

ET si
on allait
MIEUX!

LE DÉSIR

sexuel

le stimuler, le retrouver, alimenter la flamme !

Sébastien Landry

2^e édition

• EDITIONS IN PRESS •



ÉDITIONS IN PRESS

70, 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.



Découvrez les autres livres
de cette collection dédiée à
la santé sur **www.inpress.fr**

*LE DÉSIR SEXUEL. LE STIMULER, LE RETROUVER, ALIMENTER LA
FLAMME. 2^E ÉDITION REVUE ET AUGMENTÉE.*

ISBN : 978-2-38642-689-6

ISSN : 2740-7799

©2026 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture : Lorraine Desgardin

Mise en pages : Milagros Lasarte, Serena Grimaldi

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 !

2^e édition revue et augmentée

Sébastien Landry

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, sexologue clinicien et ingénieur APA-Santé spécialisé en cancérologie et dans la prise en charge des violences sexuelles, et proposant les interventions de professionnels experts, elle promeut la santé sous toutes ses formes, y compris celles auxquelles on ne pense pas !

L'auteur



Sébastien Landry est sexologue clinicien au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est codirecteur de deux Diplômes Universitaires : « Conseiller en Santé Sexuelle » et « Clinique des Auteurs de Violences Sexuelle » et donne également des cours à Le Mans Université. Il est l'auteur de nombreux livres sur la santé sexuelle dont *On a tous un périnée! Pourquoi faut-il en prendre soin?*; *La sexualité ne prend pas sa retraite!*; *L'éjaculation précoce, ce n'est pas une fatalité!*.

Sommaire

L'auteur 4

Introduction..... 7

Partie 1

Le désir sexuel 11

Le désir sexuel, qu'est-ce que c'est ? 13

Les différents stades de la vie et leur impact sur la libido 17

La dimension psychologique 27

Existe-t-il une véritable différence entre la femme et l'homme ? ..31

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

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.

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... 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 sexologue clinicien au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est co-directeur des DU « Conseiller en Santé Sexuelle » et « Clinique des Auteurs de Violences Sexuelles » ainsi qu'à Le Mans Université. Il est l'auteur de nombreux livres sur la santé sexuelle.



ISBN : 978-2-38642-689-6

13,90 € TTC – France

Visuel de couverture :
©Oksana-Adobe Stock

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •