

Le désir n'a pas d'âge

Dans sa conférence «Jeux et enjeux du désir conjugal», la psychologue et sexologue Sylvie Loumaye fera le point sur le désir, cet «appétit de l'agréable» comme l'appelait Aristote. Elle rappelle que l'avancée en âge ne signifie pas forcément la fin du désir. Au contraire !



Shutterstock.com

Au début du couple, le désir est généralement au rendez-vous. Quand et pourquoi finit-il par s'estomper ?

La plupart des couples connaît la phase de «lune de miel», qui est une ruse de la nature pour perpétuer l'espèce. C'est une période qui dure de six mois à deux-trois ans au maximum, durant laquelle le cerveau, par une réaction neurochimique, nous rend aveugle aux défauts de l'autre. Au bout d'un moment, on commence à voir l'autre tel qu'il est. Il va alors falloir commencer à négocier avec cette réalité : légiférer, prendre sur soi. Ou alors aller voir ailleurs pour «recommencer» une nouvelle lune de miel.

Quand on parle de désir, on pense surtout à des manifestations physiques qui précèdent immédiatement l'acte sexuel. Mais le désir n'est-il pas aussi, en grande partie, «mental» ?

On peut le voir comme une ligne du temps. Au tout début, il y a l'«envie» vague de faire l'amour ; puis le «désir» plus précis, le souhait de traduire l'envie dans la réalité afin d'arriver aux préliminaires qui enclencheront la rencontre intime. Le désir peut être comparé à une lasagne à trois couches : naturelle, culturelle et personnelle. La couche naturelle est liée au sous-bassement hormonal et notamment à la testos-

térone. Il faut savoir que les hommes ont dix à vingt fois plus de testostérone que les femmes. Chez eux, cette couche-là est donc en général la plus épaisse, ils ont déjà un «avantage» dans le désir. La deuxième couche, c'est la couche culturelle, l'influence du contexte de vie et de l'époque dans laquelle on vit. La troisième couche, c'est la couche personnelle, liée à notre vécu, notre caractère. Si on a une personnalité affirmée, qu'on ose dire ce qu'on aime ou pas, cela influencera notre désir.

Le désir des hommes et des femmes ne fonctionne vraiment pas de la même façon, donc.

En effet. D'ailleurs, une petite expérience que je fais en conférence le montre bien. Je vous explique. Il faut savoir que le désir a trois sources : une source très personnelle, un ressenti interne («je sens en moi que j'ai envie de faire l'amour») ; le partenaire (son apparence, son attitude, ce qu'il/elle dit) ; et enfin le contexte (l'ambiance, il fait froid/chaud, suis-je en congé demain ?). En conférence, je demande aux participants, dans un petit carnet reçu à l'entrée, de classer ces sources par ordre d'importance pour eux/elles personnellement. Le plus souvent, les hommes répondent que c'est d'abord la dimension personnelle,

Cinq conseils de la sexologue :

1. Messieurs, en cas de trouble érectile (un homme sur trois est concerné après 50 ans), ne tardez pas à consulter. D'abord parce que votre médecin peut vous aider, ensuite parce que cela peut indiquer un problème cardiovasculaire.
2. Mesdames, en cas de lubrification inefficace (accouchement, ménopause), n'hésitez pas à utiliser un lubrifiant à base d'eau.
3. Mettez du temps et de l'énergie pour nourrir votre curiosité sexuelle.
4. Restez actifs. Moins on fait l'amour, moins on en a envie. Et l'inverse est vrai aussi.
5. Abordez la sexualité comme un jeu, sans enjeu.

ensuite la partenaire (surtout si elle a mis sa petite robe) et, en dernier lieu, le contexte. Les femmes, elles, pointent d'abord le contexte (est-ce que les enfants dorment?), le partenaire (pas tellement son apparence du jour mais plutôt la façon dont il s'est comporté, est-ce qu'il l'a aidée, etc.) et enfin, le ressenti personnel! C'est donc l'ordre opposé, mieux vaut le savoir!

«Jeux et enjeux du désir conjugal». Pourquoi ce titre?

