

nous prêtons attention à notre désir et refusons de nous contraindre. En couple mais aussi en solo, on se questionne et on apprend à s'écouter, à se comprendre, à valoriser la communication, à encourager la sensibilité, à déconstruire pour reconstruire sur des bases plus saines. C'est ce que souligne Gilbert Bou Jaoudé, sexologue, auteur du livre *Amour & sexualité, c'est pas si compliqué* (éd. Solar) : « Le ralentissement de la sexualité s'explique aussi par des raisons positives : on fait moins l'amour parce que la notion de consentement est mieux intégrée. Je parlerais même d'autoconsentement, une manière de respecter sa propre absence d'envie. »

Le désir fluctue et c'est humain

Le désir, ce n'est pas un interrupteur que l'on allume à la demande. Il fluctue et, parfois, il fout le camp... Avant de revenir en fanfare. Toutes ces variations sont naturelles et souvent hors de notre contrôle. Ainsi, raviver le désir ou la flamme ne doit pas devenir une charge supplémentaire qui pèse sur le moral et le portemonnaie des femmes. Selon Florentine d'Aulnois-Wang, « la société valorise trop le sexe parce qu'elle a manqué d'imagination pour définir ce qu'est une belle et bonne relation de couple. Cette vision permet aussi de maintenir un contrôle sur les femmes. Pour susciter le désir, on nous pousse à fournir des efforts et à consommer. On nous vend des cosmétiques hors de prix et des talons vertigineux, tout ce qui entretient l'idée que la beauté garantit à la fois le désir et la solidité de notre couple. Bien sûr, tout est faux ! ». L'experte souligne également que cette quête du désir à tout prix peut nous mener à vivre des expériences sexuelles qui ne nous conviennent pas : « Ouvrir son couple, tester des pratiques jugées dégradantes... Autant de choix pris par peur ou par injonction plutôt que

par envie. Résultat ? Cela peut ébranler l'estime de soi et l'intimité du couple. » Laurence Dispaux, sexothérapeute, thérapeute de couple et autrice du livre *Le désir dans le couple : comment gérer le décalage d'envie sexuelle sur la durée* (Éd. La Musardine), nous invite à changer de perspective : « L'important est de se poser les bonnes questions. Il s'agit de déterminer comment on veut se sentir plutôt que ce qu'on doit faire. Être en accord avec ses choix, désirée et amoureuse... On peut avoir envie de caresses, de tendresse, d'un simple câlin, sans forcément passer par la case pénétration. L'essentiel est d'identifier ce qui nous rend heureuse. » La clé ? Communiquer. Exprimer ses envies, retrouver une véritable connexion, arrêter de scroller et de se comparer. Car si le désir est fragilisé par le stress et le rythme effréné du quotidien, il dépend aussi de notre capacité à inventer. Laurence Dispaux reprend : « Nous n'avons plus vraiment l'espace nécessaire pour imaginer et rêver. Nous passons un temps fou devant nos écrans, à être soi-disant en lien les uns avec les autres, tout en subissant une avalanche d'injonctions. Nous courons dans tous les sens pour ne rien manquer et prouver notre valeur. À force, on oublie la vertu de la lenteur, l'importance de prendre le temps et de vivre de façon plus consciente. L'empressement nous éloigne de l'essentiel. » Tout va trop vite, alors que le désir, lui, se nourrit de lenteur et de présence. Au fond, il n'y a rien à réparer. Le désir revient presque toujours – parfois différemment, en douceur et de façon authentique. L'enjeu n'est pas de cocher les cases du couple parfait ni de performer... L'idée, c'est de se sentir bien.

L'intimité ne se résume pas au sexe

On parle beaucoup d'intimité sans vraiment comprendre ce que cela signifie. L'intimité ne se résume pas au fait de se mettre nu devant

quelqu'un. L'intimité, c'est plus profond. C'est accepter une forme de vulnérabilité, se sentir proche de l'autre et libre d'être soi-même. Au quotidien, c'est la capacité de tout se dire, de se montrer tactile, de se blottir sur le canapé ou de partager un silence sans malaise. Les couples qui ne font pas souvent l'amour ne sont pas « en panne ». Ils sont simplement passés au niveau supérieur et explorent une proximité plus douce, sans pression. Alors, pourquoi continuer à mesurer l'amour en comptant les rapports sexuels ? Et si, au lieu de compter les fois, on comptait les moments ? La fréquence des relations sexuelles n'est pas une unité de mesure du bonheur. Un couple qui fait l'amour tous les jours n'est pas forcément épanoui, et celui qui le fait rarement n'est pas nécessairement en crise. Florentine d'Aulnois-Wang le rappelle : « On traversera toujours des moments de déconnexion et de bazar, mais est-ce qu'il y a encore de la joie entre les tempêtes ? Après la pluie, retrouve-t-on le beau temps ? Sommes-nous heureux d'être ensemble quand tout se calme ? » Parce que l'intimité et le désir, c'est aussi accepter la vie telle qu'elle est : des montagnes russes, avec ses hauts et ses bas, ses crises et ses moments de bonheur. Vivre et aimer, c'est accepter de ne pas tout contrôler. Et l'absence de contrôle, ça crée l'inattendu, la surprise, l'étonnement, la joie de profiter sans attendre... Gilbert Bou Jaoudé ajoute : « Le couple normal n'existe pas ! Que vous ayez une vie sexuelle active ou non, conservez la magie de la complicité, du rire, du toucher et de ce lien indescriptible qui unit les cœurs et les corps. C'est ça, la véritable base de l'épanouissement – et de la sexualité. » Alors maintenant, n'ayons plus honte de le dire : « On ne fait pas souvent l'amour, c'est vrai... Et pourtant, tout va bien. » ★