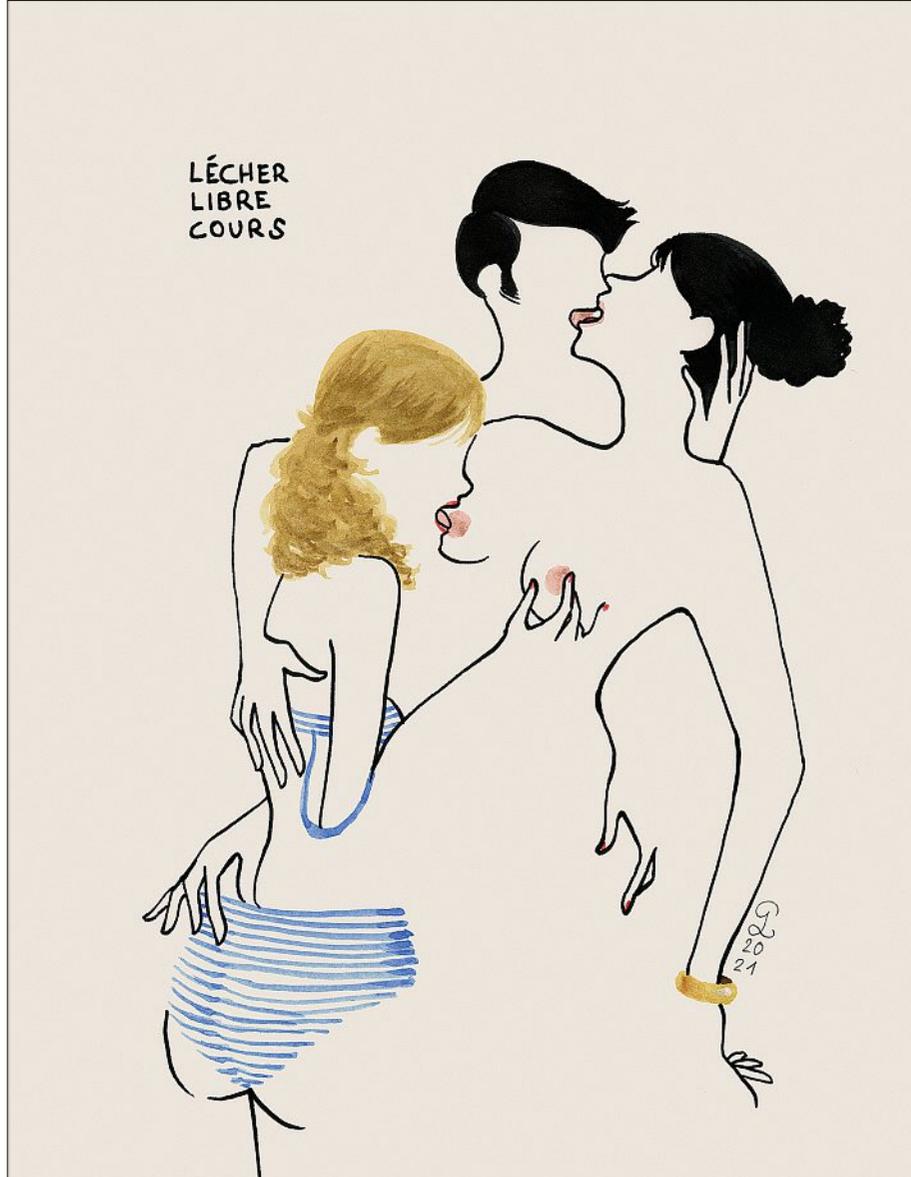


## CARTE BLANCHE À

**Petites Luxures,**  
à suivre sur Instagram:  
@petitesluxures.



LÉCHER  
LIBRE  
COURS

## VOTRE QUESTION SEXO

NOTRE EXPERTE, LAURENCE DISPAUX,  
PSYCHOLOGUE-PSYCHOTHÉRAPEUTE,  
CONSEILLÈRE CONJUGALE ET  
SEXOLOGUE CLINICIENNE,  
VOUS RÉPOND

*Mon compagnon et moi (7 ans de vie commune) vivons des décalages au niveau du désir sexuel: des périodes où il est plus demandeur, des périodes où c'est moi. On a l'impression de jouer au chat et à la souris et personne n'est vraiment heureux. Quelles issues sont réalistes?*

**REGULA, 40 ANS**

### Réponse:

Le décalage de désir dans le couple est de plus en plus reconnu, sous l'appellation de *Sexual Desire Discrepancy Disorder*, comme une situation qui peut occasionner une importante souffrance, chez l'un ou l'autre ou les deux. Le concept est intéressant car il est dyadique; il ne pathologise pas l'un-e des partenaires mais désigne la différence qui peut devenir trop douloureuse lorsqu'elle persiste trop longtemps. Vous semblez vivre des périodes contrastées en termes des rôles demandeur – moins demandeur, mais chaque fois dans le malaise. Souvent chez les couples qui consultent, un cercle vicieux s'est installé: une personne insiste en se disant «j'insiste parce que tu me dis tout le temps non et je ne peux vivre sans sexualité», l'autre refuse en se disant «je refuse toujours parce que tu insistes tellement».

Dans un monde idéal, et peut-être dans vos attentes, le couple serait un harmonieux mélange de passion, d'engagement et d'intimité. Bien des couples, dans la réalité, vivent

surtout d'intimité et d'engagement, d'autres axant surtout sur l'intimité et la passion. La question est de savoir si le degré de satisfaction permet de continuer à être en couple ou pas. Certains vont se séparer, constatant qu'ils ne trouvent pas de solution au décalage. D'autres vont se tourner vers des configurations leur permettant de vivre leur sexualité autrement. D'autres encore optent pour le statu quo, estimant que les autres aspects de la relation sont trop importants pour se séparer.

Dans votre relation, il y a eu des fluctuations, des renversements de rôles. Il serait intéressant de se demander ce qui se dit au travers de la sexualité. Quel est le message que chacun tente de transmettre, peut-être au sujet d'un déséquilibre émotionnel ou d'un besoin individuel de liberté ou de réassurance face à une angoisse de séparation? Un-e thérapeute pourrait vous accompagner afin de tirer au clair le sens éventuel de ces décalages et d'élaborer d'autres manières de communiquer sur vos décalages. ●