



L'AMOUR SANS LE SEXE

Les sentiments amoureux n'entraînent pas forcément une libido débordante. La preuve: un couple sur cinq ne fait pas l'amour, sans pour autant friser la rupture. Mais est-ce tenable?

TEXTE CLAIRE-LISE GENOUD ET STÉPHANIE MILLIQUET

Un couple sur cinq ne fait pas l'amour! C'est ce qu'affirme Esther Pérel, une thérapeute belge installée à New York. Chez nous, les chiffres manquent. Les spécialistes confirment néanmoins qu'il n'est pas rare de rencontrer des couples dans cette situation. Depuis que mariage rime avec amour, rien ne va plus. Ou presque. «On s'est assez rapidement rendu compte qu'il n'était pas évident de concilier sentiment amoureux avec vie quotidienne», rappelle la sexologue genevoise Ursula Pasini. Ne pas faire l'amour peut ainsi devenir une réalité pour des couples. «Ce phénomène touche tous les âges et tous les niveaux sociaux, cela se sait, même si on ne voit pas souvent ce genre de couple en consultation», commente Francesco Bianchi, professeur, responsable de la consultation de sexologie à l'Hôpital cantonal de Genève. Ainsi Odile, la quarantaine et deux enfants, avoue que les ébats sous la couette ne lui font plus guère monter l'adrénaline: «Nous étions très ardents au début, raconte-t-elle. Mais aujourd'hui, j'ai trop de préoccupations en tête et je recherche autre chose: la tendresse de mon mari, le dialogue, le sentiment de sécurité.» Alors, forcément, Odile se demande parfois si son abstinence à elle lui pèse, à lui, même s'il ne se plaint de rien. Elle préfère penser que son couple traverse un passage «sans», ensemble, unis, et qu'il y a plus important que le sexe dans une relation.

Evidemment, depuis le temps que les manuels de psychologie de couple préconisent la sexualité comme l'un des principaux ciment affectifs, nous en sommes tous arrivés à considérer l'ab-

EN CHIFFRE Zéro libido

Au Japon, selon des statistiques du Ministère du travail, de la santé et du bien-être social, datant de 2007, 34% des couples mariés ont avoué ne pas avoir de relations sexuelles. 13% des personnes interrogées disaient avoir mieux à faire.

sence de rapports comme un signal d'alerte qui annonce la fin programmée de la relation. Mais les choses ne sont peut-être pas aussi systématiques. Face à l'exubérance de la sexualité, visible partout, un retour de balancier se profile. Aux Etats-Unis, il existe même le courant des «asexués». «Un phénomène croissant, relève Francesco Bianchi. Ce sont des couples qui n'ont pas besoin de sexualité pour rester ensemble. Ils le revendiquent et l'affichent.» Même phénomène récent, au Japon, où le Ministère du travail, de la santé et du bien-être social relève que 34% des couples mariés n'ont pas de relations sexuelles... Cette étude



J'AI TOTALEMENT L'IMPRESSON DE PERDRE MON TEMPS EN FAISANT L'AMOUR.
— LUCIALE, SUR INTERNET

datant de l'an dernier relève une progression de 3% par rapport à 2004. Ce qui se passe? L'ennui, certes, et l'usure du couple. Mais, et voilà qui est intéressant, 13% des personnes interrogées estiment avoir mieux à faire que de passer du temps sur le futon.

Alors quoi? Une nouvelle vague d'abstinence, comme en réaction à une overdose de sexe partout: films, publicité, discours des

thérapeutes de couples? C'est la thèse de Geraldin Levy Josstenvan-Vilsteren: «Le monde est tellement envahi par la sexualité que l'on aurait presque honte de ne pas éprouver de désir.» Cette comédienne néerlandaise de 27 ans a écrit un livre sur cette drôle de sexualité qui consiste à n'en point avoir (*L'amour sans le faire*, Ed. Favre). Sa thèse? Certains aiment l'art contemporain d'autres pas, il en va de même pour la sexualité: elle est un «plus» agréable pour ceux qui l'apprécient, pas forcément un manque pour ceux qui ne ressentent pas de désir. «C'est une sexualité à part entière, en tout cas une orientation sexuelle comme les autres.»

