



(Joëlle Flumet pour Le Temps)

Pourquoi le désir baisse-t-il avec la durée de la relation?

Cette semaine, on s'intéresse aux facteurs qui font que le feu qui embrase les débuts d'une histoire s'estompe avec le temps

Pauline Verduzier

Anais* et son conjoint sont ensemble depuis dix ans. Cette journaliste de 39 ans décrit leurs deux premières années de relation comme ayant été marquées par «l'intensité sexuelle» et la découverte du plaisir. Les années suivantes, leur désir est resté intact. «Le rythme a ralenti, mais on avait une sexualité assez chouette et régulière. On avait toujours des week-ends où on pouvait passer l'après-midi au lit. Le tournant de ma baisse de libido a été la maternité et la naissance de ma fille il y a deux ans», constate-t-elle.

La trentenaire identifie plusieurs facteurs pour expliquer son moindre désir: la sollicitation épuisante de son corps dans les tâches de soin à l'enfant, entre allaitement, bercements et portage, un sentiment de frustration et de ressentiment envers son conjoint lorsqu'elle avait l'impression d'en faire beaucoup plus que lui à la maison, ainsi qu'un besoin de retrouver du temps pour elle en dehors du cocon familial. «On habite à la campagne, on travaille tous les deux depuis la maison. Lui manifeste un désir constant à mon égard, mais moi je trouve difficile de nourrir du désir dans un quotidien routinier avec cette disponibilité permanente, qui fait qu'on n'a pas le temps de se manquer. Lui rêve que l'on parte en week-end romantique, moi je rêve de partir en week-end avec mes potes.»

Une recherche britannique** portant sur un panel de plus de 11 000 personnes a identifié plusieurs facteurs corrélés à une baisse d'intérêt envers la sexualité conjugale. La parentalité et surtout la maternité font partie des variables étudiées qui semblent jouer sur la disponibilité sexuelle. Avoir été enceinte dans l'année écoulée

ou avoir un ou des enfants en bas âge augmente la probabilité de déclarer un moindre intérêt envers la sexualité chez les femmes. Les chercheurs supposent que cela peut être dû à la fatigue associée au rôle de principale pourvoyeuse du travail de *care* («soin»), qui repose le plus souvent sur elles. Rien de très surprenant, mais l'étude identifie bien d'autres facteurs contextuels, comme les problèmes de santé ou un diagnostic de dépression par exemple, qui impactent aussi bien les hommes que les femmes dans leur rapport à la sexualité.

Le «manque d'intérêt» sexuel est aussi associé à des variables relationnelles, en particulier pour les femmes. Celles qui vivent avec leur conjoint sont plus susceptibles de se désintéresser de la sexualité que les femmes qui ne partagent pas leur logement avec leur partenaire. Le dialogue au sein du couple compte également: ceux et celles qui trouvent qu'il est «facile de parler de sexe» avec l'autre disent moins souvent ressentir un faible intérêt sexuel. Le manque d'intérêt est plus fréquent chez les personnes qui déclarent être moins satisfaites de leur relation ainsi que chez celles qui ne se sentent pas émotionnellement proches de leur partenaire pendant les rapports sexuels. Au total, 15% des hommes sexuellement actifs et 34,2% des femmes sexuellement actives ont déclaré ne pas avoir eu d'intérêt pour le sexe pendant au moins trois mois au cours de la dernière année.

Une envie d'autre chose

D'autres études sociologiques comme *Contexte de la sexualité en France* (2006) ont d'ailleurs montré que les périodes sans rapport sexuel pendant au moins trois mois consécutifs au sein du couple augmentaient avec la durée de la relation et que la fréquence sexuelle était souvent plus élevée chez les partenaires non cohabitants.

Laurence Dispaux, psychologue, sexologue et thérapeute de couple à Morges, est l'auteur de l'essai *Le Désir dans le couple. Comment gérer le décalage d'envie sexuelle sur la durée* (Ed. La Musardine, 2024). Elle confirme qu'il existe des facteurs individuels qui font fluctuer le désir comme la ménopause, le stress, les burn-out, etc. Mais le cœur du sujet se situe dans les caractéristiques de la relation. «On sait qu'il y a une sécrétion hormonale très forte au moment de la rencontre, qui va jouer sur le désir et qui

> Plaisirs partagés

Tous les samedis, «Le Temps» vous propose un rendez-vous lié à l'intimité afin d'explorer les tabous, joies et doutes inhérents à nos sexualités

s'estompe au bout de quelque temps. Cependant, je mettrais surtout l'accent sur le fait qu'avec le temps des décalages ou des différences qui sont incontournables entre deux personnes – et qui étaient souvent présentes dès le départ – vont se creuser», souligne-t-elle.

