

La Libre

## **L** "Il arrive souvent que le désir ne vienne pas avec mon partenaire... c'est très frustrant" : Comment sortir du problème de l'asymétrie du désir ?

Chaque individu possède un fonctionnement du désir qui lui est propre. Certains ressentent un désir sexuel spontané, qui survient parfois avant le début de la rencontre intime, tandis que d'autres développent un désir réactif, qui s'éveille au contact de stimulations sensorielles ou sexuelles. L'asymétrie du désir peut aussi être l'occasion de réinventer la sexualité du couple et de prendre un nouveau départ ensemble.



Contribution externe

Publié le 06-02-2025 à 12h37

Enregistrer



"Il est tout à fait normal que le désir sexuel fluctue au cours de la vie et plusieurs facteurs peuvent influencer son évolution : l'âge, les expériences, les émotions, la qualité de la relation et les contextes de vie." ©Photo: Shutterstock / Vignette: Raphaël Batista

Partager

**Une chronique de Françoise Adam, Docteure en psychologie et sexologue à la Clinique Psychologique et Logopédique Universitaire de Liège (CPLU) et chargée de cours en psychologie de la sexualité (ULiège).**

Justine, 57 ans, rapporte : *"Je ressens parfois du désir sexuel en journée quand mon partenaire n'est pas avec moi. Mais lors du moment à deux, il arrive souvent que le désir ne vienne pas... c'est très frustrant car il m'attire énormément"*. Vincent, 31 ans exprime également : *"Alors que j'initiais souvent les activités sexuelles, je n'y arrive plus depuis que je suis en burn-out. Cela génère des tensions avec mon compagnon... je ne sais plus quoi faire car il pense que je ne l'aime plus" !*

Ces situations illustrent à quel point l'asymétrie du désir sexuel est une réalité à laquelle de nombreux couples sont confrontés, quelle que soit leur orientation sexuelle. C'est d'ailleurs le motif le plus rapporté en consultation sexologique. Le fait que l'un des partenaires exprime plus fréquemment ses envies sexuelles que l'autre peut devenir source de frustration.

requeriment ses envies sexuelles que l'autre peut devenir source de frustration, d'incompréhension et, parfois, de conflits. Or, ce phénomène est tout à fait courant et s'inscrit dans la dynamique relationnelle des couples.

### **Pourquoi l'asymétrie du désir est-elle si fréquente ?**

Il est tout à fait normal que le désir sexuel fluctue au cours de la vie et plusieurs facteurs peuvent influencer son évolution : l'âge, les expériences, les émotions, la qualité de la relation et les contextes de vie. Le stress, la fatigue, la charge mentale ou encore des événements marquants (grossesse, maladie, deuil, etc.) peuvent l'altérer, le rendant plus ou moins présent selon les périodes. Une baisse de désir peut donc parfois apparaître et être vécue comme une perte d'amour de l'un des partenaires. Rassurez-vous, cela est rarement le cas ! Par exemple, à la suite de la venue d'un premier enfant, souvent symbole de l'amour entre partenaires, il est fréquent que le désir sexuel soit fragilisé et plus difficile à éveiller. Les jeunes parents peuvent être fatigués et avoir besoin de temps pour trouver un nouveau rythme qui inclut les besoins du bébé.

L'asymétrie entre les désirs de chacun peut bien souvent émerger suite à un contexte spécifique alors que tout allait bien auparavant. Même si le désir sexuel est généralement associé à l'entente conjugale, la relation de couple n'est pas toujours l'origine de sa diminution ou de son absence. Cette réalité mérite d'être reconnue afin d'éviter les malentendus et d'adapter la relation conjugale en conséquence.

### **Sortir du cercle vicieux des attentes et des frustrations**

Chaque individu possède un fonctionnement du désir qui lui est propre. Certains ressentent un désir sexuel spontané, qui survient parfois avant le début de la rencontre intime, tandis que d'autres développent un désir réactif, qui s'éveille au contact de stimulations sensorielles ou sexuelles. Il arrive également que certaines personnes ont toujours éprouvé peu ou pas d'intérêt pour la sexualité (inhibition du désir) tout en ressentant un lien romantique et affectif pour leur partenaire. Trop de personnes pensent, à tort, que le désir devrait être une constante et se manifester spontanément. Cette méconnaissance du fonctionnement du désir sexuel peut amener de l'incompréhension au sein des couples et ne motive pas les partenaires à créer un contexte favorable à son éveil. Par exemple, si l'un des partenaires attend que le désir surgisse spontanément tandis que l'autre a besoin d'un contexte propice pour qu'il s'éveille, l'asynchronie devient manifeste.

L'asymétrie du désir peut mener à une spirale de malentendus. La personne qui ressent un désir plus fréquent peut se sentir rejetée ou peu désirée, tandis que celle qui ressent moins de désir peut éprouver de la pression, de la culpabilité ou un sentiment d'étouffement. Dans ces circonstances, la sexualité peut devenir source d'anxiété et de stress plutôt qu'une source de plaisir et de complicité. Il est essentiel de dédramatiser cette différence de rythme et d'en parler ouvertement et sans jugement. Plutôt que de raisonner en termes de "trop" ou "pas assez", tentez d'identifier l'origine de la baisse ou de l'absence de désir. Cela vous permettra de comprendre les besoins de chacun et de trouver ensemble des solutions qui respectent vos limites et vos envies.

