

Couple : ces problèmes graves que peut cacher une baisse prolongée de la libido de votre partenaire



Dans le rapport 2015 de Relate, The Way We Are Now, avec Marriage Care et relations Ecosse, les deux tiers des répondants ont dit qu'ils considéraient leur vie sexuelle comme importante, mais moins de la moitié en étaient satisfaits. 51% ont quant à eux déclaré ne pas avoir eu de relations sexuelles au cours du dernier mois.

Avec Michelle
Boiron

Atlantico : Au-delà de la procuration du plaisir pur, le sexe a-t-il une importance dans le couple, et si oui laquelle ?

Michèle Boiron : Plus que le plaisir pur, on peut s'accorder à penser qu'une sexualité épanouie témoigne d'une réussite d'un couple avant de refléter d'un haut degré d'humanisation. Passer de la copulation à l'acte d'amour, c'est se libérer de l'asservissement aux instincts, pour atteindre par la conscience du plaisir une vraie liberté. Or cette liberté chèrement acquise a entraîné un certain nombre d'excès, voire de dérives jusqu'à se questionner **sur ce que serait un couple normal, une sexualité normale.** Précisément parce qu'aujourd'hui, tout semble régir par la norme, le politiquement correcte, les couples se posent cette question de l'importance de la sexualité. Or cela n'a de sens que par rapport à cet autre avec lequel celui qui se plaint est, ou souhaite être, en relation sexuelle.

La plainte est un symptôme déposé par l'homme où la femme pour dire l'insatisfaction et la déception face à une sexualité qu'ils avaient imaginée plus épanouissante. **Aujourd'hui, il me semble difficile d'être dans le déni de l'importance de la relation sexuelle dans le couple. Dans la plupart des cas, l'un des deux partenaires formule des reproches sur la conduite sexuelle de l'autre en termes de fréquence, de mode, de rythme, de lieu de satisfaction, d'expertise de libido, de désir, d'excitation...** Cette plainte se manifeste aussi souvent sous la forme de l'expression d'un manque, d'une frustration, d'une souffrance qui induit un changement obligé de l'autre, autour d'une impossible rencontre sexuelle.

Or, la rencontre de deux êtres s'est fabriquée autour de phénomènes inconscients qui font que ce manque à "être" ou à "avoir" est toujours fondé sur un manque archaïque que le symptôme vient mettre en scène et que la plainte traduit.

Quelles peuvent être les causes d'une baisse de désir sexuel prolongée pour son partenaire ?

La baisse de désir sexuel est à prendre en compte si elle est prolongée et si le couple est en souffrance. Ceci est valable pour toutes les pathologies.

La piste médicale hormonale est à analyser. La dépression sous-jacente aussi. Les événements de vie qui ont pu déclencher une baisse de désir qui peut s'étendre à d'autres domaines doivent être aussi interrogés. **On se doit d'être toujours vigilant, car un**

symptôme en cache souvent un autre. La consultation pluridisciplinaire s'impose en sexologie. Le gynécologue pour la femme et l'urologue pour l'homme sont à consulter systématiquement avant de pouvoir faire un diagnostic, à fortiori si la piste psychologique est avancée. La consultation chez un psychiatre peut être aussi envisagée.

Deux pistes pathologiques sont à ne pas écarter et à analyser : celle d'une **personnalité narcissique** auto-suffisante qui ne s'intéresse pas au désir de l'autre et donc incapable de le susciter chez l'autre. Le cocktail fantasme et masturbation peut mettre ainsi l'autre à distance. Et celle d'une **personnalité perverse** qui, en privant l'autre de sexualité en la maîtrisant, la décidant pour les deux est synonyme pour la personne de grande jouissance dans la frustration exercée sur l'autre. On est là dans des pathologies qu'il faut examiner pour comprendre la névrose qui lie ce couple-là.

La baisse de la fréquence des relations sexuelles dans un couple signifie-t-elle que le dit couple est en danger ?

Le couple est en danger si le contrat implicite dans le couple n'est pas en harmonie avec ce qu'il attend de la relation sexuelle et si le couple en est le seul garant.

Pour qu'il y ai relation sexuelle, il faut que les deux soient désirants et que la demande de l'un n'envahisse pas le désir de l'autre jusqu'à ce qu'il n'ait plus le moindre espace pour désirer. **Sachant que le désir se nourrit du manque, on peut aisément imaginer que la demande de l'un peut étouffer le désir de l'autre. Jusqu'à provoquer l'évitement.**

Un couple peut-il fonctionner sans sexe ?

Le sujet humain est un être culturel. Il faut donc analyser le système de valeurs et de croyances de la société d'aujourd'hui pour accéder à la compréhension des comportements sexuels.

En 2016, quand il s'agit de couple et de sexualité, la tiédeur n'est pas très excitante. Il est donc recommandé d'être froid ou bouillant. **Entre excès et abstinence, on voit une nouvelle génération de couples qui apparaissent de plus en plus dans nos consultations qui fonctionnent "sans" ou avec "trop" de sexe !** De là à impliquer l'excès, la course à la jouissance à tous prix et à l'individualisme forcené et la bascule vers le no-sexe, il y a tout un chemin.