La spécialiste questionne la notion même de «trouble du désir», à laquelle elle préfère l'idée d'une modification ou d'une transformation. Car de quoi parle-t-on? Une baisse de fréquence sexuelle ne signifie pas forcément une baisse du désir, et une moindre envie signifie peut-être juste l'envie d'autre chose.

Contraintes quotidiennes

«Si je rencontre quelqu'un à 20 ans et qu'on est encore ensemble à 50 ans, je n'aurai pas forcément les mêmes besoins et je n'accorderai peut-être pas la même place ou la même fonction à la sexualité. Selon les moments de vie, on peut davantage chercher le plaisir, la procréation, la connexion, par exemple. Peut-être que mon désir sera aussi moins spontané et qu'il dépendra plus d'un contexte, peut-être que j'aurai besoin de plus de «préliminaires» ou envie de pratiques SM ou de *slow sex*, etc.», déroule Laurence Dispaux. La difficulté étant que ces changements font parfois l'objet d'une mauvaise interprétation et de conflits, en fonction de l'histoire du couple ou de la manière dont il communique.

«On va dire «tu ne me désires plus» ou «il n'a plus envie». Mais la question est plus envie de quoi? Qu'est-ce que je désire? Tout cela est très subjectif et dépend des représentations que l'on a de notre sexualité. C'est compliqué de communiquer sans blesser pour être en phase avec ces évolutions, alors que justement, beaucoup de personnes ont besoin d'un contexte relationnel serein pour que le désir émerge», explique la thérapeute.

Anne*, médecin de 40 ans, en couple depuis onze ans, s'est rendu compte qu'elle s'était progressivement éloignée de son mari

et que les décalages entre eux devenaient de plus en plus criants. «Il y a eu la passion amoureuse du début, puis on a emménagé ensemble et je me suis sentie tirillée entre mon désir de préserver ma liberté, mon individualité, et celui de rentrer dans une norme», explique-t-elle. Avec le temps, Anne a pris conscience d'une corrélation très nette entre le moment où elle s'est conformée à cette norme – vivre en couple, s'installer – et la baisse de son désir. «La domestication contribue à la diminution de la libido: il y a moins de surprise, moins de communication», analyse-t-elle. Par ailleurs, leurs différends politiques l'affectent de plus en plus. Elle a également réalisé qu'elle avait mis son épanouissement sexuel au second plan, qu'elle avait négligé son plaisir pour satisfaire en premier lieu celui de ses partenaires. Avec son mari, ils n'ont plus de sexualité depuis quelques années. Pourtant, sa libido ne s'est pas éteinte: elle a eu une aventure avec un amant il y a quelque temps. «J'aime mon mari et je n'ai pas envie de me séparer, mais c'est vrai que j'ai changé avec le temps et que je perçois aujourd'hui plus clairement les dissonances qui existent entre nous», conclut-elle.

«La météo de la relation»

Laurent*, entrepreneur de 42 ans, n'a pas de difficulté à dire qu'il connaît parfois une absence de désir sexuel, et réfute l'idée que les hommes seraient constamment désirants. «Ça dépend de la météo de la relation, du stress de la vie de tous les jours, quand j'ai trop de travail, de la présence de notre enfant ado sous notre toit qui fait qu'on doit prendre plein de précautions», liste-t-il. Pour autant, ces phases sans libido ne l'empêchent pas de se dire satisfait de sa sexualité avec sa compagne. «Ça fait seize ans qu'on est ensemble et c'est juste qu'il y a plein de moments où j'ai d'autres soucis que de faire l'amour.» ■

* Prénoms d'emprunt

** Graham C. A., Mercer C. H., Tanton C., et al, «What factors are associated with reporting lacking interest in sex and how do these vary by gender? Findings from the third British national survey of sexual attitudes and lifestyles», *BMJ Open*, 2017.



Écoutez «Plaisirs partagés»
Sur notre site internet, découvrez
dès dimanche soir une version audio
de cet article, lu par un ou une
de nos journalistes.