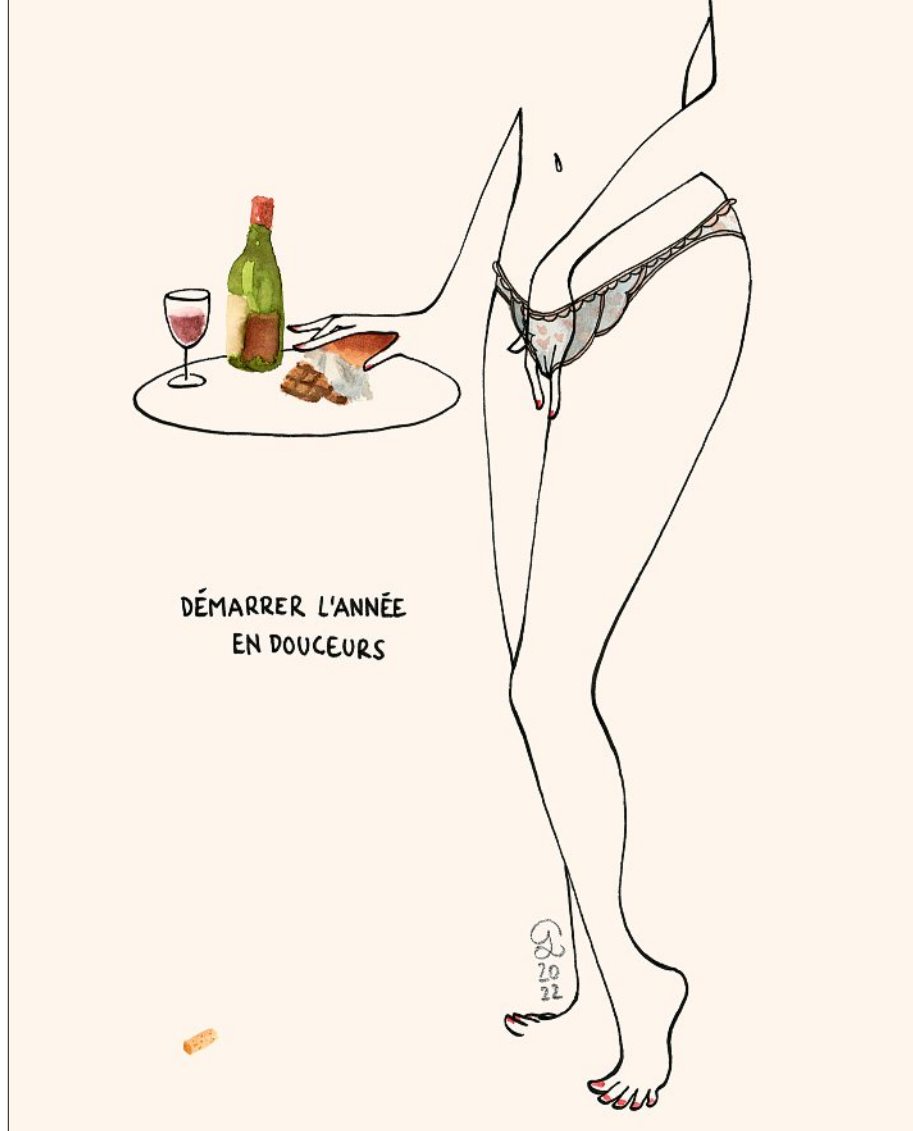


CARTE BLANCHE À

Petites Luxures,
à suivre sur Instagram:
@petitesluxures



VOTRE QUESTION SEXO

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

Ma compagne se plaint de ce qu'elle appelle mon trouble du désir... Pourtant, je n'ai pas l'impression d'avoir un problème, quand je suis d'humeur je lubrifie correctement et j'ai du plaisir. Je n'ai pas besoin de faire l'amour aussi souvent qu'elle, et beaucoup de choses peuvent me distraire; cela ne me vient pas aussi facilement que pour elle. Finalement, le désir, c'est quoi au juste, et est-ce que je peux l'influencer?

SCHEILA, 25 ANS

Réponse

Votre question parlera certainement à beaucoup! Le désir sexuel chez la femme est le sujet de mon deuxième livre qui paraîtra en avril (je n'ai pas pu m'empêcher...), notamment ses aspects dynamiques et les dimensions qu'on peut influencer. En bref, au lieu de formuler un vécu subjectif en termes de *trouble*, partons plutôt de ce qui est là: un contexte qui vous est spécifique (relation de couple visiblement engagé mais qui a dû passer par les phases du coming out, et vivant un décalage qui peut être douloureux), une réponse sexuelle physiologique satisfaisante (lubrification), et du plaisir (orgasmique, émotionnel, spirituel, sensuel?).

Ce sont des forces sur lesquelles vous pouvez vous appuyer si vous souhaitez explorer votre désir et mieux vous comprendre dans le couple. Une étude qualitative récente démontre ce que vous avez déjà compris: le désir féminin est éminemment multifactoriel... autrement dit, pas simple du tout! Chacune a sa propre définition du désir sexuel; on peut le voir comme une réaction pouvant émer-

ger dans un contexte qui facilite le désir sexuel pour telle ou telle femme. Contrairement à l'excitation sexuelle qui est un réflexe, le désir se construit, se permet et se libère. Pour les auteures de cette étude, cinq thèmes favorisent, ou pas, le désir: le contexte (le modèle sociétal, les normes mais aussi la situation professionnelle et économique), la relation sexuelle, les facteurs intrapersonnels (bien-être physique et psychologique), la relation et les caractéristiques du ou de la partenaire, et enfin le rapport à la sexualité.

Ce que ça implique? D'aller au-delà de ce qui est vu comme la norme, de l'idée d'une *sexualité performance* (y compris en ce qui concerne la fréquence), et de favoriser les facteurs qui vous aident à vous sentir bien en tant que femme sexuée, et à profiter de votre capacité d'être réactive quand vous êtes dans de bonnes conditions. Par exemple, le premier facteur aidant nommé par les femmes interviewées était la créativité, le jeu, l'exploration.

Et pour vous, quels sont les facteurs facilitateurs du désir? ●