

Troubles du désir et petites pannes..

Certains événements de la vie peuvent venir perturber notre sexualité. Heureusement, il existe des solutions !

Je n'ai pas fait l'amour avec mon mari depuis plusieurs années. Est-ce normal ?

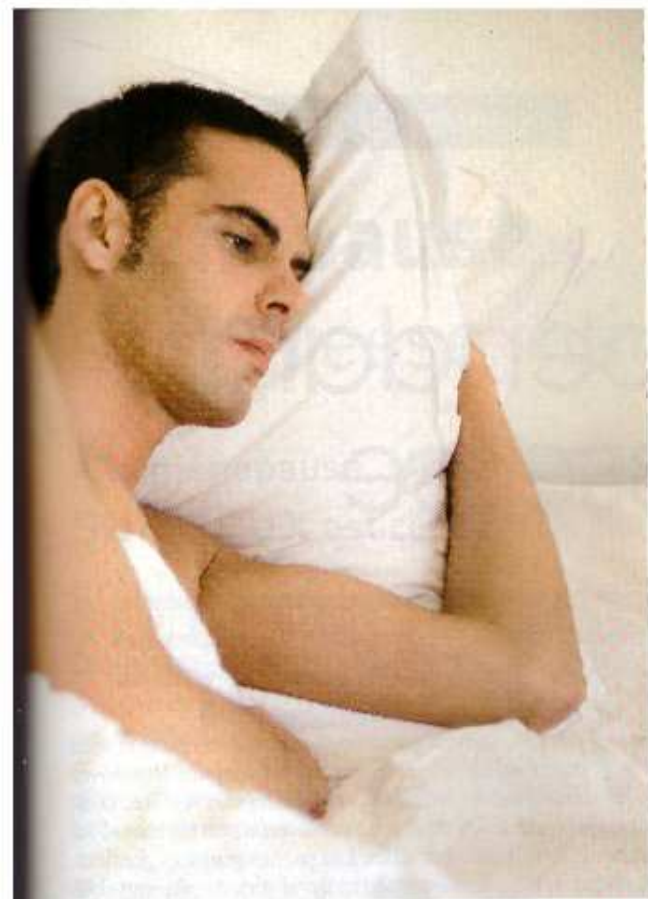
La norme des rapports sexuels dans un couple est aussi variable qu'il y a de couples. Donc, si vous et votre conjoint n'avez pas de désir sexuel depuis des années, et si cela vous convient, c'est que vous avez trouvé votre rythme. Il y a des couples qui s'endorment sexuellement et ne sont pas malheureux du tout. Ils sont d'ailleurs nombreux à n'avoir qu'un rapport sexuel tous les deux à trois mois, voire une seule fois par an. Donc, si vous aviez peur d'être anormale, vous pouvez être rassurée !

Cela dit, si vous vous posez la question, si ce n'est pas une interrogation théorique mais une véritable frustration, il faut en parler avec votre conjoint. Dites-lui que vous avez l'impression que votre couple s'est étiolé, que vous vivez côte à côte, comme frère et sœur, et que vous ressentez un manque. Si vous avez encore du désir pour votre compagnon, dites-le lui aussi, parlez-lui de ces années passées à vous occuper des enfants, de votre sentiment d'usure, de lassitude, de toutes ces épreuves que vous avez traversées. Il est possible qu'il ait vécu la même chose mais qu'il soit partant, maintenant que les enfants ont quitté la maison, pour vous retrouver sous la couette comme avant. Et ce serait vraiment dommage de ne pas réessayer !



Comment expliquer à mon conjoint que, depuis mon cancer du sein, je ne veux plus que l'on me touche ?

C'est extrêmement fréquent. Il faut du temps pour se sortir de la maladie, des angoisses de mort qui l'accompagnent, de la souffrance physique aussi. Les femmes qui ont eu un cancer du sein mettent souvent des mois à pouvoir de nouveau penser au sexe, d'autant que le sein est très étroitement lié à la féminité et à la sexualité. Or, c'est justement ce sein qui a été touché... Lorsque le cancer laisse des traces visibles, comme des cicatrices, il y a des craintes et une sensibilité souvent différente. Vous avez peur d'avoir mal et vous ressentez aussi une certaine pudeur à dévoiler ce corps meurtri. Vous ne voulez pas montrer votre blessure à votre homme. Vous ne ressentez plus votre corps comme avant. Vous allez peut-être devoir effectuer



un travail personnel pour l'apprivoiser à nouveau et retrouver confiance en vous. Vous avez besoin de temps pour accepter la situation et vous rapprocher. Demandez-lui d'être patient et faites-lui part de vos craintes. Mais dites-lui bien aussi que si « l'enveloppe » est modifiée pour l'instant, vos sentiments à vous sont intacts. Vous pouvez également consulter car un psychologue, un psychiatre ou même votre médecin de famille sauront trouver les mots qui vous correspondent le mieux. D'ailleurs, pourquoi pas à deux ? Votre conjoint peut avoir besoin de s'exprimer. Le choc a été dur à encaisser pour lui aussi même si, bien sûr, il n'était que spectateur.

Depuis ma ménopause, je souffre de sécheresse vaginale. Comment le lui faire comprendre ?

