

Votre libido est en baisse? Votre vie sexuelle s'enlise dans la routine? Ne vous alarmez pas. Voici quelques pistes pour améliorer la situation.

Propos recueillis par MARIE-CLAUDE FORTIN

# Stimuler ou réveiller le désir

## Les origines de la baisse du désir

En thérapie, les problèmes que l'on observe le plus fréquemment concernant la sexualité sont la baisse de désir de la femme pour son conjoint et la frustration de ce dernier qui, lui, aimerait bien une vie sexuelle plus active. Un ensemble de facteurs personnels peut influencer sur le désir de la femme — variations hormonales, fatigue, surinvestissement du rôle de maman, pathologie sexuelle... Il y a aussi, bien souvent, le fait que la relation dans son ensemble ne lui convient pas. Chez la femme, le bien-être dans la relation de couple sous tous ses aspects est déterminant pour le désir. Si vous ne vous sentez pas aimée, appréciée et respectée par votre partenaire, il y a fort à parier que votre sexualité en subira les contrecoups. Vous éprouverez beaucoup de difficulté à vous abandonner et à ressentir du plaisir. Vous aurez tendance à éviter ces rapprochements, ou encore à être plus passive et à vouloir en finir le plus rapidement possible.

## Des tentatives maladroites

Confrontés à une baisse importante de libido de leur conjointe, bien des hommes s'y prennent malheureusement assez mal pour remédier à la situation. Ils deviennent distants, culpabilisent leur conjointe (« tu n'es pas normale », « tu es froide »...), s'impatientent et se montrent bourrus avec elle, quand ils ne la menacent pas carrément (« Je vais aller voir ailleurs! »). Ces comportements reflètent davantage leur souffrance qu'une intention de blesser leur partenaire. Le problème, c'est qu'au lieu de favoriser un rapprochement, ils provoquent l'effet contraire.

## Comment s'en sortir?

La première étape pour raviver et bonifier sa sexualité est d'améliorer la qualité de la relation dans son ensemble (voir *10 attitudes gagnantes pour*

*former un couple heureux, Enfants Québec, octobre 2008*). Et de faire en sorte que les changements apportés soient durables. Ne s'atteler qu'au seul aspect sexuel de votre couple reviendrait à mettre la charrue devant les bœufs. D'ailleurs, très souvent, quand la relation commence à aller mieux, la sexualité s'améliore naturellement. Enfin, souvenez-vous que le plus excitant, au-delà des techniques et des positions sexuelles, est de voir le plaisir et le désir de son partenaire.

**Chez la femme, le bien-être dans la relation de couple sous tous ses aspects est déterminant pour le désir.**

## Se retrouver

Si vous ne faites plus l'amour régulièrement depuis longtemps, il se peut que vous vous sentiez nerveux ou inconfortables à l'idée de passer à l'acte. Dans ce cas, je vous suggère de vous remémorer tous les moments où vous vous êtes sentis particulièrement bien dans votre intimité de couple. Essayez

de vous rappeler ce qui vous avait plu — l'ambiance feutrée, le fait d'être dans un lieu différent, la lingerie fine, etc. — et discutez-en tous les deux. C'est aussi une belle occasion d'exprimer ses préférences. Mieux l'on se connaît mutuellement, plus on est habile à donner du plaisir à sa douce moitié. Cependant, évitez de porter des jugements. Souvenez-vous que, dans ce domaine comme dans d'autres, tous les goûts sont dans la nature. C'est aussi le moment de partager les craintes qui vous habitent quant à la reprise d'une vie sexuelle plus soutenue (peur de ne pas plaire, de ne pas ressentir un désir suffisant, de ne pas être capable de procurer du plaisir...). En parler pourra vous aider à diminuer vos appréhensions et vous redonner espoir et confiance dans le fait de recouvrer une sexualité plus épanouie.

Par la suite, tentez, doucement et tranquillement, d'apprivoiser le corps de l'autre en partageant des caresses non pas sexuelles, mais sensuelles. Faites-vous des massages dans une ambiance détendue. Prenez un bain ensemble, lavez-vous, caressez-vous.

Pour retrouver une sexualité bien vivante, il n'est pas nécessaire d'étudier le Kama-Sutra! Appliquez-vous seulement à élargir l'éventail de vos fantasmes et de vos comportements sensuels et sexuels. Devenez ouverts à l'expérimentation de gestes ou de positions auxquels vous n'étiez pas habitués. Petit à petit, vous vous créez une « banque » de plaisirs amoureux dans laquelle

vous pourrez puiser quand bon vous semblera.

## La souhaitable acceptation

Être bien dans son corps prédispose à profiter pleinement de la sexualité. Aimez-vous votre corps? Peut-être avez-vous certains complexes — vos seins sont trop lourds, votre dos est trop poilu, votre ventre, trop rond, vos cuisses sont trop grosses... — qui vous empêchent de savourer pleinement les moments intimes. À un point tel que vous refusez que votre partenaire regarde et touche certaines parties de votre anatomie ou que vous êtes très mal à l'aise lorsqu'il le fait. Apprendre à aimer son corps est souvent un travail de longue haleine, mais il est nécessaire, voire indispensable. À certaines personnes, il faudra même une thérapie pour arriver

à se « déprogrammer ». Plutôt que de porter votre attention sur les parties de votre corps qui vous déplaisent, essayez de vous concentrer sur celles que vous aimez. Et si la confiance et le respect font partie de votre relation amoureuse, exprimez vos complexes à votre partenaire, vous pourriez être surprise de sa réaction. Ce ventre que vous trouvez trop mou est peut-être la partie de votre corps qu'il préfère!

## Les croyances qui empoisonnent le plaisir

Certaines croyances peuvent sérieusement nuire à l'épanouissement sexuel. Que le sexe ne doit servir qu'à la procréation, que seul l'homme

a la responsabilité d'initier les relations sexuelles, que des petits seins ne donnent pas de plaisir aux hommes... voilà le genre d'idées aptes à nous empêcher de nous abandonner et d'apprécier l'intimité sexuelle. Que faire pour se débarrasser de ces images négatives? Il faut d'abord en prendre conscience. Puis, on doit se dire que ces croyances n'ont très souvent aucun fondement valable et qu'elles ont probablement été mises en circulation par des gens ignorants ou malheureux en la matière. Enfin, on peut remplacer ces lieux communs erronés par des conceptions plus justes et plus réalistes. N'hésitez pas à consulter un spécialiste pour vous y aider. Faites preuve de patience et de ténacité. Certains messages sont peut-être fortement ancrés en vous et prendront du temps à céder leur place.

## Le beau fixe

Et si vous êtes satisfaits de votre vie sexuelle? Tant mieux! Dans ce domaine, il n'y a pas de règles immuables, pas de normes ni de quotas. Que vous fassiez l'amour deux fois par jour ou une fois tous les deux mois, toujours dans la même position ou en innovant chaque fois, l'important est que vous soyez tous deux comblés. Oubliez les statistiques et les standards, et rappelez-vous que ce qui rend les uns heureux ne fait pas nécessairement le bonheur des autres. ●

Très souvent, quand la relation commence à aller mieux, la sexualité s'améliore naturellement.