Les intermittents du plaisir

En Suisse, les choses de la chair se décrivent plus discrètement, mais le phénomène reste le même. «Il nous arrive de voir arriver un couple qui ne peut pas avoir d'enfants, raconte Francesco Bianchi. Mais c'est seulement après deux ou trois entretiens que l'on réalise que le sexe est quasi absent de leur vie commune!»

Ce qu'il est difficile de vérifier dans les chambres à coucher apparaît largement sur Internet. De nombreux forums abordent le thème tabou d'une sexualité absente. Ainsi Micro, 22 ans, raconte sa vie de couple des plus polaires: «J'en suis arrivée à préférer faire le ménage et remplir ma déclaration d'impôts, plutôt que de lui faire l'amour.» Après neuf mois de vie commune, elle estime avoir du désir «et c'est un grand mot» précise-t-elle, tous les... 4 mois. Une situation qui laisse perplexe bien des professionnels, qui ne croient guère à une harmonie purement sentimentale. «Transcender la sexualité? Je veux bien, relève de son côté Catherine Delorme-Weissbrodt, enseignante de tantra, mais par quoi? Si c'est du refoulement, si c'est se blinder contre les émotions avec des antidépresseurs, si c'est anesthésier le corps pour ne plus rien sentir, bonjour la déprime!»

D'où vient cette absence de désir? Outre les blessés du sexe, ceux pour qui un rapport intime éveille des souvenirs d'abus ou de souffrance, on peut recenser toute une palette de raisons. Selon Adriana Bouchat, responsable de la consultation conjugale et de sexologie à Profa Lausanne, «on rencontre des personnes qui font simplement face à l'usure du temps et de la relation et dont les engagements du quotidien prennent le dessus». C'est un cas classique. Mais il arrive aussi que des couples n'arrivent pas à concilier sexualité et quotidien. Ils ont beau parler continuelle-

ment de sexe, ils ne parviennent pas à «cultiver en même temps le respect mutuel d'un rapport affectif et la dimension passionnelle d'un rapport sexuel». En gros, difficile de remplir un caddie ensemble au supermarché puis, le soir, de se rejouer *Attraction fatale* en duo. Ces personnes ressentent une sorte de crainte face au plaisir sexuel et face au désordre que ce plaisir peut engendrer. Toujours selon Adriana Bouchat, «dans la tête de ces couples persiste l'idée que trop de sexualité risque de leur faire perdre la tête, de les submerger, voire de faire chavirer ce qu'ils ont créé ensemble, leur famille». Plus grave encore, quelques-uns pourraient craindre une trop grande dépendance à l'autre. «Dans un couple, il y a déjà beaucoup d'intimité dans les sentiments, les pensées, les activités qui s'établissent avec le temps, précise la sexologue lausannoise. Y ajouter celle du sexe peut provoquer le sentiment d'une trop grande dépendance vis-à-vis de l'autre.» Ainsi, ne plus faire l'amour – ou très peu – permettrait d'ériger une défense face à une trop grande proximité, se garder un monde à soi et paradoxalement préserver son couple! Dans ce cas, le sexe serait «utile» au début de l'union pour fonder le lien, créer la complicité et assurer la descendance.

(suite en page 28)

LES QUESTIONS ET LES SOLUTIONS À TROUVER

1 Quelle est réellement la fréquence des rapports sexuels dans mon couple? Beaucoup de gens ne s'en rendent pas vraiment compte quand leurs rapports s'espacent. Ou ne veulent pas s'en rendre compte, de crainte de devoir affronter des divergences plus profondes.

2 Est-ce que cette fréquence me convient? On peut s'habituer à l'abstinence, dans une sorte d'anesthésie des sens. Mais est-ce vraiment votre aspiration profonde? N'éprouvez-vous aucune frustration?

3 Pourquoi est-ce que je n'ai plus envie de faire l'amour? Est-ce l'effet du stress, de la fatigue, de douleurs physiques (par exemple après un accouchement)? Est-ce un désintérêt passager ou dure-t-il depuis longtemps? Les raisons de cette panne de désir sont-elles plus profondes? Quand la sexualité se met à faire peur, il se peut qu'une thérapie personnelle soit utile.

