

# Spontané ou réactif, le désir féminin varie tout au long de la vie

**COUPLE** La sexualité ne fonctionne pas sur un mode on/off. Le désir de la femme, moins linéaire que celui de l'homme, exige des ajustements qui bouleversent la routine. Tant mieux!

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

L'asymétrie dans le besoin et la fréquence de la sexualité concerne tous les couples. Comme nombre de ses collègues, la sexologue morgienne Laurence Dispaux constate une demande importante lorsque le désir de l'un ne répond pas aux attentes de l'autre. Ce décalage crée une véritable souffrance pour les deux partenaires. Coautrice du récent ouvrage «Le désir de la femme, guide pour le couple, se comprendre et se retrouver», elle propose un kit d'outils pour réaménager l'espace intime.

## Dépathologiser le trouble du désir

«Le désir de la femme se développe sur un mode spontané qui s'impose à elle, ou réactif, qui se construit», souligne Laurence Dispaux. Le désir évolue de l'un à l'autre au cours de sa vie. Au sein du couple, la non-identification de ces variations, y compris par la femme elle-même, entraîne de nombreuses incompréhensions. Ce qui est associé à un trouble du désir est plus souvent une méconnaissance de son fonctionnement. «La plupart des gens parlent de trouble de désir alors qu'ils ne se reconnaissent tout simplement pas dans

l'évolution de celui-ci, qui reste alors inexploré», constate la sexologue. Or, chacun a sa grille de lecture, influencée par des biais cognitifs et affectifs, qui entrave plus souvent la relation qu'elle n'ouvre la porte à la découverte.



**La plupart des gens parlent de trouble de désir alors qu'ils ne se reconnaissent tout simplement pas dans l'évolution de celui-ci.**

LAURENCE DISPAUX  
CENTRE DE SEXOLOGIE ET COUPLE  
DE LA CÔTE

Générer d'autres grilles de lecture, sortir le couple d'une sexualité monochrome, quand elle existe encore, lui créer un avenir plus coloré, ne repose pas uniquement sur la femme. En revanche, attendre que l'autre comprenne intuitivement comment s'ajuster par le miracle de l'amour, est très injuste à son égard.

La femme, si elle ose, gagne à mieux comprendre son désir par une exploration solitaire. Elle doit aussi passer par une



Plusieurs couples interprètent comme des troubles de la sexualité ce qui est parfois de l'incompréhension. STOCK.ADOBE.COM - IMAGE D'ILLUSTRATION

introspection sur les motivations et les attentes qui guident sa sexualité.

## Déconstruire les mythes

A la consultation de couple Profa à Nyon, la sexologue Alexandra Canart, comme Laurence Dispaux, met en avant le

parcours personnel et la construction de la sexualité entre les croyances, les tabous, l'exposition à la pornographie, les premières expériences. Elle déconstruit le mythe du désir sexuel comme préambule systématique à un rapport: «Une femme peut tout à fait être mo-

tivée avant même d'être excitée physiquement lorsque sa recherche de plaisir est d'ordre émotionnel et psychique». La capacité à communiquer sur son désir/plaisir se travaille dans chaque union. Le couple lesbien ne garantit pas une meilleure connaissance de son

propre corps, ni de celui de sa partenaire, comme l'explique Alexandra Canart: «Les fantasmes, la manière d'être excitée, les besoins, sont très individuels et ne se devinent pas mieux que dans une relation hétérosexuelle».

## Edifier le dialogue

Laurence Dispaux observe à quel point le décalage dans la sexualité se creuse par l'incapacité à en discuter et donc à se comprendre. La cristallisation du dialogue se fixe très souvent sur le thème de la culpabilisation, qu'elle soit le résultat d'une interprétation erronée ou d'une maladresse non intentionnelle. Mais comment dire, par exemple, que la pénétration n'apporte pas de plaisir quand l'éducation érotique reste une zone désertée? «Beaucoup de femmes et d'hommes ignorent que c'est toujours le clitoris qui procure l'orgasme, avec ou sans pénétration», affirme Alexandra Canart. «Il faut ouvrir les opportunités de discuter ensemble, se saisir des ouvrages sur la sexualité qui peuvent servir de point de départ et proposent des outils concrets pour savoir où on en est individuellement et en couple», conseille Laurence Dispaux.

