

Le désir sexuel d'un couple peut-il durer?

par Élise Bourque, M.A
Sexologue clinicienne et psychothérapeute

Avec le temps, le désir sexuel d'un couple ne diminue pas forcément. En effet, pour certaines personnes, avec l'âge, il peut même prendre plus de maturité et d'espace. Cependant, de façon générale, on observe que la sexualité a plutôt tendance à décroître dans l'échelle des priorités d'un couple, et pour plusieurs, ils finissent par lui accorder une place insuffisante. À long terme, les gens se rendent compte qu'ils ne font presque plus l'amour, et ils s'inquiètent.

Il va s'en dire que l'organisation d'un quotidien et d'une vie familiale ou de couple commande bien d'autres exigences. Toutefois, le désir sexuel est bien souvent le baromètre d'une relation nous indiquant en quelque sorte le niveau de l'énergie d'un couple. On peut penser que sans désir sexuel qui est à la base de l'attraction entre deux personnes, le couple est amené à s'éteindre. Le désir serait en somme son carburant.

Par ailleurs, il est tout à fait normal que le désir fluctue puisqu'il est d'abord en chaque personne et qu'il suit forcément la courbe de ses humeurs et de son énergie. Si une personne a les réserves à plat à cause d'une vie trop chargée, il reste donc peu de place pour le désir et la sexualité.

Qu'est-ce donc que ce désir sexuel? En fait, le désir est de deux ordres à la fois : **le désir de l'autre** ainsi que **l'envie d'être désiré**. Le premier fait état de l'élan et de l'envie d'aller vers l'autre, de se rapprocher, de le conquérir, de se nourrir de sa différence, de le toucher, de le prendre et de lui procurer du plaisir. Le second parle davantage de l'envie d'être admiré, conquis par l'autre, c'est le désir de s'abandonner, d'être pris et de savourer le plaisir reçu. L'équilibre entre ces deux pôles chez une même personne est donc essentiel pour un désir complet et authentique.

Contrairement à ce que plusieurs pensent, le désir sexuel, tout comme le sentiment amoureux et l'intimité, ça se construit. Le désir sexuel émerge de deux sources : l'une pulsionnelle et dépendante de l'action de la testostérone, l'autre, et non la moindre, est une construction volontaire. L'intensité du désir pour l'autre dépend donc d'un investissement personnel et de son propre engagement. **Pour avoir envie d'une chose, il faut d'abord y penser!** Mais attention, il est primordial d'y penser intelligemment afin de découvrir ses propres sources d'inspiration. Le cinéma, la littérature, les magazines, internet, peuvent certes stimuler l'imaginaire, cependant, il faut prendre conscience que

la société de consommation (publicité, mode, tendance) contamine et contrôle également notre univers fantasmagique. **On imagine maintenant les choses à notre place!** De plus, l'industrie de la pornographie s'impose de plus en plus et elle entretient aussi des mythes sur ce que devrait être un partenaire sexuel idéal et ce à quoi il devrait ressembler. À force d'images faussées qui s'écartent de la réalité, il n'est pas rare de voir des gens perdre peu à peu l'intensité de leur désir et avoir besoin de stimulations extérieures de plus en plus fortes. Et s'il existe un leurre, c'est bien celui de croire qu'il faille un certain type d'attributs (gros seins, gros pénis, minceur, beauté, etc.) ou qu'il nous faille adopter certains comportements « pornographiques », pour entretenir le désir sexuel.

Si certaines caractéristiques physiques peuvent de prime abord attirer le regard et émoustiller, à plus long terme, le désir a besoin de racines plus profondes. C'est d'abord à l'intérieur de soi qu'il nous faut puiser le désir. Nous sommes tous dotés de cette pulsion créatrice, il nous faut seulement lui accorder du temps et de l'importance. Le temps de laisser monter ce qu'il y a au fond de soi, le temps de penser, d'imaginer, de rêver, d'anticiper, d'investir et de codifier sexuellement notre partenaire en se laissant emporter par ses fantaisies.

Et il nous faut aussi de l'espace, de la liberté, une distance suffisante avec l'autre pour ne pas être étouffé par la fusion qui annihile le désir. En même temps, il faut suffisamment de proximité, d'intimité, pour se sentir en confiance et près de l'autre. Il est donc essentiel que des émotions et des sentiments positifs circulent librement entre deux personnes pour favoriser la complicité et la plénitude du désir. Une incapacité à gérer les conflits ou à discuter, des sentiments négatifs tels que la culpabilité, la colère, l'anxiété, le ressentiment, bloquent la vitalité de la sexualité et briment par le fait même l'élan du désir sexuel.

Si vous réalisez que vous manquez d'intérêt pour votre partenaire ou pour la sexualité, investissez en vous et dans la relation. Je le redis encore, pour avoir envie d'une chose, il faut d'abord y penser! Sortez de la routine s'il le faut, apportez de la nouveauté, surprenez-vous, et si vous rencontrez des obstacles, n'abandonnez pas. À long terme, le désir sexuel dépend de la qualité de la relation du couple. Et on assure la qualité d'une relation par son propre investissement et par l'engagement! S'engager, c'est choisir de s'attacher et de demeurer avec la personne que nous avons choisie même lorsqu'on rencontre des difficultés. Et souvenez-vous qu'il n'y a pas d'obstacles infranchissables!