

La Libre

L "Est-il normal que je n'éprouve plus aucun désir sexuel ?"

Et si oui, que puis-je faire pour y remédier ?



Contribution externe

Publié le 05-10-2023 à 12h14 Mis à jour le 30-11-2023 à 12h28

Enregistrer



Photo illustrant l'absence de désir sexuel ©Shutterstock/IPM

2.5k
Partages



Une "chronique sexo" de Françoise Adam, docteure en psychologie et sexologue

Avant de répondre à cette question, intéressons-nous à ce mot "désir sexuel" qui a fait couler tant d'encre et de poésie. Il est souvent connu dans le langage populaire comme la "libido" ou "l'appétit sexuel". Plus précisément, il peut être décrit comme un état dans lequel une personne ressent de l'intérêt et de l'envie à s'engager dans des activités sexuelles. Il n'est pas toujours aisé de réellement comprendre son fonctionnement, ses manifestations et comment il peut être stimulé. Nous allons donc tenter de démystifier le désir sexuel, si convoité, qui contribue largement à l'épanouissement de la sexualité.

Généralement, le désir sexuel s'éveille durant l'adolescence et va fluctuer au cours des différentes

étapes de la vie, c'est tout à fait normal. Il se manifeste souvent sous deux formes : 1) un désir sexuel "dyadique", c'est-à-dire l'envie de s'engager dans une sexualité avec un(e) partenaire, 2) un désir sexuel "solitaire", c'est-à-dire l'envie de pratiquer l'autoérotisme (masturbation). Il est possible de ressentir ces deux types de désir tout comme ne pas en ressentir du tout. Il peut parfois arriver chez certaines personnes que le désir sexuel ne s'éveille pas. Celles-ci rapportent généralement peu ou pas d'intérêt pour les activités sexuelles et peuvent se demander si elles sont asexuelles ? L'asexualité est souvent considérée comme une forme d'orientation sexuelle parmi d'autres (homosexualité, hétérosexualité, ...) qui implique que la personne ressent peu ou pas d'attraction sexuelle pour quiconque.

Afin de mieux comprendre la fluctuation du désir sexuel, nous pouvons le représenter comme un continuum qui s'étend de "pas du tout de désir" à "énormément de désir". Toutefois, il arrive que la diminution ou l'absence de l'intérêt pour les activités sexuelles se prolonge dans le temps et engendre une souffrance personnelle et/ou relationnelle. D'après les critères diagnostiques de l'American Psychiatric Association, si cette difficulté est persistante (depuis plus de 6 mois) et répétée (dans 75 % des activités sexuelles) et qu'elle provoque une détresse significative, nous allons alors parler d'un trouble de l'intérêt pour l'activité sexuelle, qui est une des problématiques les plus rencontrées en consultation.

Désir spontané et désir réactif

Si le désir sexuel est souvent élevé au début d'une relation intime, il a tendance à évoluer (et non forcément disparaître) au fur et à mesure que les personnes apprennent à se connaître. D'après le [modèle de la réponse sexuelle de Basson < https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/009262300278641 >](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/009262300278641), le désir sexuel peut être "spontané" et apparaître de lui-même comme une pulsion. Il peut aussi être moins spontané et s'ouvrir en réaction aux stimuli érotiques ou sexuels. Or, de nombreuses personnes ont tendance à penser que si le désir n'est pas spontané et présent avant le début de l'activité sexuelle, c'est que quelque chose ne va pas. C'est faux : le désir peut être aussi "réactif", et ce n'est pas problématique en soi. Il est donc essentiel de créer un contexte favorable à l'éveil du désir (intimité émotionnelle entre les partenaires, stimuli évalués comme sexuellement stimulants...) et prendre le temps de s'immerger dans l'activité sexuelle avant d'évaluer son désir : il se peut qu'il apparaisse simplement un peu plus tard.

Dans le cadre des relations de longue durée, maintenir un désir sexuel représente un challenge pour beaucoup de personnes. L'évolution du désir laisse parfois penser que les partenaires n'éprouvent plus de sentiments l'un envers l'autre. Bien souvent, il n'en est rien ! Il est possible que le désir "spontané" ait fait place à un désir "réactif" qui demande d'être un peu plus stimulé par des stimulations érotiques et sexuelles plaisantes.

Comprendre l'origine du désir sexuel

Comprendre le fonctionnement du désir sexuel est complexe car son origine est multifactorielle. Il peut donc être altéré par différents facteurs, mais aussi stimulé de différentes façons.

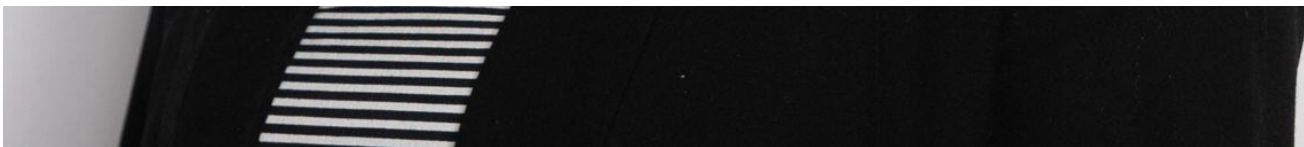
Tout d'abord, des facteurs psychologiques peuvent être responsables de son absence ou de sa diminution. Des fausses croyances ("*Si je n'ai pas de désir sexuel, elle va aller voir ailleurs*") et des pensées négatives en lien avec la sexualité ("*Est-ce que je vais avoir du désir ?*") peuvent générer des émotions désagréables (tristesse, culpabilité, colère...) et mener à un manque de proactivité ou

a des comportements d'évitement (éviter la tendresse, de se coucher au même moment que son/sa partenaire...).