## «Je ne veux pas aller voir ailleurs»

«Ma femme est belle, superintelligente, nous avons tout pour bien faire» confie Serge. Alors qu'ils sont ensemble depuis sept ans, l'intimité du couple a été happée par la vie quotidienne et la sexualité est passée à la trappe. La famille recomposée compte trois filles dont deux adolescentes. L'aînée est la fille de son épouse, la puînée est celle de Serge et ensemble ils sont les parents de la benjamine âgée de deux ans. Conscients de l'éloignement qui menace leur vie de couple, Serge et sa femme ont entamé une thérapie couple et sexologie à Morges depuis un an. «Nos vies professionnelle, sociale et familiale nous laissent très peu de petits moments rien que pour nous et nous assumons nos choix».

Serge témoigne de la mécanique implacable qui avive leurs différences en divergences sous le joug des priorités extérieures. «Je suis très terre à terre, elle est solaire et perfectionniste;

les choses simples pour moi ne le sont pas pour ma femme, je dois apprendre à l'écouter et à comprendre ses attentes, y compris dans la sexualité». Les pulsions sexuelles spontanées de Serge ne rencontrent plus le désir écrasé par la charge mentale que porte son épouse. «Ce n'est pas facile à vivre mais je ne veux pas aller voir ailleurs, j'ai compris que tout a un impact indirect sur notre sexualité». Pour le moment, la thérapie met l'accent sur la communication entre les époux, éviter que des mots ne surgissent des maux. «Nous sommes encore loin du câlin du matin, mais il y a des rapprochements et puis c'est comme le vélo, on n'oublie pas, là on en est au stade de voir si on tient toujours en équilibre». Si Serge cultive la patience, sa femme travaille le lâcher prise. «Nous apprenons beaucoup l'un de l'autre et c'est tout autre chose que de renoncer à être soi-même; à trop vouloir changer, on se plante».

## «La peur de ne pas être à la hauteur me limite»

Tout oppose Pauline\* et Yves\*, mariés depuis 24 ans. Cela va du choix d'un itinéraire pour un même trajet à leur sexualité. Pauline fonctionne dans la spontanéité et exprime des besoins qui tétanisent son mari. Yves a besoin d'anticiper et de se préparer mentalement. «La peur de ne pas être à la hauteur et de perdre mon érection me tiennent dans un cercle vicieux qui me limite», reconnaît-il. Pour ne pas se perdre, ils ont fait de la thérapie de couple un moyen de médiation privilégié. Un temps, celle-ci fut exclusivement verbale, et aujourd'hui ils se sont tournés vers les stages de tantrisme ainsi que la sexothérapie au Centre de couple et sexologie de La Côte. «Cela nous a permis de comprendre pourquoi nous sommes si différents, de relativiser sans angoisse du rejet de l'autre et de ne pas tuer le couple», explique-t-elle.

L'interprétation des besoins et attentes de chacun, comme une intention personnelle contre l'autre, a

créé beaucoup de souffrance. En thérapie, «chaque besoin est valorisé, notre dialogue est beaucoup plus direct, nous n'avons plus besoin de nous cacher derrière des excuses», témoignent-ils ensemble. Tous les deux racontent le long chemin pour accepter que la sexualité du couple s'inscrive d'abord dans l'histoire personnelle de chacun. Ils mettent en lumière les écueils que la sphère intime exacerbe: la crainte du déni, la frustration de la dilution du désir de l'un pour répondre à celui de l'autre. «Il existe diverses manières d'entrer dans la sexualité, j'ai le droit de dire que mes besoins ont autant de valeur que ceux de Pauline et c'était rassurant d'entendre en thérapie qu'il existe d'autres gens comme moi», relève Yves. Il a accepté de prendre du Viagra et ne panique plus face au désir de Pauline. De son côté, elle concède qu'il peut refuser ses avances et se sent libre d'exprimer sa déception.

\*Prénoms d'emprunt

**GHOL**  
GROUPEMENT  
HOSPITALIER  
DE L'OUEST  
LÉMANIQUE

### Offre de Soins | Hôpital de Nyon

Dès le 1er mai 2022, le **Dr Laurent Christin** assume de nouvelles fonctions au GHOL en tant que Médecin agréé au service de médecine interne et spécialiste en maladies infectieuses. Il propose des consultations ambulatoires pour une patientèle adulte de plus de 16 ans en Médecine générale & maladies infectieuses et Médecine des voyages (sauf vaccination contre la fièvre jaune).

Prise de rendez-vous au +41 (0)22 994 62 26

