



(Joëlle Flumet pour Le Temps)

Quand le désir en berne reprend des couleurs

Cette semaine, on s'intéresse aux formes que prennent les renouveaux sexuels au sein du couple

Pauline Verduzier

On a beaucoup parlé dans cette rubrique des fluctuations du désir dans le couple, de l'asymétrie d'appétit sexuel, des décrochages de la sexualité au cours de la vie. Si ce sont des réalités courantes, il nous fallait parler des retours de flamme, qui existent eux aussi. A rebours des représentations qui voudraient que la sexualité conjugale soit chroniquement en baisse au fil des années passées ensemble, certains couples expérimentent des regains de désir plus ou moins fulgurants. Sans en faire une injonction, il y a quelque chose de réconfortant et d'enthousiasmant à se dire que la sexualité n'a rien de linéaire, pour le pire comme pour le meilleur.

Julie, cheffe de projet de 30 ans, s'est retrouvée il y a quelques années à un carrefour dans sa relation avec son compagnon. Cela faisait six ans qu'ils étaient ensemble, ils avaient emménagé dans le même appartement au bout de trois mois seulement et leur relation était devenue moins satisfaisante. «Comme beaucoup de couples, on a connu une vie sexuelle débordante au début de notre histoire. Et comme souvent, la routine a contribué à éteindre le désir. On partageait de moins en moins de moments qualitatifs. Notre baisse de libido a duré plusieurs années, ce qui a mené à un passage à vide dans notre relation», raconte-t-elle.

Décohabitation fructueuse

Pour y remédier, Julie a pris les devants et a proposé à son conjoint de décohabiter. Lui a fait un peu de résistance, avant d'accepter. Elle commente: «Autour de nous, beaucoup de gens nous ont laissé entendre que c'était le début de la fin. On a voulu tenter, tout en se disant que c'était quitte ou double. Mais on a été nous-mêmes surpris de l'effet sur notre relation.»

Contrairement aux prédictions de leurs proches, cette décohabitation les a en effet

rapprochés et, cerise sur le gâteau, elle a par la même occasion relancé leur sexualité. Julie a pris un studio et son conjoint et elle ont recommencé à faire des *dates*, à sortir dans de nouveaux restaurants, à s'inviter l'un chez l'autre. Cet effet de nouveauté, combiné au fait de choisir les moments passés à deux, a ravivé leur désir.

«Avoir l'impression d'être un jeune couple nous a fait en redevenir un», résume-t-elle. «Avant, on faisait l'amour peut-être une fois par mois et là, c'était à chaque fois qu'on se voyait. On a revécu des débuts amoureux, en mieux, parce qu'on se connaissait déjà.» Le couple est retombé amoureux et a décidé de faire un enfant. Au bout d'un an et demi, Julie, enceinte, a rendu son studio.

Aujourd'hui, leur fils a 2 ans et demi et la jeune femme attend un deuxième bébé. Le désir, lui, est resté. «On s'embrasse et j'ai tout de suite envie, ça monte en deux secondes. On a moins de temps, mais notre fils fait encore une grosse sieste en début d'après-midi, donc on se demande si on veut faire l'amour et on y va.» Même si l'option représente un coût financier qui les en empêche à l'heure actuelle, Julie n'écarter pas la possibilité de décohabiter à nouveau dans le futur.

Reprise après des années d'abstinence

Laurence Dispaux, psychologue, sexologue et thérapeute de couple à Morges, autrice de l'essai *Le Désir dans le couple. Comment gérer le décalage d'envie sexuelle sur la durée* (La Musardine), confirme: bien sûr que les renouveaux sexuels arrivent, et tous ne nécessitent pas de décohabiter. «Sur le désir, on peut faire beaucoup de choses, que ce soit en thérapie ou en dehors.»

La spécialiste présente plusieurs cas de figure observés dans sa pratique. Il y a des résolutions «spontanées» qui se produisent, y compris après des années d'abstinence, à partir du moment où les membres du couple se retrouvent sur une envie commune de mieux comprendre ce qui déclenche le désir chez l'un et chez l'autre. Et qu'ils décident, de manière conjointe, de mettre des choses en place pour favoriser ce désir.

