

ET si
on allait
MIEUX!

LE DÉsir sexuel

le stimuler, le retrouver, alimenter la flamme !

Sébastien Landry

• EDITIONS IN PRESS •



LE DÉsir

sexuel

le stimuler, le retrouver, alimenter la flamme !

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

www.inpress.fr

Collection *Et si on allait mieux !*, dirigée par Sébastien Landry.

*LE DÉsir SEXUEL. LE STIMULER, LE RETROUVER, ALIMENTER
LA FLAMME !*

ISBN : 978-2-84835-585-6

©2020 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture : Lorraine Desgardin

Mise en pages : Milagros Lasarte

Illustrations : Lorraine Desgardin

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

ET *si*
on allait
MIEUX!

LE DÉsir

sexuel

le stimuler, le retrouver, alimenter la flamme !

Sébastien Landry

• EDITIONS IN PRESS •

ET *si* *on allait* **MIEUX!**

La collection *Et si on allait mieux!* s'attache à exposer avec clarté des sujets de santé publique actuels, sans tabou. Dirigée par Sébastien Landry, ingénieur en APA-Santé et psychosexologue spécialisé en cancérologie, et proposant les interventions de professionnels experts, elle promeut la santé sous toutes ses formes, y compris celles auxquelles on ne pense pas!

Sommaire

L'auteur	7
Introduction.....	9

Partie 1

Le désir sexuel	13
Le désir sexuel, qu'est-ce que c'est ?	15
Les différents stades de la vie et leur impact sur la libido	19
La dimension psychologique	29
Existe-t-il une véritable différence entre la femme et l'homme ? ..	33

Partie 2

La place de l'éducation et des croyances dans la sexualité.....	35
Éducation et sexualité.....	37
Les interdits parentaux et/ou religieux.....	41
L'image de la société sur la sexualité féminine	45
L'image de la société sur la sexualité masculine.....	49
Le manque d'éducation à la vie affective et sexuelle.....	53
Les risques de la pornographie	57

Partie 3

Les différentes origines d'un désir sexuel hypoactif et pistes de solutions	63
Troubles organiques et bouleversements hormonaux	65
Les répercussions de la vie quotidienne moderne	69
La construction d'une famille.....	77

Les causes psychologiques	85
La disparition de l'imaginaire érotique	93

Partie 4

Conseils pratiques pour augmenter sa libido..... 97

L'hygiène de vie : l'alcool, le tabac, les drogues, la place de l'alimentation et du sport	99
Le travail de l'imaginaire érotique : le rôle fondamental des fantasmes	103
La masturbation	109
La place du toucher	113
Le tantrisme	117
Orienter la sexualité vers le plaisir	121
La communication au sein du couple	123
L'hypnose thérapeutique	125
La sexothérapie	127
Et surtout la patience ! Pas de découragement.....	129

Partie 5

Les autres "troubles" du désir sexuel..... 131

Un petit mot sur l'hypersexualité	133
Comprendre ce trouble de l'hypersexualité	139
Les solutions face à ce trouble	141
Qu'est-ce que l'asexualité ?	143
Est-ce un trouble ?	147
L'asexualité : problématique et reconnaissance	149
L'important est de trouver son équilibre	151

Partie 6

Les points essentiels 153

Conclusion..... 157

L'auteur



Sébastien Landry est psychosexologue et sexothérapeute au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est codirecteur d'un Diplôme universitaire spécialisé en cancérologie et il donne également des cours à Le Mans Université. Il est l'auteur des livres *La sexualité ne prend pas sa retraite!* (2019); *L'éjaculation précoce, ce n'est pas une fatalité!* (2019) et *Cancer et Sexualité, si on en parlait!* (2018).

Introduction

L'inhibition du désir sexuel, que l'on met en avant comme une libido faible, est un trouble sexuel très fréquent que l'on retrouve aussi bien chez les femmes que chez les hommes, et à tous les âges. Cette inhibition est le motif principal des consultations chez un sexologue. Cependant, même si on retrouve souvent ce trouble dans la population sexuellement active, que sait-on vraiment aujourd'hui des mécanismes physiques et psychologiques du désir sexuel ?

