

# SEXO HOMME : PANNE DE DÉSIR

Les hommes aussi ont la migraine. En panne de désir, ils sont de plus en plus nombreux à consulter un sexologue. Ils ne souffrent pas de troubles de l'érection, simplement, faire l'amour ne les intéresse pas. Comment expliquer cette baisse de libido ?

Bernadette Costa-Prades

« Quand un couple me consulte pour un problème de désir, je ne me risque plus à me tourner vers la femme pour demander : "Depuis quand, madame ?" » confie Sylvain Mimoun en souriant. Car ce trouble, longtemps féminin, a gagné les hommes. « Peut-être leurs femmes s'en plaignaient-elles moins auparavant, avance le médecin sexologue. Peut-être aussi les hommes confondaient-ils trouble de l'érection et perte de désir. Avant, quand l'un d'eux me disait qu'il n'avait plus de désir, en investiguant un peu, je me rendais compte qu'il avait surtout peur que son érection ne tienne pas. Aujourd'hui, ceux qui viennent me consulter ont bien une érection, mais ils n'en font rien. » Le vrai trouble du désir est bien là : avec ou sans Viagra, faire l'amour ne les intéresse pas... ou plus. Passage en revue de ce qui peut entraîner cette fuite du désir.

## La tyrannie des valeurs féminines

Pour expliquer cette baisse de libido masculine, la psychanalyste Hélène Vecchiali dénonce tout d'abord une forme de violence insidieuse : « La société valorise le féminin de façon éhontée. La douceur, la parole, le consensus, au détriment de ce qui est pointu, piquant, tranchant. Il est demandé aux hommes de développer des qualités féminines, comme si les femmes avaient tout juste et les hommes tout faux ! » Comment en rester un quand tout ce qui est constitutif du masculin est considéré comme brutal, agressif, violent ? Comment désirer avec des valeurs et des mots étrangers à soi ? Les femmes n'ont pourtant rien à gagner de cette dévalorisation des valeurs masculines. « Elles ont besoin d'admirer un homme pour l'aimer, poursuit la psychanalyste. Besoin aussi d'être désirées, car elles ont à réparer une double blessure imaginaire : celle d'avoir déçu leur mère en n'étant pas le garçon qui l'aurait comblée, à laquelle s'ajoute la peine d'avoir dû renoncer à leur père qui préférait leur mère. Les femmes sont donc perdantes sur les deux tableaux : elles vivent avec des hommes qu'elles n'admirent plus et qui ne les désirent plus. »

## La peur de la rencontre

Absence de désir ne signifie pas toujours absence de relation sexuelle, comme le rappelle le psychanalyste Jacques Arènes : « C'est surtout vrai chez une partie des hommes jeunes, pratiquant le sexe de façon mécanique, la tête et le cœur ailleurs. Ils font partie de la génération élevée avec les films porno diffusés sur Canal + : ils ont une sexualité cadrée, des attentes précises, mais sont absents de la relation. Il est étonnant de constater que de plus en plus de jeunes côtoient les clubs échangistes, fréquentés jusque-là par des couples installés voulant redynamiser leur sexualité. Cette pratique traduit une perte de désir qu'il faut vaincre à tout prix, à coups de stimuli de plus en plus forts. Existe ensuite une certaine saturation autour d'une sexualité envahissante. Or, le désir se nourrit toujours d'un peu de manque. » Pour le psychanalyste, ces relations non habitées par le désir sont surtout une façon de se protéger : « Avoir du désir pour une

©<http://www.psychologies.com/Couple/Problemes-sexuels/Libido/Articles-et-Dossiers/Ces-hommes-qui-n-ont-plus-envie-de-sexe>

femme, supporter la vraie rencontre affective et sexuelle est excitant, mais aussi inquiétant, l'homme sait qu'il prend le risque de souffrir. » Une posture longtemps réservée aux femmes, un danger qu'il ne veut pas courir.

