes « sans ». Côté sexe, c'est la même chose : il arrive parfois que le désir ne soit pas au rendez-vous, parce que la journée a été longue et difficile, parce qu'on se sent fatiguée, stressée...

Dire non à son partenaire, ça arrive à tout le monde, et si par ailleurs tout va bien, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. **Il y a en effet des périodes où l'on se concentre sur autre chose**, comme son travail ou ses études, ses examens, ses enfants... ce qui laisse moins de place au sexe dans le couple. Et puis les choses se calment, et la tendance s'inverse.

La prise de certains médicaments peut également avoir des conséquences sur l'appétit sexuel et « endormir » temporairement la libido. De même, après un choc ou une épreuve difficile (un décès dans la famille, un licenciement, des problèmes de santé...), il arrive que l'on n'ait tout simplement pas la tête à « ça ».

La sexualité est une chose complexe qui prend en compte une dimension psychologique importante. Et comme souvent **quand la tête ne va pas, le corps ne suit pas**. Mais quand ce désintérêt pour la sexualité est plus que passager, qu'il fait grincer quelques dents (chez son partenaire), on commence alors à se poser des questions et à douter.

LES CONSÉQUENCES POUR LE COUPLE

Malgré une libido en berne, il est important de ne pas perdre de vue que l'on est deux dans cette relation.

Repousser les avances de son partenaire, ça passe une fois, deux fois... mais quand il devient systématique, ce refus peut avoir des conséquences sur le couple. Et ceux pour qui l'amour tient une place importante dans la relation, pourraient en effet mal

s'accommoder de ces périodes de vaches maigres.

Savoir gérer sa frustration

Une vie sexuelle au point mort est souvent le signe d'un malaise. Le danger ici : que ce qui est à l'origine un problème personnel, ne se transforme en une situation pesante pour le couple, en particulier pour celui qui « reste sur sa faim ».

Reconnaître les besoins de son partenaire, dialoguer, le rassurer... permet de dédramatiser la situation, mais surtout de lui faire comprendre que le malaise ne vient pas de lui, et que son attitude n'est en rien responsable de votre manque d'intérêt pour « la chose ».

La frustration est un sentiment inévitable, mais tout l'enjeu ici est de faire en sorte qu'elle ne devienne pas une source de tensions qui pourrait aboutir à une remise en question du couple. C'est votre vie sexuelle qui est sur « pause », pas votre relation.

FAUT-IL SE FORCER ?

L'appétit vient en mangeant dit-on... Faut-il pour autant se forcer à faire l'amour lorsque l'on en n'a pas envie ? **C'est un point de vue qui se discute car chacun doit pouvoir rester libre de ses choix et de ses envies.**

Le sexe fait partie du couple et s'il fallait attendre que chacun des partenaires soit d'humeur badine pour passer à l'acte, il y a fort à parier que l'on ne ferait pas souvent l'amour. Mais avoir des rapports sexuels avec sa moitié est aussi **un moment d'intimité, d'échange et de partage**, et si le cœur n'y est pas, mieux vaut peut-être s'abstenir plutôt que « subir », ou se forcer à faire des choses dont on n'a pas envie.

D'un autre côté, il arrive aussi parfois que l'on n'ait pas envie d'aller à un dîner, ou de sortir, et que l'on passe, au final, une très bonne soirée. Et à la réflexion, l'effort en valait la peine : il aurait été dommage de se priver d'un bon moment...

Il n'y a donc pas de réponse claire. Mais quelle que soit la raison qui vous pousse, malgré votre libido en berne, à répondre aux avances de l'autre (le désir de satisfaire son partenaire, le « calmer » pour être tranquille jusqu'à la prochaine fois...), l'essentiel à ce moment-là est **d'être sincère, dans ses sentiments et dans son attitude**. Comme souvent en amour, la clé est ici de trouver un équilibre qui respecte les envies et les désirs de chacun, sans créer de tensions.

ET LUI ?

Un homme qui n'a pas ou plus envie de faire l'amour avec sa partenaire paraît toujours suspect, car, c'est bien connu, un homme a toujours envie de faire l'amour... ou presque. Alors s'il refuse, c'est forcément qu'il y a anguille sous roche et on s'imagine tout de suite le pire : il ne m'aime plus, il me trompe, il va me quitter...

Certains clichés ont la vie dure. Pourtant, les hommes, au même titre que les femmes, ne sont pas épargnés par les baisses de libido passagères, et connaissent eux aussi des périodes « sans ».

Ce qui rend le « diagnostic » difficile ici, c'est, encore et toujours, un manque de communication. Les hommes s'expriment en effet beaucoup moins facilement que les femmes, et ont souvent du mal à parler de ce qui ne va pas. C'est encore plus vrai en matière de sexualité.

Pour se rassurer, il peut être utile de vérifier que cette baisse de désir ne cache pas un problème d'ordre physiologique ou organique (problème d'érection ou d'éjaculation, par exemple). Cet état peut être la conséquence, ici aussi, d'une période de stress, d'un surmenage, d'une baisse de régime générale... ou peut être lié à une affection particulière (vasculaire, métabolique...).

L'essentiel est donc d'en parler à deux, car **des difficultés sexuelles ont souvent un impact beaucoup plus important et dévastateur chez un homme** que chez une femme. Un homme qui « n'assume » pas, se sent atteint dans sa virilité, et cette baisse de désir ponctuelle pourrait entraîner une baisse sévère de la confiance en soi et de l'estime de soi.