Au début d'une relation, l'excitation, la nouveauté et la découverte de l'autre font apparaître la sexualité comme une évidence. Les amants se cherchent, se séduisent et font monter le désir. Mais au fil des années, les conflits surgissent, dans le domaine sexuel comme dans les autres domaines de la vie quotidienne.

« Tu n'as jamais envie ! », « Tu ne t'occupes pas de moi ! », « Tu ne m'aimes plus ? » sont des exemples de plaintes fréquentes rapportées en consultation par l'un ou l'autre des membres du couple : la fatigue, le manque d'envie, le désintérêt ou la routine peuvent être des raisons, de même qu'un trouble mécanique (rapports douloureux). Ces problèmes peuvent être purement physiques (difficile d'être sexuellement réactif quand on est épuisé), psychologiques (stress lié au travail, par exemple) ou relationnels (sentiment de ne plus avoir besoin de faire d'effort dans son couple) et font que les raisons d'une inhibition du désir sexuel sont diverses et parfois multifactorielles.

Selon la force du désir de votre partenaire, vous pouvez vous retrouver face à une difficulté. Si votre désir a drastiquement baissé par rapport à celui de votre partenaire, il est possible que vous souffriez d'une « *inhibition du désir sexuel* ».

Les significations que peut avoir la différence d'intérêt sexuel des membres d'un couple

La différence d'attrait pour la sexualité pourrait être l'expression d'**un manque d'intimité au sein du couple**. La sexualité d'un couple est souvent l'expression physique d'un lien affectif. Certaines personnes ne supportent pas ou plus cette proximité affective, du fait de leur propre histoire, de leur constitution psychique ou de leur préférence. Dans la plupart des cas, la baisse du désir sexuel est une réaction de mise à distance de leur conjoint, d'une proximité qu'ils ont du mal à vivre ou d'une situation à laquelle ils n'ont pas la force de participer activement.

Il est trop souvent mis en avant une indépendance des troubles sexuels par rapport à la relation de couple. **Comme s'il suffisait de dormir dans un même lit pour se désirer!** L'affectif est très important. En effet, l'amour, les sentiments, la relation à l'autre sont les fondements du couple : **la libido est un excellent indicateur de la santé du couple**. Le lien entre les divergences de désir sexuel et l'insatisfaction dans un couple a été prouvé par de nombreuses études scientifiques¹.

Outre les relations de couple et l'investissement affectif des membres du couple, **le mode de vie influence la sexualité et surtout la libido**. Cette composante à dominance psychique qui est responsable de

1. Brenot P. (2004). *Dictionnaire de la sexualité humaine*. Paris, France : L'Esprit du temps.

l'intérêt que nous avons pour la sexualité est également sous l'influence de notre quotidien. En effet, la fatigue tant physique que psychologique, le stress, la pression de certains médias à vivre selon une image idéalisée du couple, l'influence de la pornographie sur la construction de la sexualité, le temps passé devant les écrans, etc., sont autant de facteurs qui peuvent engendrer une diminution du désir sexuel.

Tous ces facteurs peuvent influencer la libido

La libido n'est pas figée, elle varie au cours de la vie. Elle subit l'influence de nombreux facteurs. La différence de désir sexuel dans un couple n'est donc pas un problème en soi. C'est dans la façon de vivre cette différence et dans la qualité des échanges du couple que tout se joue. Si le couple est en souffrance, si l'incompréhension prend le dessus, alors l'inhibition du désir sexuel peut devenir un véritable problème.

Je souhaite, à travers cet ouvrage, **aborder les difficultés rencontrées face à l'inhibition du désir sexuel.** En aucun cas ce livre n'a pour objectif de se substituer à un professionnel ; il est à prendre comme un soutien pour les individus et les couples en détresse face à la "panne" du désir sexuel. Nous allons chercher à comprendre certains mécanismes et à apporter des pistes de réflexion voire des solutions. L'information est une étape importante afin d'engager un cycle de changement. Pour se prendre en main et faire le nécessaire pour aller vers un mieux-être, il est primordial de comprendre ce qui nous arrive mais aussi de savoir qu'il existe des solutions.

