



# Je l'aime mais je ne le désire plus

Il voudrait bien, mais vous n'avez pas la tête à ça. Il tente une approche, mais vous manquez d'énergie. **Le manque de désir est banal et naturel, mais mieux vaut qu'il ne s'installe pas.**

Texte Christelle Gilquin / Photos Shutterstock

Le manque de désir, c'est la demande la plus fréquente des femmes qui se rendent chez un sexologue. «Tout va bien dans leur couple, explique Alexandra Hubin, docteure en psychologie et sexologue, sauf sur le plan sexuel. Les partenaires ont du plaisir à partager le quotidien, mais il n'y a plus d'attraction sexuelle entre eux.» Certains chiffres parlent de 1 femme sur 4, d'autres,

de 1 femme sur 2, voire de... 95 % des femmes confrontées au problème au moins une fois dans leur vie. «Elles viennent souvent à cause du conjoint, précise Audrey Van Erck, psychologue et sexologue. Certaines culpabilisent, d'autres moins, mais elles viennent pour faire plaisir à leur homme.» Des hommes généralement compréhensifs et patients. «Ils se disent, constate Alexandra Hubin,

qu'ils ne vont pas lui mettre la pression, et qu'ainsi la libido reviendra peut-être mais, au final, cette solution les éloigne de plus en plus. D'autres sont plus vindicatifs, lancent des mots tels que «frigide!», ce qui n'aide pas non plus. Il faut les comprendre: cette frustration est difficile à vivre pour le partenaire, il ne se sent plus aimé.» En effet, pour un homme, faire l'amour reste la plus belle preuve d'amour. Pourtant, baisse d'envie ne signifie pas (forcément) baisse d'amour. Au contraire: c'est même souvent par amour que les femmes finissent par venir consulter un sexologue.

## Le désir est fragile

Qu'on se rassure cependant: une baisse de désir n'est pas grave en soi. «Le désir de la femme est quelque chose de très fragile, note Audrey Van Erck. Il connaît des hauts et des bas, c'est naturel.» Et tant qu'aucun des deux conjoints n'en souffre, il n'y a pas lieu de s'inquiéter non plus. «Il y a des couples qui fonctionnent très bien sans désir», rassure Virginie Piront, psychologue et sexologue. Rien d'alarmant non plus si la situation dure depuis moins de six mois. Là où le problème se corse, c'est lorsque les choses – et la souffrance – s'installent et que le sujet devient tabou. «Le problème est dans tous les esprits, explique Audrey Van Erck, mais on n'en parle pas, on est à cran, on fait des reproches à son partenaire pour d'autres raisons, on développe des stratégies pour s'éviter...» «Plus le temps passe, ajoute Alexandra Hubin, plus il devient difficile de sentir les signaux du désir, de se redynamiser...» C'est bien connu: moins on fait l'amour, moins on a envie de le faire.

## La fatigue, cause n° 1

Les causes d'un manque de désir sont nombreuses: hormonales (allaitement, ménopause, contraception, dépression...), relationnelles (relations tendues, trop fusionnelles ou trop de distance, infidélité du mari...),



## TÉMOIGNAGES

**Candice, 37 ans, 2 enfants** La plupart du temps, mon mari et moi sommes sur les genoux à la fin de la journée, d'autant plus qu'il travaille à pauses, donc se lève très tôt ou rentre très tard. Conséquence: plus de câlin ou pratiquement. Cette situation ne nous convenant pas, **j'ai décidé de faire un essai de deux mois sans pilule pour voir. Le changement fut radical: j'ai retrouvé ma libido du début** et nos rapports sont beaucoup plus fréquents. Pour rien au monde, je ne reprendrais de moyen contraceptif hormonal.

**Valérie, 38 ans** Mon mari et moi allons fêter nos 15 ans de couple. Notre couple a très peu été consommé sexuellement au début de notre relation suite à des événements que j'ai vécus dans le passé (harcèlement moral). Puis la maladie (burn-out) s'est présentée il y a huit ans et a ruiné notre libido. **Cela ne nous empêche pas d'être un couple très amoureux et fusionnel.** Il y a bien d'autres façons d'aimer son partenaire!

**Françoise, 45 ans, 3 enfants** Suite à de gros soucis de santé liés à la naissance de mon 3<sup>e</sup> enfant, puis à une opération, **c'est un peu comme si on m'avait cassé à jamais la fibre du désir physique et sexuel.** L'acte sexuel est devenu aussi pénible que si j'avais à nouveau 13-14 ans.

comportementales (on ne va plus dormir à la même heure), psychologiques (manque de confiance en soi)... Il y a aussi la routine du couple qui fait que l'excitation des débuts devient naturellement moins spontanée avec le temps. «Le désir est en lien avec le sentiment de manque, souligne Virginie Piront. Dans un couple qui vit sous le même toit, le manque de l'autre est nettement diminué, alors que l'amour, lui, peut, par contre, être grandissant.» Et puis >>

Avec cette opération, j'ai signé la mort de mon désir sexuel envers mon mari ou de n'importe qui d'autre. **J'aime mon mari, je ne me vois pas vieillir sans lui, mais à l'heure actuelle, je suis juste une maman,** je ne suis plus une épouse sachant satisfaire les besoins sexuels de son homme et cela crée des tensions entre nous.

