

C'est bien connu, au lit, ce sont toujours les femmes qui ont la migraine. Sauf que c'est faux. De plus en plus d'hommes filent chez le sexologue pour des pannes de libido. Vite, un petit coup de braguette magique !



SEXE

# QUÈQUETTE BLUES

«J'ai épousé un chaud lapin, mais depuis quelques années, je gèle au lit», se lamente Julie, dont le mari s'est transformé en froid goujon. «Il n'a plus jamais envie de faire l'amour.» «De plus en plus», constate le sexologue clinicien Iv Psalti (1), «Madame se plaint, et Monsieur vient consulter.» Le problème, qui n'est certainement pas nouveau, ne semble pas complètement anecdotique: «Si l'on en croit les dernières études scientifiques, on peut estimer qu'entre 1% et 15% d'hommes ont un manque de désir sexuel.» Ce qui veut à peu près tout et rien dire. Quelques cas de figure à évoquer, sans hésitation, avec un médecin, un sexologue ou un psy:

**1 Il n'a jamais aimé ça.** «Pour un sexophobe, cela ne change rien que vous vous appeliez Chantal, Véronique ou Marie», explique le docteur Psalti. «C'est le désir d'avoir du désir qui est inhibé.» De la même manière que certains hommes n'aiment pas la bière et ne savent pas pourquoi, d'autres n'aiment tout simplement pas le sexe, sans qu'il y ait de raison évidente (comme un abus pendant l'enfance ou un trouble psychologique). Dans les cas les plus extrêmes, Iv Psalti parle carrément d'anhédonisme. Un bon verre de vin, une fellation, un jogging? «Les anhédoniques ne prennent de plaisir à rien. C'est une grande souffrance pour un sexologue d'être face à quelqu'un comme ça, car il n'y a pas grand-chose à faire.» Souffrance aussi de l'autre côté du lit, si l'asexualité n'est pas partagée...

**2 Il a peur de l'échec.** «En consultation, il n'est pas toujours facile de bien distinguer un vrai trouble du désir d'un

trouble de l'érection», écrivent Sylvain Mimoun et Rica Étienne dans leur livre sur les hommes (2). «Les échecs répétés ou la crainte de faillir bloquent le désir.» Coups de mou ou éjaculations précoces? À force, l'homme perd confiance en lui et peut avoir tendance à allumer la télé plutôt que sa femme. Malheureusement, cette abstinence «sécuritaire» ne fera qu'aggraver le problème. On estime qu'après 40 ans, près d'un homme sur deux peut connaître, à un moment donné, des troubles érectiles. Une petite visite de courtoisie chez le médecin ou l'andrologue est le plus sûr moyen de refaire chauffer le terrier!

**3 Il a un déséquilibre hormonal.** Moins il en a (de testostérone), moins il en veut (de sexe) et... moins il en a (de testostérone)! Eh oui: une fréquence trop faible de rapports sexuels fait chuter les hormones mâles, et inversement. Pour rompre ce cercle infernal, on prescrit donc de la testo (si pas de contre-indication) ET des galipettes à tout-venant.

**4 Il est déprimé.** «Le premier signe de la dépression, qui est une perte du goût à la vie, c'est la perte du goût pour la sexualité», explique Iv Psalti. «C'est la première chose qui part et la dernière chose qui revient.» Quand ce ne sont pas les antidépresseurs eux-mêmes qui ont un impact négatif sur la libido.

**5 Il ne veut pas toucher la mère de ses enfants.** «Depuis la seconde où je lui ai annoncé que j'étais enceinte, Thierry ne m'a plus touchée», raconte Noëlle. «Le

# SEXE IL N'A PLUS ENVIE

« Pour maintenir une libido élevée, il y a une solution : augmenter la fréquence des rapports sexuels »



problème, c'est que c'était il y a 12 ans!» Mari irréprochable et père exemplaire, certes, Thierry a une image sublime de la Mère qui l'empêche de remplir ses devoirs conjugaux: «Je ne pense pas avoir de problème de libido, car je regarde des vidéos sur Internet, je fantasme sur d'autres femmes et je me masturbe beaucoup. Depuis quelques temps, j'ai accepté d'aller voir un psy pour travailler sur mon rapport à ma propre mère, après m'être rendu compte (OK, un peu tard) que Noëlle en souffrait réellement. Je pensais sincèrement qu'elle s'accommodait de cette abstinence car elle ne s'est jamais montrée insistante. Plusieurs amis me disent que leur femme n'a jamais envie. Moi je pensais bêtement "tiens, la mienne, elle a de la chance..."» Loin de ces cas extrêmes, la fusion «deux en un» de la mère et de l'amante n'est pas toujours propice aux explosions libidineuses. Les macaronis au jambon, tueurs de passion? «Oui», répond Psalti. «Si vous mangez tous les jours avec les enfants, en pyjama, il va vous voir comme une mère. Sortez votre petite robe et ne gardez pas le meilleur champagne pour les invités. Le partage des tâches ménagères, ça sert à mettre les enfants plus vite au lit pour avoir plus de temps à deux.»

