

UN COUPLE PEUT-IL VRAIMENT DURER SANS SEXE ?

LIBIDO - Dans l'inconscient collectif, la fréquence des rapports sexuels constitue un baromètre probant de la forme du couple. Pour autant, l'abstinence est-elle forcément synonyme d'un couple en mauvaise santé ? Un sexologue nous éclaire.

Dans son livre *La Vie sexuelle en France* (éditions de La Martinière), la sociologue Janine Mossuz-Lavau a interrogé des hommes et des femmes, de 19 à 85 ans, de tous milieux sociaux et de différentes orientations sexuelles. Parmi eux, figurent des couples qui n'ont plus de vie sexuelle, assurant que "cette abstinence conjugale reste un des tabous les plus forts dans le domaine de la sexualité". Un sujet encore tabou, vraiment ?

Le sexologue Patrick Papazian confirme à LCI : "Dans notre société hypersexuée, où les sollicitations viennent de toute part, où règne une forme de "tyrannie du plaisir" (il faut jouir, et souvent), où les normes sont obsédantes (les sujets de l'été "combien de fois faites-vous l'amour par semaine avec votre compagnon" dans les journaux féminins par exemple), où le couple constitue une forme de promesse marketing du bonheur (quelle que soit l'orientation sexuelle), comment pouvez-vous déclarer qu'il n'y a plus de sexualité dans ce petit paradis à deux, que le dernier rapport sexuel remonte à 6 semaines, à 6 mois, à 6 ans...?"

Le cas le plus fréquent est la sexualité qui a été abandonnée au bout de quelques années de couple, souvent 5 à 10 ans après les premiers rapports sexuels.

Les forums de discussion surabondent de témoignages de "couples en panne" : "Ma compagne me demande si ça va. Je lui réponds distraitement "oui, oui" dans la pénombre de la chambre ruminant la situation et vomissant mon corps qu'elle ne désire pas", raconte ainsi un homme, désœuvré. "J'ai 27 ans, un enfant d'un an, et cela fait un petit moment qu'avec le papa ça ne va plus très bien. Avant la naissance, nous avions encore quelques rapports et cela fait maintenant plus d'un an qu'il ne se passe plus rien. Lui voudrait bien, mais moi, dès qu'il me touche je me crispe, je ne supporte plus. Je n'ai même plus envie de bisous, de câlins, plus rien," témoigne de son côté une jeune mère. Une autre confie : "Je ne le désire plus du tout au point de m'en rendre malade. J'appréhende le soir, lorsque je dois me coucher à côté de lui car je ne sais plus comment refuser, mais depuis quelques semaines, je ne supporte même plus qu'il m'embrasse."

Selon le sexologue, il s'agit d'un "motif de consultation relativement fréquent" et il serait d'ailleurs très difficile pour les couples d'en parler, bottant en touche ou demeurant très évasifs quand le sujet déboile dans la conversation : "Souvent, le couple se plaint de ne pas faire l'amour assez souvent et, quand vous creusez, vous comprenez que le dernier rapport sexuel remonte à loin, et qu'un mur s'est érigé entre les deux partenaires, poursuit Patrick Papazian à LCI. La forme extrême de cette abstinence dans le couple est le mariage non-consommé (absence totale de rapports sexuels), dont on dit qu'il représenterait 14% des raisons de consulter un sexologue et toucherait au moins 1 mariage sur 100. Mais le cas le plus fréquent est la sexualité qui a été abandonnée au bout de quelques années de couple, souvent 5 à 10 ans après les premiers rapports sexuels."