Que ce livre vous aide à booster votre libido et, par là même, à améliorer votre sexualité : **le désir change, évolue, et donc s'apprend !** Rappelez-vous que vous n'êtes pas la ou le seul(e) dans ce cas et que des millions de personnes sont dans votre situation.

Partie 1

Le désir sexuel

Le désir sexuel, qu'est-ce que c'est?

Le désir sexuel semble pouvoir se définir de plusieurs façons car il existe souvent une **confusion entre le sentiment amoureux et le désir sexuel**, comme si l'un ne pouvait pas exister sans l'autre. En réalité, une personne peut être très amoureuse sans ressentir de désir sexuel et l'inverse est également vrai. Dans une vision de santé érotique du couple, c'est généralement la présence des deux qui peut permettre d'accéder à l'harmonie, même si de nombreux exemples prouvent qu'une vie de couple épanouie peut se baser sur d'autres critères.

Le sentiment amoureux

Le sentiment amoureux est une émotion que l'on ressent pour une autre personne, peu importe son identité sexuelle. Il peut nous surprendre de façon relativement violente, ce que l'on appelle couramment le "*coup de foudre*", mais il peut également s'installer progressivement avec le temps, au fur et à mesure que la relation évolue. **Ce sentiment amoureux constitue le noyau central de l'intimité et de la complicité entre les membres du couple.** Le maintien de ce sentiment ne sera possible que si les deux partenaires parviennent à s'adapter à la vie quotidienne avec ses hauts et ses bas. De plus, il apparaît important, pour que le couple dure dans le temps, que les partenaires s'accommodent des petits défauts de l'autre : au début, ils amusent, mais avec le temps ils peuvent devenir irritants. L'admiration pour son ou sa partenaire est un élément essentiel à la poursuite d'une relation amoureuse saine et enrichissante. En effet, pour que le sentiment amoureux perdure dans le temps, **il doit être nourri par l'admiration que l'on porte à l'autre** comme le parent

qu'elle ou il est, pour sa détermination professionnelle, son engagement dans des projets, des associations, etc.

Le désir sexuel

Le désir sexuel est, quant à lui, l'envie d'avoir un contact intime et sexuel pour répondre à un besoin et en retirer du plaisir sexuel. Celui-ci peut se manifester avec ou sans la présence du sentiment amoureux. Pour certaines personnes, ce désir sexuel n'est présent que si le sentiment amoureux préexiste, mais pour d'autres, il en est totalement indépendant. Ce désir sexuel est entretenu par notre inconscient, source de nos pulsions sexuelles. **Ces pulsions nourrissent notre imaginaire érotique et, par là même, les fantasmes indispensables dans le désir sexuel.**

Stéphane, 44 ans : « J'ai toujours eu besoin d'aimer pour faire l'amour »

Stéphane est célibataire depuis plus de deux ans. Pour lui, c'est compliqué de trouver quelqu'un : « *Ce n'est pas simple à mon âge de retrouver quelqu'un. Je ne cherche pas du sexe, je cherche un partenaire, un homme avec qui je pourrai partager quelque chose* » ; « *Je n'aime pas le sexe pour le sexe, ça m'est déjà arrivé par le passé mais franchement je n'aime pas ça* » ; « *J'ai besoin d'aimer pour envisager un rapport sexuel* ».

Angélique, 31 ans : « Moi, j'aime le sexe »

Angélique ne veut pas se mettre en couple de façon sérieuse : « *Je suis jeune, je n'ai pas envie de me caser* » ; « *J'aime le sexe, les plans sans lendemain* » ; « *Je me sens libre et l'idée de le faire avec une personne quasiment inconnue m'excite* ».