### **Des femmes sexuellement exigeantes**

Pendant des siècles, seul a compté le plaisir masculin. Époque heureusement révolue : l'homme d'aujourd'hui sait qu'il ne suffit pas qu'il ait une érection et un orgasme, mais qu'il doit donner du plaisir à sa compagne de jeu. Or, certaines femmes établissent une frontière très floue entre accès à la jouissance et exigence de plaisir. Des remarques parfois acerbes peuvent être dévastatrices pour le désir masculin : « Une critique sexuelle s'inscrit dans la mémoire de l'homme de façon indélébile, il s'en souviendra toute sa vie », note Sylvain Mimoun. C'est ainsi que la peur de ne pas faire jouir sa partenaire se tapit derrière bien des pertes de désir. Et que l'on voit des hommes se détourner d'une sexualité qui les met en danger. Selon un sondage récent, ils seraient même 39 % à préférer caresser leur console de jeux plutôt que leur femme (Sondage Ipsos-Menstyle.fr, 2008, effectué auprès de trois cent quinze hommes CSP+ de 25 à 49 ans)...

### **Une affaire d'hormones**

Toute perte de désir devrait faire l'objet d'une consultation médicale, avant toute investigation psychologique, préconise le docteur Ronald Virag, spécialiste des dysfonctions sexuelles masculines. En effet, chez l'homme, le désir est dépendant de son taux de testostérone. Celui-ci est présent dans le sang à raison de trois à douze nanogrammes par millilitres. En dessous, on assiste à une baisse significative de l'appétit sexuel. D'autres paramètres biologiques interviennent également, notamment les hormones hypophysaires et hypothalamiques, ainsi que les neurotransmetteurs cérébraux (dopamines, endorphines, ocytocines...). Ajoutons que certains médicaments inhibent la production de testostérone, ceux qui contiennent de la prolactine par exemple. Un apport d'hormones peut alors être prescrit.

### **Des hommes malmenés**

« La plupart du temps, quand un homme vient me consulter pour une panne de désir, je découvre très vite qu'il rencontre des difficultés dans son travail », remarque Ghislaine Paris, médecin sexologue. Les hommes sont parfois soumis à une telle pression professionnelle que toute remise en question a des répercussions sexuelles. « Un homme s'était entendu dire qu'un stagiaire aurait pu faire son travail et qu'on le gardait parce que l'on ne pouvait pas faire autrement, raconte Sylvain Mimoun. Il s'est senti castré, et son désir sexuel a disparu. » Ce dernier n'est qu'une facette de notre libido et de notre désir en général, et son absence peut s'inscrire dans un contexte dépressif : l'homme n'a plus envie de faire l'amour, mais il n'a plus envie de grand-chose d'autre.

C'est le « syndrome du vieux mâle fatigué » décrit par Jacques Arènes : « Il a beaucoup de travail, des enfants fatigants, des problèmes d'usure de couple, et il doit arriver à renouveler le désir, avec la crainte d'une vitalité moindre et la peur de vieillir. » Une peur sourde qu'il convient d'entendre et de comprendre. « Il y a toujours eu des hommes

et des femmes moyennement intéressés par la sexualité, explique le psychiatre Philippe Brenot. Certains sont dans la sublimation, qui consiste à détourner l'intérêt sexuel vers un autre but de jouissance, dans le travail intellectuel, l'art ou le sport. Or, aujourd'hui, une prétendue norme nous impose d'être tous, tout le temps, passionnés par le sexe. Ce terrorisme donne des complexes à bien des hommes qui, du coup, s'en éloignent. »

