



Nicole Desjardins, M.A.
Thérapeute conjugale et familiale
Sexologue-Psychothérapeute
Travailleuse sociale

DÉSIR SEXUEL: COUPLE CHERCHE «CLÉ EN MAIN» !

Aucune surprise d'apprendre que le problème de l'heure dans le bureau du sexologue en 2010 est le manque de désir chez la femme pour son conjoint et l'insatisfaction de ce dernier qui lui, aimerait faire l'amour plus souvent (certes le désir masculin peut aussi être en panne...sujet d'une autre chronique !). La difficile conciliation travail-famille pèse lourd sur la vie amoureuse.

Ce n'est pas seulement le fait de métro-boulot-dodo. C'est aussi petits bobos-mal de dos-promener Fido-courses au Métro-suboco-problèmes avec l'ado-pipi lolo-se lever tôt-fait tellement chaud-trop d'apéros-gadgets techno-les p'tits travaux-besoin de repos. Bref, bien des raisons viennent se greffer autour de ce sujet. D'où la frustration qui affiche complet pour les deux partenaires.

Et si ce n'était que cela!

S'ajoute à la frustration, la culpabilisation qui n'attendait que son tour derrière le rideau. Parce que même au lit, assaillis de statistiques, il faut performer! À deux, pas besoin d'une forêt pour se perdre. On peut très bien le faire dans un 4 et demi, un condo ou un bungalow. On peut même s'égarer dans la chambre à coucher ! La vie d'aujourd'hui fait en sorte que madame a besoin de *déstresser* avant de se laisser aller dans les bras de son homme, tandis que monsieur *déstresse* en faisant l'amour : beau malentendu ! Trouvez pas que l'on pratique le stress comme une sorte de sport ?

Des solutions

Il suffit bien souvent d'une dose de bonne volonté pour régler le problème:

- admettre d'abord que l'horloge des femmes et celle des hommes n'ont pas les mêmes aiguilles. En amour, l'équilibre n'est jamais simultanée. Chacun ne donne pas de la même façon ni au même instant;
- cesser de croire que le désir sexuel est naturel, donc ne demande aucun effort;
- discuter du problème ensemble. Parler sans arrêt n'est pas communiquer. C'est Jacques Salomé qui disait : communiquer ça suppose aussi des silences non pour se taire mais pour laisser un espace à la rencontre des mots;
- évaluer la pertinence d'améliorer la qualité de votre relation dans son ensemble. Se réserver une soirée de sortie sans enfant...Établir des priorités.....;
- consulter en sexothérapie peut être salutaire si l'impasse persiste. Une bonne évaluation est capitale.

Enfin, dehors les statistiques! Que vous fassiez l'amour trois fois par semaine ou une fois tous les deux mois, dans la même position ou non, l'essentiel est que vous soyez tous les deux comblés... tout en acceptant qu'il y aura toujours forcément des hauts et des bas, là comme ailleurs! Désir clé en main n'existe pas !

On peut joindre l'auteure à son cabinet privé au 819-320-0234 / www.nicoledesjardins.com

Cette chronique a été publiée dans le journal «Çapresse», région des Laurentides, octobre 2010.

Est-il nécessaire d'imprimer ce document ?
Merci de penser à l'environnement !