### **Explorer de nouvelles formes d'intimité**

L'intimité ne se limite pas à l'activité sexuelle pénétrative et il existe de nombreuses façons de créer une intimité émotionnelle et physique entre partenaires. Cela peut parfois passer par l'exploration d'autres formes de proximité : des caresses sensorielles et érotiques, des massages, des moments de tendresse et de complicité. L'essentiel est de retrouver des moments de couple source d'émotions agréables : rire, se remémorer les bons moments passés ensemble ou encore simplement apprécier l'instant présent.

Introduire de la nouveauté dans la vie intime peut aussi aider à raviver l'intérêt sexuel. La littérature érotique, les jeux de rôle ou encore la redécouverte de fantasmes peuvent être autant de pistes à

explorer. Par ailleurs, certaines personnes équilibrent cette asymétrie de désir en ayant une sexualité en solitaire, ce qui leur permet de prendre soin de leurs besoins sans les imposer à l'autre. Cette approche permet de relâcher la pression et de maintenir un lien intime qui peut faciliter l'éveil du désir.

#### Pourquoi notre sexualité est-elle plus diversifiée mais moins fréquente?

L'asymétrie du désir peut aussi être l'occasion de réinventer la sexualité du couple et de prendre un nouveau départ ensemble. Caroline, 42 ans, partage également : *"Mon partenaire a toujours été très doux et tendre avec moi mais cela n'éveille plus mon désir ! J'aimerais qu'il soit plus entreprenant, me regarde avec séduction et qu'il ose me caresser et attiser mon désir"*. Rappelons-nous que les envies fluctuent et qu'il est possible que vous aimiez certaines pratiques sexuelles et que vous ne les aimiez plus aujourd'hui. Ou encore que certaines pratiques étaient prohibées auparavant et pourraient maintenant être stimulantes. Le plus important est d'être à l'écoute l'un de l'autre et de pouvoir s'ajuster !

### Oser communiquer et trouver l'équilibre

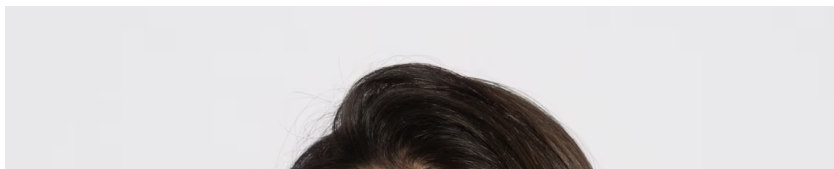
La communication est la clef d'une vie sexuelle épanouie ! Exprimer ses ressentis, ses frustrations et ses besoins sans accuser l'autre permet d'instaurer un dialogue constructif. Poser la question *"Qu'est-ce qui te ferait plaisir ?"* au lieu de *"Pourquoi tu ne veux jamais ?"* change la dynamique et invite à une exploration bienveillante plutôt qu'à une confrontation. La fréquence des activités sexuelles est souvent vue comme un indicateur du bien-être conjugal, mais l'essentiel est de comprendre en quoi la sexualité est importante pour la personne. En effet, si cette dernière a intégré, à travers sa culture, son éducation ou ses expériences passées que la sexualité n'est pas une dimension importante, il se peut qu'elle ait tendance à réprimer son désir. À l'inverse, si elle est perçue comme une dimension fondamentale du bien-être, elle cherchera à l'épanouir et pourrait en souffrir davantage en cas de diminution ou d'absence de sexualité.

Osez ouvrir le dialogue et intéressez-vous à votre partenaire en lui posant la question : *"En quoi la sexualité est importante pour toi ?"*. Il est ensuite préférable d'adapter la fréquence des activités sexuelles à la personne qui en ressent le moins afin qu'elle ne se sente pas sous pression et qu'elle puisse à nouveau initier l'intimité. Cette adaptation est bénéfique surtout si elle s'accompagne d'une recherche de stimulations qui favorisent l'ouverture du désir.

### Quand consulter un(e) sexologue ?

Si l'asymétrie du désir devient une source de souffrance persistante et que le dialogue est difficile, consulter un(e) sexologue peut être une solution. Un regard extérieur permet souvent de désamorcer les tensions et d'apporter des pistes concrètes pour mieux comprendre et appréhender cette différence de rythme.

En définitive, la variabilité du désir au sein du couple n'est pas un problème en soi, tant que chacun se sent entendu et respecté. Plutôt que de voir cette différence comme un problème, il est possible de la considérer comme une opportunité pour mieux se comprendre et enrichir la relation.





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](mailto:llb.debats@lalibre.be) <<https://mailto:llb.debats@lalibre.be/>>





*Le logo de la chronique sexo Raphaël Batista. ©Raphaël Batista*

Copyright © La Libre.be 1996-2025 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