**6 Il a peur de se prendre une claque.** «Il peut suffire d'un seul refus pour créer une frustration chez l'homme», constate le sexologue. «Si la femme le repousse souvent, il va se retirer et l'éviter.» Il n'insiste plus, elle ne le relance pas. Dans son livre «La Sexualité des gens heureux» (3), Pascal de Sutter rapporte cette ambigüité: «Les femmes désirent à la fois des hommes "féminins" dans leur douceur, respect, attention à la femme, mais également proactifs et virils dans leurs entreprises sexuelles.» Alexandra connaît ça: «Souvent, je n'ai pas super envie, mais s'il insistait un peu, je me laisserais aller. Or il ne veut pas me "forcer". Il déteste l'idée de me sauter dessus, alors que c'est ça que je demande: un homme qui me désire à mort! Ça ne correspond pas à l'image romantique qu'il a de l'amour. Il croit qu'être un homme moderne, c'est être tout le temps dans la tendresse, le respect, l'écoute.» Or, c'est très clair: il n'y a pas d'érotisme au pays des Bisounours...

**7 Il ne le fait plus assez.** «Des chiffres circulent chez les sexologues selon lesquels 30% des couples qui sont ensemble depuis plus de quinze ans, dans la tranche d'âge 40-45 ans, ne font plus l'amour (précisons "ensemble") depuis cinq ans», rapporte Iv Psalti. «Cela fait un tiers des couples!» Ils ne font plus l'amour mais font-ils autre chose? «Je lis tout le temps dans les magazines "nous avons encore beaucoup de moments de tendresse, de caresses, même si on ne fait plus l'amour..." Mon œil! Quand on ne fait plus l'amour, on ne se touche plus non plus. On ne se promène plus nu, on ne prend plus de bain à deux. La peur de la sexualité s'installe et on évite tout ce qui pourrait y conduire: les caresses, les baisers, les massages...» Si on lui parle de «norme», le sexologue se lâche: «Ça,

c'est le plus grand tabou actuel. Si je dis qu'il y a une norme, je me prends une volée de bois vert des féministes sexophobes. Je ne fais pas une émission radio ou un plateau télé sans qu'on vienne me dire que j'instaure une "tyrannie du désir", avilissante pour les femmes. Notons au passage que ceux qui n'aiment pas le vin ne viennent pas dans les émissions d'œnologues, mais que ceux qui n'aiment pas le sexe donnent toujours leur avis sur la question! On me dit que chacun a sa norme personnelle et que c'est le manque qui crée le désir. C'est vrai pour tous les domaines de la vie, mais pas pour le sexe. Il y a bien une norme en termes de fréquence, qui permet de ne pas perdre les automatismes et la spontanéité. Cela peut aller de tous les jours à tous les trois jours, selon les couples. Pour maintenir une libido élevée, chez l'homme comme chez la femme, il y a une solution: augmenter la fréquence des rapports sexuels.»

**8 Il a besoin de piment.** Vinciane, 30 ans et cinq ans de mariage, se désespère: «On fait l'amour en moyenne deux fois par mois, parfois moins, comme des petits vieux. Je suis vraiment inquiète qu'il n'ait pas plus envie, à son âge! Il est tout le temps crevé.» Là, Iv Psalti répondrait: «Et vous, est-ce que vous faites tout ce que vous pouvez pour recréer les situations où vous aviez envie, avec un bon repas, des bougies, de la musique? Le truc c'est de se dire "je te drague, même si tu es dans la poche et que je te baise depuis vingt ans".» L'autre truc, c'est d'assumer qu'on ait tous les deux l'entière responsabilité de la réussite de la relation. Le grand classique? Remettre la faute sur l'autre (il n'a jamais envie, mais moi, je dors en grenouillère en pilou depuis deux décennies). Dans «Ça arrive aussi aux hommes» (4), Bob et Susan Berkowitz rapportent les résultats d'un sondage effectué auprès des hommes qui ont cessé d'avoir des relations sexuelles. Parmi plus de vingt propositions, les deux réponses qui remportent le plus leur adhésion est «elle n'est pas assez audacieuse pour moi» (68% des sondés d'accord) et «elle semble ne pas apprécier la sexualité» (61%). En sixième position: «elle souffre de dépression» (40%), suivi de «elle a pris beaucoup de poids» (38%). Loin loin derrière, on trouve «je suis trop fatigué» (14%). Quand on demande maintenant aux femmes pourquoi, selon elles, leur mari a cessé d'avoir des relations sexuelles, on obtient en premier lieu «il n'est plus intéressé et j'en ignore la raison» (66%), puis «il est déprimé» (57%). Et déjà, en quatrième position, «il est trop fatigué» (44%). Plus qu'une bonne nuit de sommeil, une conversation sur l'oreiller s'impose.

CÉLINE GAUTIER

(1) Iv Psalti: [www.ivpsalti.com](http://www.ivpsalti.com)

(2) Sylvain Mimoun et Rica Étienne, «Sexe et sentiments. Version homme» (Albin Michel).

(3) Pascal de Sutter, «La Sexualité des gens heureux» (Les Arènes).

(4) Bob et Susan Berkowitz, «Ça arrive aussi aux hommes. Quand le désir s'éteint» (Editions de l'Homme).