

# Je veux mais tu ne veux pas...

La différence "d'appétit" sexuel dans un couple est très fréquente. Que faire si l'un a envie de l'autre et si ce désir n'est pas partagé ? La recette n'est pas simple. Parler sincèrement de cette question est essentiel. Plus la parole sera libre entre les partenaires, plus la sexualité le sera aussi.

Le partenaire plus souvent demandeur se sent rejeté, il en vient à douter des sentiments de sa ou son compagnon. Il ne sait plus quelle attitude adopter pour interrompre le cercle vicieux: "Je demande, il ou elle refuse". Bien souvent le demandeur se pose peu de questions sur lui même, pensant que "l'autre" n'est pas "normal" ou qu'il ne l'aime plus.

## Favoriser le dialogue

Le partenaire ayant moins de désir se sent dans l'obligation de répondre à l'attente du conjoint. Pour éviter cette confrontation, il adopte des attitudes d'évitement, se couche tôt ou se réfugie devant la télévision ou l'ordinateur... Ce partenaire se sent responsable des tensions dans le couple. Sa demande moins importante de sexualité n'est pas entendue et reconnue par son conjoint. On lui reproche sa différence. Parfois il n'a même pas le temps de manifester son désir puisque c'est "l'autre" qui demande toujours.

Les deux partenaires sont partie prenante de la situation et un conflit autour de la sexualité peut venir si les conjoints ne s'expriment pas. Se parler librement de façon à créer une intimité est fondamental pour tout couple, une parole qui engage, qui exprime les émotions, les sentiments ressentis.

## Réactiver le désir

Cette différence dans la fréquence du désir sexuel peut-elle être respectée, acceptée ? Ou est-elle le signe d'une difficulté sexuelle ?

Pourquoi le partenaire qui a tant de désir n'éveille pas celui de son compagnon ? Le rapport sexuel est parfois le seul moment d'intimité dans la vie à deux, il est indispensable de passer du temps ensemble pour alimenter le désir.

Parfois la baisse de désir s'enracine dans l'absence de plaisir, car c'est par le souvenir de l'intensité du plaisir que l'envie est renouvelée. L'absence de plaisir est difficile à reconnaître et à avouer à l'autre.

Le rapport sexuel avec peu de préliminaires devient mécanique, comme la libération d'une pulsion ou d'une tension, il ne s'agit pas alors d'une vraie rencontre avec l'autre.

Certains partenaires auraient besoin d'avoir des rapports sexuels quotidiens comme pour se rassurer, comme un besoin à assouvir, dans ce cas, celui qui est sollicité

©

[http://www.doctissimo.fr/html/sexualite/mag\\_2000/mag0929/se\\_2371\\_nombre\\_rapports.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sexualite/mag_2000/mag0929/se_2371_nombre_rapports.htm)

ne se sent pas désiré pour lui-même et est amené à repousser cette sexualité où il n'a pas vraiment sa place.

La sexualité est un lien entre deux êtres, un échange verbal sincère est nécessaire, les reproches et récriminations n'y ont pas leur place. Chacun vit sa sexualité comme il le sent et la «quantité» d'amour ne se mesure pas à la quantité de rapports sexuels...

Dr Hélène Jacquemin Le Vern

*Mis à jour le 03 janvier 2011*