Absence de la distance érotique nécessaire

Qu'est-ce qui peut expliquer cette abstinence ? Plusieurs situations : parfois, les deux membres du couple s'en accommodent, considérant cette sexualité comme un non-sujet, "ils ne viennent pas nous consulter parce qu'ils sont heureux comme cela" ajoute le sexologue. Parfois, l'arrêt des rapports sexuels est lié à un événement de vie très clair, tels que "la naissance d'un enfant" ou "l'arrivée d'une maladie chez l'un des deux partenaires" : souvent, dans ce cas, "les deux souffrent de cette abstinence". Patrick Papazian évoque aussi ces couples "froids", ceux chez qui les sentiments se sont envolés mais qui cohabitent "pour des raisons économiques" ou "pour élever les enfants", parfois aussi "par flemme" voire "par résignation". Ou encore ces "couples complices" qui s'entendent bien mais qui n'arrivent plus à se voir comme un lieu d'érotisme : "En sexologie, on parle souvent "d'érotiser la distance", de conserver cette part de mystère qui sert de ressort à l'érotisme et à la sexualité. Ces "couples complices" ont éliminé la distance, collés l'un à l'autre, un peu "fusionnels" et du coup n'arrivent plus à envisager une sexualité qui deviendrait presque incestueuse."

Soyez bienveillants avec vous-mêmes et avec votre couple : c'est précisément parce qu'il y a d'autres choses que le sexe dans votre couple que le sexe peut s'absenter quelque temps ! Patrick Papazian, sexologue

Certes mais est-ce qu'un couple "froid" ou "complice" peut durer sans rapport sexuel ? "Il ne faut jamais voir le sexe comme un besoin ou un devoir dans une relation. Le sexe ne peut pas être une faveur que vous accordez la ou le partenaire, le fameux "devoir conjugal". Le sexe doit rester un désir partagé, ce moment magique où les corps (et les esprits) se disent au même moment "j'ai envie de toi". On peut vivre sans sexe, il n'y a aucun besoin physiologique à avoir des rapports sexuels et l'énergie sexuelle peut être réinvestie dans plein d'autres domaines de la vie. Ainsi, les couples qui ont investi fortement une relation humaine, qui partagent d'autres formes de plaisir que le sexuel (plaisirs artistiques, loisirs communs, aimer bien manger, boire des bons vins etc...) ont en quelque sorte déplacé le sexuel pour l'investir sur d'autres dimensions. Évidemment, si l'un des deux est frustré, c'est compliqué. Mais je connais toutes sortes de couples, de toutes orientations sexuelles, qui durent sans sexe : soit parce que la sexualité est devenue anecdotique, soit parce qu'il y a un accord clairement exprimé de permettre à chacun des deux de vivre ses pulsions sexuelles en dehors du couple. Et ça marche !"

Que conseiller lorsque la sexualité d'un couple bat de l'aile ?

Et si un couple "s'aime encore mais qu'il n'éprouve plus de désir", quels conseils peut-on leur donner ? Attendre que la flamme se ravive, ou est-ce peine perdue ? Le sexologue prodigue de "jouer la distance" : "Ce sont deux mots clés, assure-t-il. La sexualité, c'est le jeu des adultes, il faut considérer le couple comme un parc d'attraction. Vous êtes lassés de la grande roue ou de la pêche au canard ? Essayez le train fantôme et les autres manèges ! Ne pas se crispier sur ces questions, ne pas se culpabiliser ou culpabiliser l'autre, garder cette part de jeu primordiale en sexualité. Jouer un personnage, se réinventer pour re-séduire l'autre, ce n'est pas idiot !"

Patrick Papazian pointe du doigt un problème classique, soit "lorsque le couple se dissout dans la famille" : "Comment voulez-vous garder une sexualité quand vous prenez

le petit dans votre lit parce qu'il fait un cauchemar ou que vous passez votre temps à vous inquiéter pour l'aîné qui passe son bac ? Je connais beaucoup de couples qui ont eu des périodes d'abstinence longues (en mois, voire en années) et qui sont repartis de plus belle. Donc soyez bienveillants avec vous-mêmes et avec votre couple : c'est précisément parce qu'il y a d'autres choses que le sexe dans votre couple que le sexe peut s'absenter quelque temps."

Romain LE VERN