La sécheresse vaginale fait partie des nombreux troubles physiques mal vécus par les femmes au moment de la ménopause. Les rapports sont plus douloureux, la lubrification se fait moins bien. De même, il est possible que vous vous sentiez déprimée par votre état. Ne supportant pas le moindre signe de vieillissement, vous répugnez alors à exposer votre corps au regard de l'autre. Mais peut-être associez-vous aussi la sexualité à la fertilité ? Bien des femmes pensent – à tort – que si elles ne peuvent plus procréer, elles sont moins femmes ; elles s'autorisent donc moins à se laisser aller au désir sexuel. Quoiqu'il en soit, abordez le sujet avec votre partenaire sans détour, il saura vous rassurer sur vos atouts et vous convaincre de ne pas baisser les bras. Des études ont montré que les plaintes concernant l'absence de désir ou la sécheresse vaginale s'envolaient comme par magie lorsque les femmes retrouvaient une motivation.

Au besoin, des solutions médicamenteuses efficaces existent. Mais encore faut-il en avoir envie ! En effet, à cette étape de la vie sexuelle, nombreuses sont les femmes qui prennent pré-

texte de ce bouleversement hormonal pour se mettre sexuellement sur *off*...

Enfin, si aucun de vous deux n'éprouve plus le besoin de faire l'amour, c'est que vous êtes vraiment sur la même longueur d'onde. Mais assurez-vous bien que votre partenaire partage votre point de vue. En cas de désaccord, le risque serait qu'il décide d'aller voir ailleurs. Il est donc très important de vous interroger sur vos motivations à traiter ou pas cette sécheresse vaginale, sur cette envie de mettre un terme à tout plaisir sexuel. Si ce n'est pas le cas, demandez à votre partenaire de chercher avec vous comment innover pour redonner du pep à une sexualité devenue sans doute un peu trop plan-plan. Le désir sexuel a ses hauts et ses bas, mais c'est quand même une merveilleuse source de plaisir, d'équilibre et de détente. S'en priver serait vraiment dommage, non ?

Mon mari a 45 ans et plus tout à fait la même vigueur qu'avant... Comment dois-je réagir ?

À ne pas faire : vous moquer ou faire la tête. Il risquerait alors de se braquer ou de penser qu'il n'est plus à la hauteur, ce qui ne ferait qu'empirer les choses. Le psychisme joue, en effet, un rôle important dans l'érection. Il faut aussi encourager votre conjoint à consulter un médecin : certaines difficultés d'érection sont liées à des maladies et les soigner peut suffire à régler le problème. Par ailleurs, il faut savoir qu'à partir d'un certain âge, parfois dès 45 ans, les hommes n'ont plus la même vigueur sexuelle. Il faut s'y faire et ne pas s'attendre à ce qu'ils réagissent à la moindre caresse comme lorsqu'ils avaient 25 ans. Le désir est toujours là, mais l'érection est parfois plus difficile à obtenir. On peut la soutenir avec le Viagra. Mais c'est peut-être aussi le moment de développer une sexualité plus riche, moins centrée sur la pénétration mais qui utilise tous les registres de la sensualité.

Comment convaincre mon mari, qui souffre d'éjaculation précoce, d'accepter de se faire soigner ?

Dites-lui que les sexologues reçoivent des patients souffrant du même mal à longueur de journée. Et qu'il n'y a pas de honte ou de pudeur à avoir avec eux. Expliquez-lui que l'éjaculation précoce est l'expression d'un problème sous-jacent et qu'un sexologue est à même d'en détecter la cause et surtout de la résoudre. Dans un second temps, si les caucses ne sont pas d'ordre fonctionnel, peut-être devrait-il plutôt s'adresser à un psychiatre, un psychothérapeute ou un psychologue ? Ils chercheront alors ensemble une éventuelle angoisse de « performance », un manque de confiance en soi, voire un traumatisme sexuel dans l'enfance. Dans ce cas, cela relève d'un travail de thérapie. Dites-lui qu'en consultant, c'est un cadeau qu'il se fait à lui-même autant qu'à vous. Et qu'il faut qu'il consulte pour la simple et bonne raison qu'il prive son couple de rapports intimes satisfaisants.

“
Depuis six mois, mon mari ne me touchait plus. Il disait qu'il était fatigué, déprimé, qu'il avait des soucis au boulot. Il avait toujours une excuse. J'ai décidé d'aller voir un sexologue. Je voulais qu'il vienne, mais il a refusé. Quand je lui ai demandé s'il avait une maîtresse, il a d'abord nié, puis a fini par avouer. Il a ajouté que cette histoire était finie, mais qu'il avait traversé une période difficile de remise en question. Il se sentait vieillir, ne savait plus s'il pouvait plaire encore, si j'avais toujours envie de lui... Une vraie crise du milieu de vie ! Depuis cette conversation, ça va mieux entre nous. »

Laure, 44 ans.

Nos remerciements au docteur Marie-Claude Gavard, gynécologue, psychologue, auteure de 40 ans pour réussir son couple (éd. Collé-Jacob, 2011), et à Géraldine Prévot-Gigoni, psychomotricienne, auteure de 50 exercices pour sortir de la dépendance affective (éd. Eyrolles, 2011).

NOUVEAU

3€
3,50

Maxi

Hors-série psycho

En exclusivité
Les conseils de nos experts

Marcel
Rufo

Pédopsychiatre

Boris
Cyrulnik

Neuropsychiatre

Sylvain
Mimoun

Gynécologue,
andrologue



Faire grandir
les enfants



Jouer l'harmonie
en famille



Se sentir bien
au travail



Être heureux
en couple

10
PSYCHO-TESTS
pour mieux vous
connaître

Les clés
du bonheur

en 215 questions/réponses



ÉDITIONS SULLY NORD - FRANCE

M 03278 - 3M - F: 3,50 € - RD