**Carine, 41 ans, 2 enfants, en couple depuis 7 ans** J'ai vu ma libido baisser lors de ma 2<sup>e</sup> grossesse. Ça ne m'inquiétait pas trop: j'estimais que les rapports sexuels n'étaient plus une nécessité dans notre couple, on avait notre petite fille, des projets... Et je l'aimais comme au premier jour. Mais deux mois après mon accouchement, quand il a voulu reprendre notre vie sexuelle, les tensions ont commencé. Il me reprochait d'avoir toujours des excuses. Je me forçais parfois un peu, mais cela me faisait mal. J'ai été voir ma gynéco, j'ai fait des tests, mais on n'a pas trouvé d'explication. Peut-être nous aurait-il fallu des moments rien qu'à deux, mais il avait toujours trop de travail, pas assez d'argent... **Et ce qui devait arriver arriva: il a rencontré quelqu'un et il est parti.** Je culpabilise énormément: quelque part je l'ai poussé dans les bras d'une autre. Ça m'a fait l'effet d'un électrochoc: aujourd'hui, j'ai compris que faire l'amour est primordial dans une vie de couple.

«LE DÉSIR DE LA FEMME EST QUELQUE CHOSE DE TRÈS FRAGILE. IL CONNAÎT DES HAUTS ET DES BAS, C'EST NATUREL.»

AUDREY VAN ERCK

surtout, cause n° 1, la fatigue. «Les femmes disent qu'elles sont surchargées, constate Alexandra Hubin. Elles ont tant de choses à faire: boulot, enfants, ménage... Elles n'ont pas la tête à ça.» Une étude américaine<sup>(1)</sup> a clairement établi le lien entre manque de sommeil et libido: chaque heure de sommeil supplémentaire augmenterait de 14 % la probabilité de rapports sexuels le lendemain.

### Des femmes en colère

La fatigue, Virginie Piront, n'y croit qu'à moitié. «Quand c'est juste un problème de fatigue, la femme trouve généralement facilement des moyens de redonner de la place à son couple: un week-end en amoureux, des petits SMS coquins... Mais parfois, la fatigue sert avant tout d'excuse: je le devine quand, à toutes mes propositions pour rebooster le désir, la femme me répond un 'oui, mais...'. Ou quand elles ne semblent pas prêtes à agir pour changer les choses.» Pour Virginie Piront, la plupart des femmes en manque de désir sont souvent des... femmes en colère! «Elles sont inconsciemment en colère contre leur situation (charge mentale, conciliation difficile vie privée-vie professionnelle...), le reprochent à leur mari

et leur font payer par une grève du sexe. Le sexe devient dès lors dans le couple un enjeu de pouvoir.» Lorsqu'elle reçoit des femmes en manque de désir dans son cabinet, Virginie Piront les invite à se poser ces deux questions: «Est-ce que je suis en colère?» et «Pour quelles raisons?» «Ensuite, il convient, non pas de balancer toute cette colère à son partenaire mais d'identifier ses besoins personnels non assouvis et de les combler, en faisant à son conjoint des demandes précises. Moins il y a des colères larvées, moins il y a de risque que la sexualité soit un terrain de prise de pouvoir. La sexualité redevient du plaisir à partager à deux.»

### Partager des expériences de plaisir

Car même si certains couples peuvent s'en passer, la sexualité reste quelque chose d'important, qui permet de huiler les relations conjugales. «Partager des expériences de plaisir est primordial dans le couple, assure Alexandra Hubin. Elles peuvent prendre différents formes – cuisiner ensemble, par exemple –, mais on n'a quand même rien inventé de mieux que la sexualité pour ça.» ●

(1) Etude du Dr David Kalmbach, publiée dans le Journal of Sexual Medicine, avril 2015.

### Les conseils de nos experts

64 % des femmes en manque de libido déclarent ne rien faire pour que cette situation change et attendent que leur désir rejaillisse comme par magie. Malheureusement, ce n'est pas souvent le cas.<sup>(1)</sup>

> **«Posez-vous les bonnes questions, suggère Audrey Van Erck: «Qu'est-ce qui fait qu'avant, j'avais du désir et que là, je n'en ai plus?» ou «Qu'est-ce qui fait naître le désir chez moi?»**

> **Tentez le «Sensate Focus», une technique de Masters&Johnson pour retrouver le plaisir du toucher sensuel dans le couple (30 minutes de caresses réciproques, en excluant le rapport sexuel). A lire sur [sexologiepositive.be/le-toucher-dans-lintimite-du-couple](http://sexologiepositive.be/le-toucher-dans-lintimite-du-couple).**

> **«Trouvez la bonne distance dans votre couple, affirme Alexandra Hubin. On désire ce qu'on n'a pas. Si vous faites tout à deux, le désir risque de s'en ressentir. Ayez chacun des activités de votre côté, mais pas trop: le manque d'intimité conjugale peut lui aussi causer une baisse du désir.»**

> **Lisez des livres érotiques, rien de mieux pour se mettre sur la route de la sexualité.**

> **«La vie conjugale n'est pas ce qui stimule le plus le désir, reconnaît Virginie Piront, mais on n'est pas obligé d'avoir un désir immense pour avoir une belle vie sexuelle. Même si on n'a pas spécialement envie, on peut commencer, avoir de petits jeux sexuels, le désir viendra ensuite.»**

(1) Extrait du livre-enquête *Ce que les femmes préfèrent* (2009).

### POUR EN SAVOIR PLUS

A lire

- ➔ Je sexopositive, Alexandra Hubin et Caroline Michel, éd. Eyrolles.
- ➔ Entre mes lèvres mon clitoris, Alexandra Hubin et Caroline Michel, éd. Eyrolles.
- ➔ Ce que les femmes préfèrent, Sylvain Mimoun, éd. Albin Michel.

### Internet

- ➔ [sexologiepositive.be](http://sexologiepositive.be), le site d'Alexandra Hubin.
- ➔ [Osons-nous.be](http://Osons-nous.be), le site de Virginie Piront.
- ➔ [Audreyvanerck.be](http://Audreyvanerck.be).