L'absence, la diminution ou la disparition du désir sexuel sont des motifs de consultation fréquents chez les couples. Pour de nombreuses personnes, la baisse de la libido de son ou sa partenaire entraîne d'autres conflits pouvant mettre en danger le couple. En effet, cette incompréhension peut installer une distance entre les membres du couple et peut, avec le temps, altérer le sentiment amoureux qui est la fondation du couple. L'inverse est également vrai : si le sentiment amoureux diminue, si l'admiration, les marques d'affection envers l'autre s'atténuent, la libido peut s'amenuiser. C'est surtout le cas pour les personnes qui ne peuvent pas scinder le désir amoureux du désir sexuel.

Alexandre, 38 ans : « Je n'arrive pas à faire semblant »

Alexandre est marié depuis dix ans et père de deux enfants. Cela fait trois ans que sa femme et lui n'ont pas eu de rapports sexuels car Alexandre n'a plus de libido. *« Ça fait quelques années que ça ne va plus du tout dans notre couple, on reste ensemble pour les enfants » ; « Je ne peux pas faire l'amour avec elle alors que je ne l'aime plus » ; « J'ai toujours eu des rapports sexuels avec des femmes que j'aimais, je ne peux pas faire semblant, c'est impossible pour moi ».*

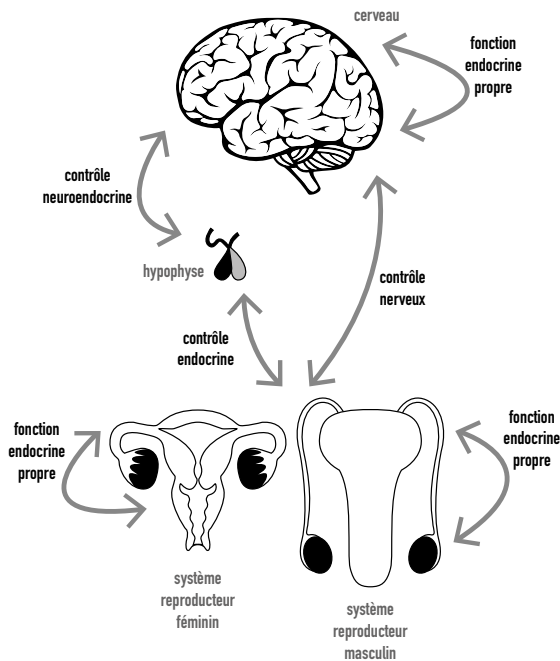
Les différents stades de la vie et leur impact sur la libido

La puberté

La puberté correspond à l'acquisition de la maturité sexuelle et au développement des capacités de reproduction chez l'être humain. Elle survient habituellement aux environs de 11 ans et demi chez les filles et 12 ans et demi chez les garçons. La puberté est avant tout déclenchée au niveau cérébral par des mécanismes hormonaux impliquant les ovaires chez la fille et les testicules chez le garçon. Elle se manifeste en premier lieu par des modifications physiques. En effet, chez la jeune fille, ce sont la poussée des seins, le développement de la pilosité pubienne puis axillaire, l'apparition des premières règles et l'accélération de la croissance qui définit celle-ci. Quant au garçon, cela se traduit par l'augmentation du volume testiculaire et la croissance de la verge, l'apparition des érections et une mue de la voix. La croissance globale est également accélérée lors de la puberté. Là où l'enfant grandit en moyenne de 5 à 6 cm par an entre 3-4 ans et 10-11 ans, les choses s'accélèrent à la puberté et le gain de taille est presque doublé au début (environ 9 cm par an). Le pic de croissance survient plus tôt chez la fille (aux alentours de 12 ans) que chez le garçon, qui lui verra son pic de croissance vers 14 ans. La taille adulte est atteinte, généralement, à 16 ans chez la fille et vers 18 ans chez le garçon. Ce ne sont que des moyennes ; il n'est pas rare de voir des adolescents grandir jusqu'à 21 ans.