4 Est-ce que mon partenaire est satisfait de la fréquence de nos rapports? Il est souvent difficile d'aborder le sujet frontalement, mais il faut se souvenir que les décalages, dans un couple, peuvent être source de beaucoup de malentendus et de souffrance.

5 Est-ce que je ne ressens plus d'attirance pour mon partenaire? Se poser la question peut aider à trouver la réponse. Prendre conscience que l'on aime quelqu'un d'autre. Ou se fixer pour objectif de relancer la libido au sein d'un couple un peu éprouvé.

6 Mes orientations sexuelles ont-elles changé? La vie réserve parfois des surprises... plutôt déboussolantes. Mieux vaut y faire face.



Paul, directeur de fiduciaire, 55 ans «MON ARRANGEMENT DEPUIS VINGT ANS»

Au début de son mariage, Paul appelait sa femme «ma femme de lit». «Nous avons une vie sexuelle très agréable, complice, riche. Il m'arrivait rarement de la tromper, et seulement pour des histoires sans lendemain. Elle était assez jalouse!» Entre les deux amoureux, les choses ont changé très progressivement. Ils ont construit une maison, les enfants sont nés, Paul a commencé à s'investir à mort dans son boulot, tandis que sa femme diminuait son temps de travail puis se mettait à la sculpture. C'est vers ses 35 ans que Paul s'est mis



JE TROUVE L'AMOUR AU SEIN DE MON COUPLE, LE PLAISIR SEXUEL AUPRÈS DE MA MAÎTRESSE.

PHOTO: GINA VAN HOOFF / READYMADE-IMAGES

fréquenter une maîtresse. Toujours la même femme, depuis presque vingt ans: «Je la vois une fois par semaine, dit-il. Je la considère comme une amie qui m'apporte de grandes joies, mais je la lâcherais du jour au lendemain si, pour une raison X ou Y, cette relation menaçait mon couple et ma famille!» La femme de Paul ne sait rien. Officiellement, du moins. Le mari volage admet qu'elle se doute certainement de quelque chose: «Elle montre ostensiblement que le sexe ne la branche plus, mais elle sait très bien que moi, j'en ai besoin. Alors forcément... Pourtant nous n'évoquons jamais la question, nous savons tous les deux que nous nous aimons et que nous sommes bien ensemble.» A l'en croire, ce petit arrangement avec la fidélité ne ferait qu'une malheureuse: la maîtresse. Celle-ci est célibataire et il se pourrait bien qu'elle rêve de vieillir avec Paul. «Ce qui est hors de question, évidemment!»

Geraldin, comédienne, 27 ans «JE N'AI JAMAIS EU D'EXPÉRIENCE SEXUELLE»

«Je suis restée six ans en couple avec une fille. Elle avait une petite libido, alors parfois elle se caressait. Nous nous câlinions beaucoup, mais c'est tout. De manière générale, je préfère les femmes aux hommes, car avec elles, je peux mieux m'exprimer. Les connexions sont plus fortes. J'ai toujours senti que j'étais différente des autres. A l'âge de 12-13 ans, lorsque les enfants de mon âge commençaient à découvrir leur sexualité, moi je ne ressentais rien. Je n'avais aucun besoin d'exploration, cela me laissait indifférente. Pour faire comme mes copines, je me suis forcée à parler de sexe, à regarder des émissions de télé spécial jeunes filles où on abordait le sujet. J'essayais vraiment de me comporter comme elles, mais ça n'était pas moi.

Une seule fois, j'ai tenté de faire l'amour avec un garçon que je connaissais depuis longtemps, pensant qu'il pourrait devenir mon petit ami. Mais dès qu'il s'est approché de moi, je me suis enfuie en courant. Impossible de passer à l'acte. A l'époque, je ne savais pas encore que j'étais une «non-libido», je ne l'ai découvert que plus tard, me rendant compte que je n'étais d'ailleurs pas la seule dans ce cas. Je n'ai jamais eu aucune expérience sexuelle, je ne me suis même jamais masturbée. L'orgasme? Je ne connais pas, ce qui ne m'a pas empêchée de vivre une belle histoire d'amour...»



LES GENS QUI NE FONT PAS L'AMOUR SONT PERÇUS COMME ÉTRANGES ET MALSAINS. ILS SONT MARGINALISÉS.



