

La Libre

L Le désir d'enfant peut-il freiner la libido au sein d'un couple ?

Comment concilier le projet parental et l'épanouissement sexuel ? Le contexte de pression à la procréation peut être très anxiogène et contribuer à l'apparition de certaines difficultés sexuelles comme une baisse du désir sexuel, de la dyspareunie (douleurs), un trouble érectile ou encore un trouble de l'éjaculation retardée. Cette pression est souvent plus mal vécue chez les hommes qui ont l'impression de devenir un "objet de procréation" plutôt qu'un "objet de désir".



Contribution externe

Publié le 17-10-2024 à 11h45 Mis à jour le 17-10-2024 à 14h35

Enregistrer



Le désir d'enfant peut-il freiner la libido au sein d'un couple ? ©Photo : Freepik / Vignette : Raphaël Batista

Partager

Une chronique de Françoise Adam, Docteure en psychologie, psychologue et sexologue, chargée de cours en psychologie 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

Alors que le désir d'enfant est souvent le symbole de l'amour entre partenaires, de nombreux couples constatent qu'il peut aussi "bousculer" leur sexualité et avoir des répercussions sur la vie conjugale. Afin d'éviter que la libido s'éteigne, explorons ensemble comment concilier le projet

parental et l'épanouissement sexuel.

Le désir d'enfant, un sentiment complexe à discuter au sein du couple !

Le désir d'enfant peut parfois être vécu de manière très intense chez certaines personnes et moins chez d'autres. Il arrive aussi qu'il n'émerge pas au même moment voire que l'un des partenaires ne ressente pas ce désir. Ce déséquilibre au niveau des attentes au sein du couple peut générer certaines frustrations. Mais pas de panique ! Il s'agit peut-être d'une opportunité d'ouvrir une discussion respectueuse et intime sur ce que cela "réveille" comme craintes ou envies afin de mieux se comprendre et respecter le rythme de chacun.

Le désir d'enfant émane parfois de souhaits variés comme, l'envie de fonder une famille, de devenir père/mère, de s'unir l'un à l'autre au sein du couple à travers un enfant... Il peut aussi éveiller certaines inquiétudes comme "Suis-je prêt à devenir parent" ?, "Serais-je un bon parent" ? ou encore "Suis-je avec la bonne personne pour avoir un enfant ?". De plus, certaines femmes ressentent parfois l'angoisse de l'horloge biologique et craignent de ne plus pouvoir procréer. Le désir d'enfant peut alors devenir encore plus "urgent" et augmenter la pression à la procréation surtout si la grossesse tarde à arriver.

Quand l'enfant désiré n'arrive pas

Dans certains cas, l'enfant désiré n'arrive pas, ce qui peut augmenter la pression à la procréation et avoir recours à un bilan de fertilité. En effet, l'infertilité concerne 1 couple sur 6 dans le monde et est en perpétuelle augmentation notamment avec le recul de l'âge du premier enfant (environ 29,6 ans en Belgique). Cette difficulté est définie par "l'impossibilité d'obtenir une grossesse clinique après 12 mois ou plus de rapports sexuels réguliers et non protégés" (OMS, 2024). Le diagnostic d'infertilité augmente les émotions négatives et les symptômes dépressifs (stress, anxiété, culpabilité) et peut devenir un stress majeur pour certains couples qui attribuent l'impossibilité de procréer à eux-mêmes (culpabilité) ou à leur partenaire.



Comment relancer sa vie sexuelle dans un couple de longue durée ?

Une **récente étude** < https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/313332/1/Article_PMA_final.pdf > belge d'Adam et al. (2023-) a relevé que 54,55 % des femmes et 47,07 % des hommes infertiles présentent de la détresse sexuelle, c'est-à-dire des inquiétudes concernant la sexualité, et 34,96 % d'entre eux souffrent de dysfonctions sexuelles. D'après ces auteurs, le trouble du désir et de l'excitation sexuelle est la dysfonction sexuelle la plus rencontrée chez les femmes infertiles. Par ailleurs, les hommes infertiles présentent plus souvent un trouble de l'éjaculation retardée (anéjaculation) et/ou un trouble de l'érection comparativement à la population générale. Essayons donc de comprendre pourquoi le désir d'enfant peut freiner la libido.

Focalisation sur la procréation augmente l'anxiété de performance

La plupart des couples ont avant tout des activités sexuelles hédoniques centrées sur la recherche de plaisirs et l'épanouissement relationnel. Quand le désir d'enfant émerge, la contraception (s'il y en a une) est arrêtée et la fonction reproductive s'ajoute aux activités sexuelles. Dès lors, celles-ci