Cela peut se faire à l'initiative de l'un d'eux, qui a envie de se réapproprier sa sexualité. «Je pense notamment aux femmes qui se sont investies pendant des années dans le travail ou les enfants, qui lorsqu'elles retrouvent du temps ont envie de se rapprocher de leur corps différemment, avec leur conjoint ou leur conjointe», cite Laurence Dispaux. Certaines reprises sexuelles viennent après une résolu-

> 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

tion de conflit et un travail sur la relation, par exemple en thérapie de couple. «L'apaisement sur le plan relationnel peut amener à une volonté de s'écouter sur les besoins sexuels d'aujourd'hui, qui ne sont pas les mêmes qu'il y a trente ans. Avec une sécurité émotionnelle suffisante, on peut arriver à voir l'autre différemment, et avoir envie de le redécouvrir ou de le reconquérir.»

«Il faut de l'investissement, de la communication»

Toutefois, les secrets du «désir durable», comme elle le nomme, nécessitent un prérequis: le fait que les deux personnes *souhaitent* cette reprise sexuelle. «Le vouloir ne veut pas forcément dire aller en thérapie, mais communiquer dessus, en faire un thème de discussion. La pire des stratégies serait de se dire que ça va revenir tout seul, la meilleure étant de mettre la chose sur la table en se demandant ce qui nous ferait du bien, ce qui nous redonnerait envie. Il faut de l'investissement, de la communication et accepter qu'il va y avoir des fluctuations, que rien n'est jamais acquis.»

Guillaume*, professeur de philo de 37 ans, a connu une grande baisse de libido dans son couple après la naissance de son fils. Il décrit un début de relation marqué par une frénésie sexuelle avec sa compagne, un ralentissement au moment de vivre ensemble, puis une phase d'ouverture de couple, qu'ils ont refermé avant de faire un enfant. «On s'est mis à moins faire l'amour. Après la naissance, le désir n'était physiologiquement pas là. On était épuisés.» Ils ont refait l'amour une fois, puis plus pendant des mois à cause de la fatigue.

«On a eu des discussions longues et pas faciles sur les déséquilibres de nos désirs, ma libido étant revenue beaucoup plus vite que la sienne, au bout de cinq mois. Puis on a recommencé à avoir beaucoup de désir et à refaire l'amour régulièrement cet été, après cette phase où on avait beaucoup parlé.» L'envie est revenue quand ils ont tenté de fuir la canicule et trouvé refuge dans la maison d'amis proches. «On avait une chambre à nous, dans un cadre suspendu des impératifs du quotidien, avec des amis sans enfants qui nous ont aidés. Même si toutes ces discus-

sions n'avaient rien d'érotique sur le moment, elles ont d'une certaine manière réactivé nos désirs», analyse Guillaume. «La régularité de l'intérêt porté à ce sujet, le fait de ne pas avoir pour projet d'être un couple sans sexualité, font que l'on s'est remis à être très explicites sur nos envies l'un envers l'autre.»

Renouveau postopératoire

Il arrive que ces retrouvailles surviennent après des changements de vie, de nouveaux cycles, voire après une intervention chirurgicale. Selma*, assistante sociale de 37 ans, a connu un renouveau sexuel avec son mari après une vaginoplastie. Cet été, cette femme trans a voulu passer par ce changement corporel car elle en avait assez d'être gênée dans certains maillots de bain ou sous-vêtements. L'opération s'est bien passée et elle a pu reprendre une sexualité après deux mois postopératoires.

«Quand j'ai eu le feu vert, on s'est réservé un week-end à deux avec mon mari, relate Selma. J'avais vécu une première fois avec une femme dans ma peau de mec cisgenre hétéro, puis une deuxième première fois avec un homme au moment de ma transition. Là, c'était encore une nouvelle première fois avec l'homme que j'aime. Au niveau du plaisir, ce n'était pas inoubliable, mais symboliquement, le vivre avec lui m'a beaucoup émue.»

La trentenaire explique que la vaginoplastie lui a ouvert des perspectives sexuelles inédites et un nouveau lieu de désir dans son corps. Elle précise: «J'ai un clitoris qui a été reconstitué avec l'extrémité de mon gland et j'ai vraiment des sensations fortes.» Là où sa sexualité conjugale était plus calme depuis quelque temps, ce changement a ravivé la flamme. «Ça a été un renouveau, comme un nouveau jouet que tu as envie d'essayer encore et encore. Tous les soirs on faisait l'amour, chose qu'on ne faisait plus du tout à ce rythme. C'est assez grisant de me dire que je peux encore découvrir de nouveaux plaisirs.» ■

*Prénoms d'emprunt



«Plaisirs partagés»
Retrouvez tous les articles
de Pauline Verduzier sur notre site