### **Une inversion des rôles**

Certaines femmes se conduisent avec les hommes comme ces derniers se conduisent parfois avec elles. Gabriel, 22 ans, moniteur de natation dans un hôtel de luxe, se souvient encore d'une expérience cuisante : « Une femme m'avait dragué à la piscine et proposé de la rejoindre le soir dans sa chambre. Après l'amour, elle m'a lancé : "Rhabille-toi !" J'ai mis un an à m'en remettre. » Toutes les femmes n'ont bien sûr pas un comportement aussi excessif, mais elles sont de plus en plus nombreuses à faire le premier pas, d'une manière qui prive l'homme de toute initiative. Les conséquences sur leur désir sont immédiates : « Depuis la nuit des temps, l'homme est un chasseur. C'est une posture qui lui évite de tomber dans le piège du désir maternel, analyse Hélène Vecchiali. En effet, tout petit, sa mère lui a donné le sentiment d'être un homme parfait qui la comble, mais il sent bien que c'est une imposture. Aller vers les femmes est une façon de lutter contre ce mensonge et de se prouver qu'il est capable de désirer, de séduire une autre femme qu'elle. Face à une partenaire trop entreprenante, il est privé d'une occasion de tester son courage. »

### **Un pas l'un vers l'autre ?**

Comment accorder à nouveau désirs féminins et masculins ? En « bougeant », répond Hélène Vecchiali, en acceptant que les choses aient changé : « Nous sommes en période de mutation des rôles et il faut cesser de se lamenter sur l'air de "c'était mieux avant". Les femmes doivent renoncer à demander aux hommes tout et son contraire. Eux doivent se mobiliser : les femmes ont changé et savent aujourd'hui ce qu'elles veulent. À eux d'en faire autant et d'affirmer leur propre désir. » Faire un pas l'un vers l'autre, d'accord. Et pourquoi pas faire de cette inversion des rôles un nouveau jeu amoureux ?

**« Je vis de plus en plus mal qu'il n'ait jamais envie de moi »**

### **Sabine, 36 ans, mariée depuis dix ans, trois enfants**

« Quand j'ai rencontré mon mari, je me suis vite rendu compte qu'il n'était pas très intéressé par le sexe, mais comme je sortais d'aventures dans lesquelles les hommes ne cherchaient que ça, cela m'a plutôt plu. Nous avons eu trois enfants en quatre ans, et cela ne m'a pas dérangée qu'il ne me sollicite pas trop. Aujourd'hui, ma dernière a 4 ans, et j'aimerais avoir une vie sexuelle plus riche. Pendant des années, nous n'en avons jamais parlé, puis, un jour, je lui ai proposé d'aller voir un sexologue. À ma grande surprise, il a accepté.

Mais depuis, le problème a empiré : je crois que cette démarche lui a mis une sorte de pression, il a des problèmes d'érection et d'éjaculation précoce. Je vis de plus en plus mal qu'il n'ait jamais envie de moi, j'imagine qu'il me trouve grosse, moche, et, du coup, je me

sens ainsi ! Pourtant, c'est un homme adorable, nous avons tout pour être heureux. Je n'ai pas envie de le quitter, j'ai juste peur de finir par le tromper... »

décembre 2009

## BIBLIO

Jacques Arènes, auteur de *Lettre ouverte aux femmes de ces hommes (pas encore) parfaits...* (Fleurus, 2005).

Ronald Virag, auteur du *Sexe de l'homme* (Albin Michel, 1997).

Ghislaine Paris, auteure de *Un désir si fragile* (Leduc.s Éditions, 2009).

Philippe Brenot, auteur des *Violences ordinaires des hommes envers les femmes* (Odile Jacob, 2008).

*Sexe et sentiments, version homme* de Sylvain Mimoun et Rica Étienne. La sexualité masculine sous tous ses aspects. Où Sylvain Mimoun rappelle que, chez les hommes aussi, elle passe par la tête (Albin Michel, 2009).

*Ainsi soient-ils* d'Hélène Vecchiali. Les effets négatifs de la « féminisation » de la société sur l'identité des hommes, et des pistes pour s'en sortir (Calmann- Lévy, 2005).