Pour certains, le sexe était présent au début dans la relation et le couple constate une chute voire une absence totale de sexualité. Elle peut être liée à un événement traumatique ou simplement à l'usure du couple. **Dans tous les cas, une anamnèse rigoureuse de la vie sexuelle est à interroger pour éviter de mettre en exergue une relation de cause à effet un peu trop facile.**

Deux voies possibles : **soit la sexualité n'a jamais été présente et elle a toujours été un motif de plaintes de discordes de mécontentes dans le couple.** Elle alimente une plainte qui forme le ciment du couple. Là où je me plains je suis vivant(e) **Soit le sexe a existé entre eux, et il n'est qu'absent, en chute libre ou en panne.** Il conviendra d'analyser les raisons de cette absence de désir afin mettre au point un protocole d'actions pour les aider, mais aussi retrouver de leur côté une inventivité dans le couple pour redorer sa sexualité, lui redonner de l'oxygène. Il ne faut pas renoncer et nourrir l'espoir de retrouver ce qui ne s'est absenté peut être que momentanément ! Avec un peu d'amour et avec Goethe dans le second Faust : *"le féminin éternel nous tire vers le haut!"* Ce à quoi Nietzsche répond : *"L'éternel masculin nous tire vers l'intérieur"*.

Comment faire remonter le désir sexuel dans un couple ?

Votre question de "remonter" le désir est très imagée et correspond plus précisément à de l'horlogerie ! Il sous-entend qu'il est descendu bien bas et qu'il peut être "remonté" comme le temps à partir de quelques recettes et de conseils pour le voir refonctionner !

Dans la plupart des cas où la relation sexuelle a juste subi l'érosion du temps, de la routine et du manque d'inventivité, on peut alors effectivement retrouver des recettes à ce désir qui semble s'être juste absenté. La question: "Avez-vous envie d'avoir envie ?"; lorsqu'elle est posée; témoigne d'une possibilité de manque de désir d'envie actuelle, provisoire mais par contre avec l'espoir, le désir de le voir revenir.

Il ne faut surtout pas perdre de vue dans le couple de qui émane la demande: la demande d'un couple qui verbalise un trouble du désir inscrit dans cette relation ou si l'un des deux est seul porteur de ce trouble ? Ou si en revanche le trouble du désir est bien révélé dans cette relation-là comme venant mettre en exergue un problème relationnel plus profond qui crée une souffrance conjugale avec un relationnel le plus souvent très agressif et une plainte sans fin... Ou la demande individuelle qui ne serait pas forcément liée à un dysfonctionnement sexuel, d'érection, d'éjaculation précoce ou d'anorgasmie... pour l'homme et de vaginisme, de mycoses à répétition, de frigidity pour la femme... Et qui masquerait un état dépressif sous-jacent ou une autre cause plus complexe.

La confusion pour l'homme de son désir qu'il relie avec son érection est à explorer. Quant à l'éjaculation confondue avec l'orgasme, elle est responsable de fausses pensées magiques qui ont la vie dure ! La demande individuelle peut aussi être la conséquence d'un tiers apparu dans le couple qui vient révéler mettre en exergue la fragilité du couple mais aussi le désinvestissement dans ce couple-là.

Le danger est parfois un bon stimulant mais à user avec modération selon la limite de chacun. Il n'est pas le meilleur mode de communication dans le couple. L'apparition du tiers dans le couple qu'il soit en chair et en os ou objet du désir de l'autre peut amener à réamorcer le désir ou à l'annihiler.

Est-ce difficile pour un couple de demander de l'aide à un médecin ?

Le motif des consultations a évolué depuis quelques années et surtout, force est de constater que les hommes consultent d'avantage de leur propre initiative et non plus accompagné de force dans le cabinet du sexologue par leur femme (maman). Il est très important de voir comment ils ou elles arrivent dans le cabinet du sexologue et quelle est leur demande.

1) **Qui est à l'origine de la demande de la consultation ?** C'est souvent celui qui subit qui demande de l'aide, car il se sent victime de la situation et l'autre est désigné coupable. Or si l'on admet que dans le couple la responsabilité d'un dysfonctionnement, d'une plainte quelle qu'elle soit est à partager à 50% chacun, cela change la donne. Le partenaire de celui qui formule une plainte n'est pas n'importe lequel. Il souffre lui aussi souvent d'une difficulté sexuelle masquée par celle de son partenaire. Elle est souvent dévoilée lors de la première consultation. Nous savons aussi qu'une difficulté sexuelle est rarement isolée.

2) **La formulation de la demande est très importante.** On sait d'expérience que certains symptômes, même pénibles, peuvent se maintenir tant ils sont le prétexte d'une plainte qui les dépasse infiniment. On peut dire que l'origine du trouble du désir est multifactoriels. Il est souvent le résultat d'un conflit interne. Il naît d'un difficile alignement pour l'humain entre son cerveau, ses émotions et son sexe. Si l'on prend l'exemple de ceux qui consultent parce que le sexe est absent, soit tout court, soit parce qu'il est absent depuis qu'ils ont pris la décision de procréer, on est là face à un paradoxe. En effet, la contraception, le droit à l'avortement, plus globalement l'évolution des mœurs ont désolidarisé la sexualité et la fonction de reproduction, ouvrant ainsi la possibilité de privilégier l'émotion, la relation harmonieuse à l'autre. En dehors de toute attente, cet état de fait conduit certains couples à ne plus avoir envie de faire l'amour pour faire un enfant, tant la relation sexuelle se trouve déconnectée de la procréation.

De toutes les façons, l'absence de désir est à interroger, il est l'expression d'une plainte qu'il faut entendre puisqu'il s'agit d'une plainte autour d'une absence de relation sexuelle. En n'oubliant pas que **la sexualité reste un espace de dévoilement de soi et donc une mise en danger. C'est cela qui crée la magie de l'acte sexuel et qui est l'essence même de nos sens et de notre désir.**