

IDÉES REÇUES SUR LE DÉSIR

Actualité du 30/07/2015

Par la Dre Charlotte Tourmente

Le désir, cette sensation brutale qui nous donne envie de nous fondre dans l'autre et de vibrer au rythme de ses hanches... Il est mystérieux, impérieux, capricieux et n'en fait qu'à sa tête. Il est aussi la victime d'idées reçues tenaces, alors profitons de l'été pour faire un point sur cet obscur objet de plaisir, qui nous échappe parfois et nous perturbe souvent.

Désir et libido, de faux synonymes

Le terme libido a été inventé par Freud qui le définissait par la pulsion sexuelle, puis plus globalement par un instinct de vie, plus profond. Le désir est la manifestation sexuelle de la libido, qui englobe d'autres désirs. Dans le langage courant, la libido est utilisée comme synonyme de désir sexuel, ce qui n'est pas tout à fait exact. Seuls les psys continuent à faire la différence entre les deux termes. Mais quel que soit le sexe, ces facteurs hormonaux sont tempérés par d'autres éléments plus psychologiques ou pratiques : l'attraction, le climat relationnel dans le couple, le stress, la fatigue, les tâches domestiques, l'absence de temps à consacrer à la sexualité jouent un rôle bien réel sur le désir.

Les hommes ont plus de désir que les femmes

Eh bien non, interrogez vos amies, il y en aura forcément une qui se plaindra des "migraines" de son homme ! Le désir masculin est régi par la testostérone, hormone sexuelle mâle dont la production est linéaire : il est donc constant sur le plan hormonal. Chez les femmes, les hormones qui déterminent le désir sont à la fois la testostérone, à raison d'1/10ème du taux masculin, et les estrogènes, qui sont sécrétés en quantité variable suivant le cycle : un pic se produit juste à l'ovulation afin de booster l'envie de se reproduire.

C'est normal de ne pas toujours avoir envie

Oui, le désir est versatile, il va et vient, s'impose avec impériosité ou joue à cache-cache. La fatigue, le stress, un problème professionnel sont difficilement compatibles avec le désir. Il n'y a donc rien d'anormal à ce que la libido soit dans les chaussettes durant quelques semaines. En parler simplement avec son partenaire, permettra de le rassurer et de lui donner quelques clés pour comprendre cette baisse de régime ! En revanche, si l'absence de libido se prolonge, il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin ou un sexologue qui pourra rechercher une cause médicale si d'autres symptômes sont associés (voir ci-dessous). En cas de cause psychologique, une psychothérapie peut être réalisée, ou même une thérapie de couple si un conflit conjugal, une cause très fréquente à la baisse de libido, fait baisser la température dans la chambre à coucher.

Plus on fait l'amour, plus on a envie de le faire

Vrai, à condition que les rapports soient réussis ! Le corps a une mémoire aussi bien au niveau du désir et du plaisir. Plus il est habitué à ressentir l'excitation sexuelle (la manifestation physique du désir qui se traduit par l'érection chez l'homme et la lubrification chez la femme), plus il retrouve facilement le chemin du désir. De plus, la libido se nourrit de l'anticipation du plaisir à venir et du souvenir des plaisirs passés. Des galipettes plaisantes restent donc le meilleur moyen de l'entretenir !

Alors faut-il se forcer à faire l'amour lorsque l'on n'en a pas envie ?

Dans l'idéal, non. En pratique, si l'on attend que les conditions parfaites, similaires aux premières fois si excitantes, soient réunies, alors oui, se laisser tenter par un câlin, même si l'on se sent fatigué ou stressé, peut amener à une belle surprise. Comme lorsque l'on n'a pas du tout envie d'aller à ce dîner entre amis et que l'on passe une excellente soirée au final, en s'y rendant malgré nos réticences. En revanche, céder aux pressions de celui ou celle qui partage notre lit finit souvent par tuer le désir. Un dialogue ouvert pour comprendre les freins de l'un ou l'insistance de l'autre et réfléchir ensemble aux façons d'améliorer les choses est préférable, quitte à se faire aider par un professionnel.

En couple, le désir baisse forcément avec le temps

Ah le désir tout feu tout flamme du début de relation laisse toujours une pointe de regret quand il s'éloigne. L'inconnu, la découverte du corps de l'autre, la passion sont des ingrédients qui font brûler de désir. Le temps qui passe, la routine, les contraintes de la logistique quotidienne (courses, ménage, enfants), l'impression confortable que l'autre est "acquis" l'étiolent si l'on n'y prête pas gare ! Même si la relation évolue, devient moins passionnée et les rapports sexuels moins fréquents, le désir perdure s'il est entretenu et cajolé : oui, il s'attise comme un feu mais cela passe par l'acceptation de son évolution

La première étape est de consacrer du temps à la sexualité, ce temps qui paraissait évident et incontournable au début et que l'on a peu à peu réduit. Donc on se dégage plus de créneaux pour la bagatelle, quitte à les noter sur son agenda ! Et on multiplie les occasions de se retrouver à deux pour partager les différents plaisirs de la vie, en injectant de la nouveauté indispensable au désir : changement d'endroit, de position, d'initiative, de fantasme ou de lingerie, tout est bon à tester tant que les deux en ont envie !

La baisse de libido, c'est toujours dans la tête

Faux. Un certain nombre d'affections s'accompagnent de ce symptôme : une hypothyroïdie, une tumeur de l'hypophyse, une dépression. Les suites d'un accouchement, l'allaitement, certains médicaments sont également des causes fréquentes, tout comme l'andropause qui traduit une chute des taux de testostérone. La ménopause est souvent mise en cause mais une étude a montré que les idées reçues négatives à propos de la sexualité et de la ménopause, perturbaient davantage la sexualité que la chute des hormones féminines. Ceci étant dit, lorsque l'on n'est pas bien dans sa tête, la libido en pâtit très souvent : stress, déprime, manque de confiance en soi, problème relationnel au sein du couple, les facteurs psychologiques sont nombreux et dans ces cas-là, il faut s'y attaquer pour retrouver l'envie sexuelle.