

# Intempéries dans ma vie sexuelle



Sexuellement, c'est calme, mer d'huile et soleil à l'horizon, tu files le vent en poupe quand tout à coup, qu'est-ce qui se dessine au loin ? Le ciel s'assombrit... Que ce soit un simple nuage, une bonne pluie ou une grosse tempête, il peut

arriver à tout un chacun de rencontrer quelques difficultés passagères dans sa vie sexuelle. Que se passe-t-il quand ça ne nous plaît plus ?

## Histoire de désir

La **libido** ça te dit quelque chose ? Non ce n'est pas un plat italien, mais un mot latin utilisé en français qui veut dire « *recherche instinctive du plaisir et, spécialement, du plaisir sexuel* ». Parfois, la libido n'est plus au rendez-vous. La perte de désir est le trouble sexuel le plus fréquemment rencontré par les Français d'après une [étude de 2010 réalisée par l'Ifop](#). C'est pourtant souvent quelque chose dont on ne parle pas, même au sein du couple.

« *T'as pas envie ? La honte !* »... Dans notre société la sexualité est très visible et très valorisée. Avoir des rapports sexuels réguliers est normalisé voire « obligatoire ». On devient presque **anormal** si on n'en a pas envie. Difficile dans ces conditions d'assumer de ne pas avoir de désir sexuel.

## Pourquoi il arrive que le désir se fasse la malle ?

De nombreuses raisons peuvent expliquer que notre libido ne soit pas au top à un moment donné. Elles peuvent être **d'ordre**

**physiologique** : fatigue passagère, maladie, prise de médicaments (notamment la pilule), de drogues, consommation excessive d'alcool... Ce sont les premières pistes à explorer quand on constate un changement. Parfois un peu de repos, le petit ajustement d'un traitement ou plus de modération dans les consommations de [produits psychotropes](#) peuvent suffire à rééquilibrer les choses.

Mais le **psychisme** peut aussi jouer et peut-être plus souvent qu'on le suppose ! En effet, déprime, stress ou choc émotionnel peuvent impacter de manière importante notre désir : on n'a « *pas la tête à ça* ». Et c'est normal ! Quand nos émotions et nos pensées sont accaparées par quelque chose, certaines fonctions de notre corps passent temporairement au second plan, parce qu'**il y a plus urgent à traiter**. Et dans ces cas, il faut savoir l'entendre et réagir.

On peut en parler avec notre partenaire si on est en couple, à des proches (amis, famille) ou se tourner vers [un-e professionnel-le](#) . L'équipe de Fil Santé Jeunes est aussi à l'écoute au 0800 235 236 (tous les jours de 9h à 23h) ou sur le chat' (tous les jours de 9h à 22h), c'est anonyme et gratuit !

## Des trucs et astuces

Il arrive aussi que notre vie sexuelle soit minée par de petites difficultés dans notre couple ou juste une routine trop écrasante qui s'installe. Cela ne veut pas dire qu'on s'aime plus ! Mais peut-être qu'on a besoin de se donner un petit coup de pouce pour relancer la machine. On peut imaginer différentes façons de s'y prendre : parler à cœur ouvert avec notre chéri-e de ce qu'on ressent et l'écouter, mais aussi laisser cours à notre imagination pour pimenter le quotidien ! Se séduire, se renouveler, faire des expériences inédites ensemble, jouer... Cela peut aussi aider de se préserver un temps « *intime* », sans la famille ni les amis, juste entre soi pour se retrouver, et pas forcément seulement à la Saint-

Valentin et l'anniversaire de rencontre... !

Alors, que dit-on déjà ? « *Le calme après la tempête* » □ ?