Mais peut-on postuler que le désir se met en veilleuse aussi simplement? Sans doute pas. Certains couples développent une sorte de pacte tacite, qui évacue la sexualité hors du foyer. Un peu comme dans les vaudevilles d'antan: la femme, le mari, l'amant... Selon Adriana Bouchat, «malgré la libération sexuelle des années 1960, on persiste dans le schéma traditionnel d'entretenir sa libido de manière extraconjugale tout en assurant la continuité de la famille avec son conjoint officiel. En séparant ainsi les deux aspects de la relation, on peut mieux les contrôler.» Ce genre de couple fonctionne plutôt bien. «Ils ne se disent pas infidèles, commente Ursula Pasini. Mais il faut, bien sûr, que les deux conjoints soient sur la même longueur d'onde.» Attention, il y a encore un bémol. La relation extraconjugale «tolérée» ne doit pas dépasser certaines limites. Très clairement, elle ne doit pas empiéter d'un iota sur la vie du couple et n'engager d'aucune manière durable les partenaires adultérins. Mais il va sans dire que ces jeux amoureux-là ne sont pas dénués de risque.

Décalage possible

La psycho-thérapeute et sexologue Laurence Dispaux, de Morges, ne se souvient pas d'avoir rencontré un couple heureux sans vie sexuelle. Surtout lorsque l'abstinence dure depuis des mois, voire des années. Or c'est justement quand les désirs divergent que la souffrance s'installe. Les forums de discussion sur le Web fourmillent de témoignages de conjoints insatisfaits, qui racontent leurs ébats solitaires sous la douche. Une situation difficile à supporter, que ce soit pour le partenaire réticent ou le demandeur. Sans compter l'imbroglio émotionnel qui se crée: sentiments de trahir son conjoint... Mais pas seulement: «La cohabitation sans sexe ne convient pas à tous, poursuit Laurence Dispaux. Certains

développent un sentiment de culpabilité, persuadés qu'ils donnent un mauvais exemple d'amour à leurs enfants.»

On en revient donc toujours là: il n'y aurait guère d'avenir sans proximité physique?... Le professeur Francesco Bianchi insiste: «La sexualité représente un aspect fondamental de la vie. Elle fait partie intégrante de la santé de l'individu et du couple.» Esther Pérel pondère: «Il faut rester attentif. Si l'un des deux vit dans le manque érotique, tôt ou tard, il ne voudra plus vivre sans satisfaire son désir.» Et de raconter la belle aventure qui consiste à (re)trouver de l'élan ensemble, comme preuve d'amour. Pour Laurence



NE PLUS FAIRE L'AMOUR PERMETTRAIT D'ÉRIGER UNE DÉFENSE FACE À UNE TROP GRANDE PROXIMITÉ.

Dispaux aussi, il est de plus en plus fréquent de recevoir dans son cabinet de Morges des couples ayant vécu chacun de leur côté une sexualité qui leur était propre: «Un jour, ils reconnaissent la nécessité de retrouver une sphère intime à explorer ensemble. Cela se passe plutôt après la quarantaine.»

La bonne nouvelle, c'est que rien n'est jamais joué dans le domaine de la sexualité, car l'amour et le désir n'ont pas d'âge. La thérapeute Esther Pérel confirme: «On peut très bien se passer d'une relation physique durant des années et être pris un jour par un frisson dont on n'imaginait même plus la sensation. Beaucoup de femmes parlent de ce retour du désir, de cette intensité érotique. Il n'est pas rare que cela se produise lorsque les enfants quittent la maison et qu'elles se sentent libérées du rôle de mère. Cela peut également avoir lieu suite à une forte émotion, comme la perte d'un proche. Un regain de vie s'impose et on utilise le sexe comme antidote à la mort.»

et vous, POUR VOUS, SEXE ET AMOUR SONT-ILS TOUJOURS LIÉS? RÉAGISSEZ PAR COURRIER À FEMINA, AV. DE LA GARE 39, 1001 LAUSANNE, OU PAR E-MAIL À FEMINA@EDIPRESSE.CH

PHOTO: PITSCH DONJA/MARIE-CLAIRE