



Sylviane Larose, M.A., Sexologue clinicienne et psychothérapeute

Trouble du désir / Panne de désir

J'ai peur que mon conjoint ait envie de faire l'amour! Le simple fait d'y penser me rend anxieuse et me crispe....

Voilà un commentaire que j'entends de certaines clientes pour qui la seule pensée de percevoir le désir sexuel de leur partenaire devient paralysante. Pourquoi certaines femmes ont-elles cette réaction à la simple idée que leur partenaire fasse une approche sexuelle? Que peut-on faire pour arriver à changer cette réaction alors que la sexualité devrait être un moment d'intimité recherché au lieu d'être une source d'anxiété?

Réponse

La principale raison qui provoquera cette réaction est le manque de désir sexuel. Lorsque le désir sexuel est peu présent, il peut arriver qu'une approche du partenaire devienne une source d'anxiété, l'approche éveille le sentiment d'être coincée à répondre au besoin du partenaire sans ressentir ce même besoin.

Dans cette perspective, le fait de voir le conjoint désirant une relation est confrontant. Avec le temps, certaines femmes en arrivent même à compter le nombre de jours passés depuis la dernière relation sexuelle et commencent à anticiper négativement le jour où le partenaire fera une approche ou exprimera le désir d'avoir une relation sexuelle. Parfois, le fait de voir l'humeur du partenaire changer sera aussi un indicateur de l'approche du moment où il aura envie de faire l'amour et l'anticipation négative s'installera.

Il reste que le désir sexuel est grandement influencé par l'anticipation du prochain rapprochement et qu'une anticipation négative ne fait rien pour aider le désir sexuel et tout pour augmenter l'anxiété.

Prendre le temps de se centrer sur soi versus entrer en mode anxieux

Le fait de ne pas sentir de désir sexuel amène la femme à se centrer sur le fait qu'elle ne ressent pas de désir au moment de l'approche du partenaire plutôt que de se donner un espace pour permettre à son désir de s'éveiller et d'arriver à avoir envie d'une relation sexuelle.

Un autre élément qui fera paniquer un grand nombre de femmes qui ont peu de désir sexuel est une demande directe du partenaire. « As-tu envie de faire l'amour? » ou « J'aurais envie de faire l'amour ». Elles se retrouvent alors confrontées à donner une réponse à une demande claire alors qu'elles ne pensaient pas du tout à faire l'amour d'une part et qu'elles ne ressentaient pas ce besoin non plus. Au lieu de se donner un espace pour laisser le désir s'éveiller, elles ont le sentiment de devoir répondre immédiatement et se sentent carrément coincées.

Le sentiment de beaucoup de femmes qui vivent cette anxiété est que leur partenaire est déjà dans son excitation et qu'il leur est impossible de le rejoindre il est trop loin devant elles.

Le grand paradoxe est qu'il n'est pas du tout nécessaire de le rattraper rapidement. Mais vous pouvez prendre le temps de faire naître le désir et l'excitation sexuelle pour que le plaisir s'installe. Ce n'est donc pas une question d'être trop loin derrière l'autre, mais de prendre le temps de se rejoindre l'un l'autre. Vous n'avez pas à courir pour rattraper le partenaire, mais plutôt de prendre le temps d'éveiller le désir et l'excitation sans précipitation.

Cela veut dire en fait de prendre le temps de ressentir les caresses du partenaire au lieu de penser au fait qu'il est excité et que vous ne l'êtes pas encore! Prendre le temps de goûter le contact, le rapprochement affectif et amoureux et permettre ainsi à votre corps de s'éveiller.

Se centrer sur développer son propre plaisir plutôt que sur le sentiment que le désir et l'excitation ne sont pas là.

Développer son excitation au lieu d'augmenter l'anxiété voilà le point clé dans le cheminement pour commencer à voir la sexualité de façon différente. Nombre de femmes qui vivent cette anxiété auront aussi des problèmes de lubrification et pour contourner le problème les couples auront tendance à utiliser un lubrifiant. Il est très important de savoir que la lubrification est signe d'excitation sexuelle tout comme l'érection chez l'homme. Entreprendre une pénétration où la lubrification est absente signifie que l'on ne prend pas le temps de construire son excitation sexuelle. Vous êtes trop figée ou anxieuse et l'excitation ne monte pas ? Prenez le temps de respirer abdominalement et de bouger doucement votre bassin pour accompagner les caresses que vous recevez. Cela vous aidera à être plus présente d'une part et le fait de bouger votre corps doucement vous amènera à mieux ressentir une excitation et une lubrification. De là, le désir de rapprochement et l'excitation pourront prendre graduellement leur place.

L'élément le plus important dans la sexualité est de se donner un espace pour avoir du plaisir et prendre le temps d'aller chercher ce plaisir!

Une sexualité où vous avez le sentiment que vous ne pourrez rejoindre le partenaire dans son excitation vous amène à simplement satisfaire son besoin à lui sans penser à vous et sans même imaginer que vous pourriez vivre quelque chose de plaisant pour vous dans VOTRE sexualité. Cette idée ne peut faire autrement que d'éveiller le sentiment d'être parfois utilisée, parfois de ne rien recevoir dans ce contexte et ainsi souhaiter ardemment que le conjoint n'ait pas envie de faire l'amour.

Pour arriver à vous donner un espace pour développer votre plaisir, vous devez vous accorder une importance suffisamment grande pour prendre le temps de ralentir votre partenaire s'il se centre sur sa seule excitation. Dans le mode de relation sexuelle que vous avez peut-être depuis quelques années et parfois plus, il a trouvé une façon de fonctionner avec votre non-désir. Il devient donc important que vous assumiez avoir le droit au plaisir aussi au lieu de répondre à son besoin à lui en ayant le sentiment que le vôtre n'est pas respecté et que JAMAIS vous ne pourrez le suivre et être aussi rapidement au même niveau d'excitation que lui.

Donc, ralentissez le, prenez le temps d'explorer des caresses qui pourraient vous plaire au lieu de vous débarrasser de ce moment comme d'un moment à passer pour avoir un répit de quelques jours avant d'avoir d'autres demandes de votre partenaire. De mettre une limite et de prendre le temps de

développer VOTRE plaisir dans la sexualité est fondamental pour arriver à avoir du désir sexuel. En effet, quand toutes les pensées face à la sexualité sont négatives, il est difficile de penser positivement à un rapprochement. L'anticipation négative tue le désir sexuel, alors prenez le temps de tenter de construire une anticipation positive quant au rapprochement.