Les facteurs environnementaux tels que le lieu où se déroulent les activités sexuelles et le contexte relationnel, peuvent également avoir toute leur importance. Comment est l'entente entre les partenaires ? Communiquent-ils suffisamment ? Ont-ils un lieu qui permet d'avoir accès à l'intimité ? Il existe un consensus scientifique qui rapporte qu'au plus la satisfaction sexuelle et relationnelle est élevée, au plus le désir sexuel est présent.

Enfin, il est aussi essentiel de vérifier si cette absence ou diminution du désir n'est pas liée à des conditions médicales (traitements du cancer du sein...), des changements hormonaux (post-partum, ménopause...), ou aux effets secondaires de certains médicaments (antidépresseurs...).





Françoise Adam. Photo de Sandrine Seyen, ULiège. ©Françoise Adam

Mieux se connaître, communiquer et consulter

Mais alors, concrètement, face à une absence ou une diminution du désir sexuel, que faire ? Rappelons que le désir peut être stimulé de manière très différente d'une personne à l'autre. Le premier réflexe est de tenter d'apprendre à mieux se connaître soi-même et d'identifier quelles sont les causes psychologiques et environnementales qui entravent le désir. Si la personne est en relation, le fait d'oser communiquer autour de ses préférences et de ses envies sexuelles peut renforcer l'intimité émotionnelle entre les partenaires et favoriser l'éveil du désir. La littérature érotique est également un outil couramment utilisé pour alimenter l'imaginaire érotique. Il est possible aussi de rendre le lieu où se déroulent les activités sexuelles le plus agréable possible (température de la pièce adaptée, lumière tamisée, ordre et propreté...).

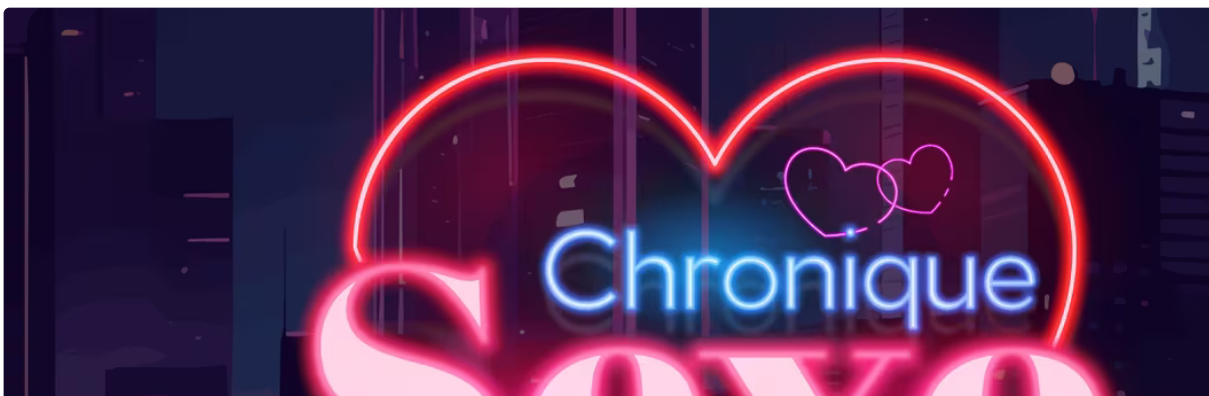
Si la difficulté persiste, il est conseillé de consulter un(e) sexologue. Bien que cette profession ne soit pas encore réglementée, la Société des Sexologues Universitaires de Belgique (**SSUB** < <https://ssub.be/> >) garantit que tous ses membres effectifs aient les compétences nécessaires pour prendre en charge ce type de problématique.

Gardons à l'esprit que même si le désir sexuel a diminué ou disparu, dans la plupart des situations, il peut être ravivé !

La "chronique sexo" de La Libre

Deux jeudis par mois, *La Libre* propose, sur son site, un rendez-vous "sexo". Quatre sexologues praticiens et/ou académiques se relayeront pour répondre avec science et sérieux à des questions variées sur la sexualité, la manière dont nous vivons nos relations affectives et relationnelles. Cette semaine, la spécialiste est Françoise Adam. Docteure en psychologie et sexologue, elle est aussi chargée de cours en psychologie de la sexualité à l'Université de Liège (ULiège), chargée de recherche et co-responsable du certificat en sexologie clinique (UCLouvain), et rédactrice en chef adjointe de la revue *Sexologies*.

Vous souhaitez leur soumettre une question ? N'hésitez pas à l'envoyer à l'adresse llb.debats@lalibre.be.





Le logo de la chronique sexo ©Raphaël Batista

Copyright © La Libre.be 1996-2024 lpm sa - IPM | Ce site est protégé par le droit d'auteur / Rue des Francs 79, 1040 Bruxelles / Tel +32 (0)2 744 44 44 | N° d'entreprise BE 0403.508.716

