

# Reboostez le désir !

Subtile alchimie, l'amour se doit de concilier les envies, les fantasmes et les désirs des deux partenaires. Mais avec le temps, la magie peut disparaître sans crier gare. Alors que faire quand, dans le couple, survient une panne ? Les secrets pour retrouver l'harmonie à deux.

Dans un premier temps, interrogez vos amis. Vous constaterez qu'eux aussi ont déjà rencontré ce problème. Premier conseil, ne paniquez pas, c'est souvent un problème transitoire qui peut disparaître comme il est arrivé. Sachez prendre du temps et un peu de recul. Ne vous précipitez pas chez un médecin, vous aurez tout loisir de le faire si la situation n'évolue pas, après quelques mois.

## **Le stress ennemi du désir**

Posez-vous d'abord quelques questions. Des circonstances de votre vie peuvent être à l'origine de ce manque de désir. Le stress quotidien et répétitif est votre premier ennemi. Un problème vous préoccupe-t-il en ce moment ? Avez-vous, par exemple, des ennuis de santé, une vie professionnelle tourmentée ou des problèmes financiers ? Avez-vous déménagé récemment, avez-vous des problèmes familiaux avec votre conjoint, vos enfants ou vos parents.

Essayez ensuite d'évaluer comment vous vivez cette panne. Pour beaucoup d'hommes une baisse de désir est vécue comme une diminution de virilité. Pour d'autres le manque de désir remet en cause leur couple. La virilité ne se mesure pas à la quantité de rapports sexuels, le désir sexuel ne résume pas la vie d'un couple. L'amour, l'affection, le respect, l'estime ou l'admiration sont des ingrédients importants de l'alchimie mystérieuse de la relation conjugale.

## **Les femmes et les hommes ne désirent pas de la même façon**

De grandes enquêtes ont été réalisées à propos du désir et de la sexualité. Elles révèlent que les femmes déclarent avoir des problèmes d'inhibition du désir sexuel plus souvent que les hommes. Pour autant elles ne s'en plaignent que rarement. Pour la femme, la sexualité peut passer plus facilement au second plan. Les femmes s'accommodent plus facilement que les hommes des problèmes liés au désir. Elles trouvent d'autres satisfactions et transfèrent naturellement leur sensualité et leur plaisir dans la relation qu'elles ont avec leurs enfants.

## **Favoriser la relation à deux**

Pour désirer il faut être disponible. En d'autres termes, il faut avoir du temps dans la vie quotidienne pour désirer. Il n'y a plus de place au désir si vous rentrez du travail avec la tête pleine de soucis et/ou que les tâches ménagères prennent une place prépondérante dans votre vie.

Pour que le désir pointe de nouveau son nez, il serait bon de vous retrouver tous les deux seuls, le temps d'un dîner ou plus longtemps encore, une semaine de vacances,

un moment à vous, rien que pour vous. Cette disponibilité réciproque permet, dans bien des cas, de retrouver ce désir perdu.

### **Redécouvrir l'autre**

Lorsque le couple s'entend bien, un contact physique doux, comme par exemple la pratique régulière de massages peut relancer la machinerie du désir. Cette pratique, non sexuelle, permet en effet d'approcher et d'explorer le corps de l'autre d'une manière différente et de renouer physiquement avec l'autre. Elle permet de stimuler ou de révéler une forme de sensualité peu développée.

Si la panne persiste, vous pouvez consulter un médecin. Consulter un sexologue, seul ou en couple, peut vous aider. Les psychothérapies de couple sont souvent très utiles.

Quoi qu'il en soit, il faut savoir que le désir sexuel dans un couple s'émousse en général avec le temps. Mais, nous ne sommes pas tous égaux face au désir, dans certains couples le désir se maintient très longtemps pour d'autres il s'use plus vite, peut être faut-il savoir l'entretenir ?

Dr Emmanuel Zinski

*Mis à jour le 15 février 2012*