

## Absence de désir, quand s'inquiéter ?

Que ce problème touche votre partenaire ou vous-même, ne dramatisez pas. Dans les deux cas, ne prenez pas de mesure radicale avant d'avoir examiné la situation de façon nuancée.

Par Mireille Bonnierbale

Vous vous angoissez de l'absence de désir de votre partenaire. Avant de l'interpeller sur le mode de l'accusation, mieux vaut essayer **une approche de biais**. C'est-à-dire une démarche qui favorise un climat de confidences.

Vous pouvez le questionner en douceur sur d'éventuels problèmes professionnels, relationnels ou existentiels, lui demander s'il n'est pas fatigué, soucieux... L'essentiel est d' **amorcer un échange intime**.

Une fois cette porte ouverte, on peut faire part de son ressenti personnel sur ce que l'on vit comme une attitude de distance ou de retrait sensuel ou sexuel. L'important est de parvenir à **se parler sans agressivité ni trop d'intensité émotionnelle**.

Il est essentiel de rester dans le registre d'un questionnement nuancé et complet. Le désir sexuel n'est que l'une des facettes du désir de vie. Des tracas familiaux, professionnels ou matériels peuvent l'altérer sans que soit directement mis en cause le désir pour son partenaire.

En revanche, si cette altération le concerne directement - « je n'ai plus envie de faire l'amour avec lui » - c'est la qualité de la relation qui est à remettre en question. Quelle est la nature de nos rapports ces temps-ci ? Partageons-nous suffisamment ? Soignons-nous assez notre intimité (moments privilégiés, petites attentions...) ? **En couple, le désir sexuel se cultive, s'alimente** ; laissé en friche, il s'épuise.

Il ne faut pas non plus omettre certains facteurs comme **la prise de médicaments** qui affaiblissent la libido (les diurétiques, certains remèdes contre l'ulcère de l'estomac ou le cholestérol...), ou encore l'andropause ou la ménopause. Dans tous les cas, il est primordial de ne pas tirer de conclusions hâtives et d'analyser rationnellement tous les paramètres.

©<http://www.femina.fr/Sexo/Sexualite/Absence-de-desir-quand-s-inquieter>