Le rôle des hormones sexuelles

C'est la réactivation des hormones sexuelles qui déclenche la puberté. En effet, celles-ci se réveillent et s'activent après une période d'endormissement de la fonction gonadotrope. Cette maturation est contrôlée par des facteurs complexes neuroendocriniens, et influencée par des facteurs génétiques, nutritionnels et parfois pathologiques. Le cerveau est le chef d'orchestre de cette activation hormonale: la sécrétion pulsatile de GnRH (gonadolibérine) hypothalamique entraîne une sécrétion accrue de LH (hormone lutéinisante) et FSH (hormone folliculo-stimulante) hypophysaire, ce qui aboutit à une augmentation de la production gonadique des stéroïdes sexuels que sont l'estradiol chez la fille et la testostérone chez le garçon. **Les hormones sexuelles sont à l'origine des modifications des caractères sexuels secondaires** comme la pilosité, le développement des seins, le développement de la verge, etc.



Les caractères sexuels secondaires

Les caractères sexuels secondaires sont des particularités physiques, en dehors des organes sexuels, qui vont différencier la femme de l'homme. À la puberté, c'est par l'augmentation du volume des gonades que tout commence. Puis elle se poursuit avec les modifications physiques/pubertaires.

Chez la jeune fille, la première manifestation physique, au moment de la puberté, est le développement des seins. La glande mammaire se développe avec l'apparition du bourgeon mammaire. Le développement de la poitrine apparaît, en moyenne, vers 10 ans et demi, avec des limites physiologiques de 8 à 12 ans, pour atteindre le stade adulte environ quatre ans plus tard. Puis, environ six mois après, apparaît la pilosité pubienne, mais cet ordre n'est pas systématique. En effet, il arrive que le développement de la pilosité puisse précéder ou apparaître en même temps que le développement mammaire. Il faut environ deux à trois ans à la pilosité pubienne pour que celle-ci ait son aspect adulte. La pilosité axillaire commence le plus souvent douze mois après et évolue en deux à trois ans. La vulve va elle aussi se modifier et devenir sécrétante, humide et présentant des pertes que l'on nomme leucorrhées. Les premières règles apparaissent en moyenne autour de 13 ans, soit deux ans à deux ans et demi après les premiers signes de la puberté. Les règles sont très souvent irrégulières les dix-huit à vingt-quatre premiers mois, avant que les cycles ne soient ovulatoires et que la jeune fille ne devienne fertile.

ET si on allait MIEUX !

Désir et sexualité sont profondément liés et sont présents à tous les stades de la vie. Pourtant, il arrive que le vieillissement, la maladie ou une mauvaise hygiène de vie aient un impact négatif sur notre capacité à désirer. On ne le dit pas assez, mais le désir s'entretient ! Pour mieux vivre sa sexualité, il est important de se connaître, d'être à l'écoute de son corps et de communiquer avec son partenaire.

Ce livre fait le point sur ce qu'est réellement le désir – physiquement et psychologiquement. Mais il s'attache aussi à détailler les différentes origines d'une baisse de la libido : troubles organiques, bouleversements hormonaux, sédentarité, construction d'une famille, dépression, disparition de l'imaginaire érotique... et évoque l'hypersexualité et l'asexualité, deux notions souvent liées au désir.

Il donne des conseils pratiques pour améliorer sa vie sexuelle, en respectant son rythme et celui de son partenaire : revoir son hygiène de vie, travailler son imaginaire, renouer avec le plaisir... Et surtout, se laisser le temps de retrouver la flamme !

Sébastien Landry explore sans tabou et avec clarté les troubles du désir et offre de nombreuses solutions, ainsi que ses conseils de psychosexologue, pour retrouver une sexualité épanouissante.

Sébastien Landry est psychosexologue et sexothérapeute. Il exerce pour la Ligue contre le cancer et l'AASM-Clinique Victor Hugo au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers, où il est co-directeur d'un Diplôme Universitaire spécialisé en Cancérologie, et à Le Mans Université. Il est l'auteur des livres *Cancer et Sexualité, si on en parlait !*, *L'éjaculation précoce, ce n'est pas une fatalité* et *La sexualité ne prend pas sa retraite !*



ISBN : 978-2-84835-585-6

12,90 € TTC – France

Visuel de couverture : ©Oksana - Adobe.stock.com

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •