

BAISSE DE LIBIDO ET MANQUE DE DÉSIR

Il arrive que le désir ne soit pas au rendez-vous. De nombreux facteurs peuvent en effet venir troubler la libido : maladie, déséquilibre hormonal, problèmes conjugaux, stress...

Un passage difficile au sein du couple aura souvent des répercussions sur le désir des partenaires. Parfois même, la sexualité est « utilisée » afin de régler ses comptes : ne pas éprouver de désir envers son partenaire peut être un moyen de le « punir ». La solution est alors de tenter de régler ces problèmes : la première étape sera, bien entendu, de communiquer, de mettre à plat la situation. Consulter un sexologue peut être un recours dans les cas les plus difficiles.

Mais il arrive aussi que l'un des partenaires soit victime d'une baisse de la libido sans que le couple ne connaisse de problèmes particuliers. Le responsable ? La routine, véritable ennemi du désir. Les couples se plaignent en effet fréquemment d'une baisse de désir après quelques années de vie commune, même si l'amour est toujours présent.

Enfin, si l'homme a essuyé plusieurs pannes sexuelles, ou bien souffre de problèmes d'érection, il peut plus ou moins consciemment bloquer son désir par peur de l'échec. Encore une fois, le dialogue au sein du couple est le meilleur traitement en cas de manque de désir, de problème...

Les causes

Plusieurs causes peuvent être à l'origine du manque de désir. Un mal-être psychologique a des retentissements directs sur le désir. Ainsi, un épisode dépressif s'accompagne souvent d'une baisse de la libido ; le désir diminue en même temps que l'élan vital. Stress, angoisse, problèmes professionnels et fatigue sont également des ennemis du désir sexuel : préoccupé, l'esprit ne peut se laisser aller à la sensualité.

Le manque de désir peut également avoir des causes médicales.

Chez l'homme, un déséquilibre hormonal (baisse de testostérone) peut expliquer un manque de désir. Il faut également savoir qu'avec l'âge, le taux d'hormones sexuelles mâles diminue (on parle parfois d'andropause, en parallèle à la ménopause féminine).

La prise de certains médicaments, notamment les traitements contre le glaucome, l'hypertension artérielle... peut entraîner une baisse de la libido ; il faut alors en parler à son médecin.

Enfin, certaines maladies métaboliques ou endocriniennes, mais aussi toutes les maladies plus ou moins graves (avec parfois un retentissement psychologique important), affaiblissent l'organisme et risquent d'inhiber le désir.

Chez la femme, les hormones influent également sur le désir de la femme. Les œstrogènes, en particulier, ont un rôle fondamental sur la libido. Après un accouchement notamment, l'imprégnation hormonale se modifie et entraîne souvent une baisse de la libido, passagère la plupart du temps. Certaines pilules contraceptives peuvent parfois avoir une action inhibitrice. Enfin, tout comme chez l'homme, beaucoup de maladies risquent de se répercuter directement ou indirectement sur la libido, le corps étant affaibli.

Les traitements

Une bonne santé psychique et physique, une disponibilité à la communication et à l'écoute sont la clé de l'épanouissement sexuel d'un couple. Briser le quotidien, pimenter les rapports avec quelques nouveautés (massages...), varier les plaisirs est essentiel pour maintenir une vie sexuelle satisfaisante.

Les préliminaires méritent une attention toute particulière : ils contribuent à décrocher l'esprit des préoccupations quotidiennes, étape primordiale pour que le désir se réveille. De plus, la montée du désir pouvant être plus lente chez la femme, des préliminaires insuffisants sont souvent responsables d'un manque de synchronisation entre les désirs de la femme et ceux de l'homme.

Un conseil : la personne qui ne vit pas une baisse de libido doit faire attention à ne pas trop vite accuser l'autre pour son manque de désir : les deux partenaires peuvent avoir une part de responsabilité.

Si malgré ces initiatives et si sincèrement une volonté de désir s'exprime chez le partenaire qui se trouve mis en défaut, il sera nécessaire de consulter un médecin pour identifier une éventuelle cause médicale de cette baisse de désir.

Enfin, si aucun trouble médical n'est mis en évidence, la thérapie de couple peut être utile pour résoudre des problèmes de manque de désir. Les deux partenaires doivent être prêts à faire face à leurs troubles relationnels, et à coopérer pour chercher une solution ensemble, avec l'aide d'un thérapeute.

Sources et notes

- > Les Stades de la libido : de l'enfant à l'adulte, éd. Sand & Tchou, 1997.
- > Alberoni, F., L'érotisme, ed. Ramsay Pocket, 1987.
- > Benoit, P., Dictionnaire de la sexualité humaine, ed. L'esprit du temps, 2004.