Parce qu'il y a parfois des enjeux cachés dans notre sexualité. Je fais l'amour pour obtenir quelque chose ou en remerciement... Or, dès lors qu'il y a un enjeu (positif ou négatif), le plaisir peut être moins au rendez-vous. Paradoxalement, le fait d'être très amoureux ne va pas forcément donner plus de plaisir, parce qu'il y a trop d'enjeux. J'encourage donc à faire l'amour comme un jeu: on peut se lâcher, rigoler, être soi-même, comme quand on joue à un jeu de société entre amis. Il n'y a aucun risque, on peut déconner, dans une ambiance rassurante où on va pouvoir aller vers de nouveaux territoires.

On est dans une société où la sexualité est très valorisée, mais est-ce si grave s'il n'y a (quasi-) plus de désir sexuel dans un couple?

On considère qu'il y a trois piliers au couple, comme les trois angles d'un triangle. Ça fonctionne le mieux au centre de ce triangle mais, soyons honnêtes, peu de couples sont pile au milieu! Souvent, quand un des trois aspects est complètement absent, il y a une plainte: on ne se sent plus vraiment un couple. Certains couples s'accommodent cependant d'une abstinence sexuelle parce que l'engagement est très fort et les sentiments aussi, même s'ils évoluent. À un moment donné dans un couple, on peut passer par de «l'amitié amoureuse». Est-ce que c'est grave? S'il n'y a pas de plainte, non! Mais souvent, un des deux partenaires est en souffrance.

Est-ce qu'il y a un âge où le désir, c'est fini?

Jamais! J'ai travaillé en maison de repos et je me battais pour que les couples aient deux lits collés, que le personnel soignant n'entre pas sans frapper, que les gens aient une clé, etc. On imagine mal ses parents faire l'amour. Alors nos grands-parents... Mais si soi-même on vieillit et qu'on est en bonne santé, pourquoi s'arrêterait-on de faire l'amour? Un sexologue québécois dit:

«Vers cinquante ans, le désir des hommes et des femmes tend à converger»

Sylvie Loumaye

**Gagnez
deux fois
2 places!**

Écrivez à
maiderdechamps@acrf.be
ou téléphonez au
083/65 51 92 avant le
9 octobre à minuit!

Conférence «Jeux et enjeux du désir conjugal», le 13 octobre à 19h30 (accueil 19h) au château de Harzé, rue de Bastogne, 1, 4920 Harzé. PAF: 16 € (26 € par «duo»). Réservations: <http://vu.fr/confdesir>. Informations: Sylvie Loumaye au 0479/38 32 50

cois dit: «On n'arrête pas de marcher sous prétexte qu'on ne sait plus courir». L'idée, c'est de s'adapter aux changements. Il faut accepter de faire l'amour autrement: adapter ce «ralentissement général» à une sexualité qui va pouvoir être plus sensuelle et moins génitale. Trouver des stratagèmes pour garder une image acceptable de soi... Certaines femmes vont vraiment se découvrir sur le tard. C'est une question d'éducation, d'audace et de curiosité.

«Sur le tard»... Après la ménopause?

Justement! À partir de la ménopause, qui intervient en moyenne à 51 ans, il y a une chute de la progestérone et des œstrogènes, ce qui fait que, proportionnellement, les femmes ont plus de testostérone... Donc, pour certaines femmes, il va y avoir davantage de libido. Ajoutez à ça le fait qu'à cet âge, il y a moins de contraintes liées à l'éducation des enfants, aucune crainte de tomber enceinte, on se connaît mieux, on a accepté son corps... On a encore une belle énergie et, en même temps, la mort approche, on se dit qu'on ne vit qu'une fois... Donc, certaines femmes vivent une phase de libération à ce moment-là, une deuxième période de «lune de miel».

Vers cinquante ans, c'est justement le moment où la fonction sexuelle de l'homme décline, non?

Oui, elle décline de façon prévisible, graduelle et normale! Donc, les sexualités féminines et masculines tendent à converger à cet âge de la vie. C'est un message très positif à faire passer!

■ **Maïder Dechamps**