



SANS SEXE

un couple est-il encore un couple ?

DANS SON CABINET DE THÉRAPEUTE, DES COUPLES QUI VIVENT ET DORMENT À DEUX SANS FAIRE L'AMOUR, ROBERT NEUBURGER EN REÇOIT DES DIZAINES. CERTAINS L'ASSUMENT, BEAUCOUP LE DÉPLORENT, MAIS LA MAJORITÉ SE POSE LA MÊME QUESTION.

PAR STÉPHANIE TORRE.

© VINCENT BESNAULT/GETTY IMAGES.

Trois couples en cinq jours. Le Dr Neuburger est formel : trois des binômes qu'il vient de recevoir en consultation ont admis vivre sans rapports charnels alors même qu'ils font « chambre commune ».

« Proportionnellement, ça fait quand même du monde, admet-il. Mais on sous-estime souvent la misère sexuelle dans laquelle vivent la plupart de nos contemporains, y compris ceux qui sont en couple. » Plus de caresses intimes, ni de baisers profonds. Ou presque. Pas de peau à peau, de spasmes, de corps pâmés. Parfois depuis des années. Pour autant, le psychiatre et psychanalyste précise : « C'est rarement pour ce motif que l'on s'adresse à moi. La honte est bien trop grande pour en parler de but en blanc. Les plaintes concernent plutôt le défaut de dialogue, la jalousie, les différents financiers, les divergences à propos des enfants... Puis, rapidement, beaucoup de couples finissent par en convenir : non, ils n'ont plus de rapports. Pourtant, fût un temps, disent-ils, où ce n'était pas si mal... » Pourquoi ce refroidissement ? Comment les couples le gèrent-ils ? Signe-t-il la fin de la relation d'amour ? Réponses de l'auteur du très beau *Le Couple. Le Désirable et le Périlleux* (éd. Payot).

Qui sont les couples concernés ?

Aucune étude, aucun chiffre ne permettent de le dire réellement, tant le sujet est devenu tabou. À une époque où chacun est supposé « performer » dans son couple comme dans son travail, pas facile d'assumer. D'autant que les statistiques mettent la barre haut : les Français auraient, en moyenne, 2,4 rapports sexuels par semaine... Du coup, quand on ne se touche plus, on se tait. On contourne le sujet, on l'évite, on fait semblant. Et parfois même, on renonce. « Pourtant, la quasi-totalité des couples qui vivent dans l'abstinence le confirment : entre eux, l'amour charnel faisait bien partie des ingrédients de départ, commente Robert Neuburger. Mais, dans un certain nombre de cas, le désir s'est peu à peu étiolé, les rapports se sont espacés, et c'est sans le vouloir qu'ils sont tombés dans une sorte de compagnonnage. » La vie sans sexe

à la maison, une conséquence plutôt qu'un choix ? Un symptôme, en tout cas. Souvent le signe que quelque chose s'est perdu, chemin faisant... Selon le thérapeute, rares sont d'ailleurs ceux et celles qui, dans le fond, ne déplorent pas leur situation. À une exception près, toutefois : « Quand les divorcés refont leur vie, ils ont parfois tendance à choisir leur partenaire plus rationnellement que la première fois. Après avoir expérimenté les feux de la passion, plus question de se brûler les ailes : ils veulent du calme, du confort et cela rend, pour certains, la sexualité complètement secondaire », explique le thérapeute.

Quels sont les motifs invoqués ?

Les scénarios qui mènent au tarissement du désir conjugal sont innombrables. À chaque couple, son histoire particulière. Mais parmi les « raisons » avancées par les hommes et les femmes en consultation, quelques unes reviennent plus régulièrement. L'insatisfaction sexuelle, d'abord, qui, au fil du temps, fait perdre toute envie. Logique : pour qu'il y ait du désir, il faut qu'il y ait également du plaisir. Et si cette frustration concerne beaucoup de femmes – qui regrettent un manque de tendresse afin d'être suffisamment excitées –, les hommes ne sont pas en reste. D'ailleurs, ils sont de plus en plus nombreux désormais à se découvrir des « maux de dos » pour échapper aux demandes de leur compagne. « De ce point de vue, ils sont en train de démontrer qu'ils sont des femmes comme les autres ! », lance Robert Neuburger. Au-delà de l'aspect qualitatif de ce qu'ils vivent dans l'intimité, bien d'autres motifs sont souvent invoqués par les couples pour justifier leurs retenues ou leurs empêchements. Le stress et l'angoisse de la performance. La gêne et la pudeur quand le corps change ou vieillit. Les difficultés de la vie, tel le chômage, qui écornent l'estime de soi. Les conflits familiaux ou financiers. L'accumulation de négligences. La naissance des enfants qui redistribue les rôles. Le surinvestissement des questions professionnelles. Le laisser-aller qui sévit quand on finit par se voir comme les cogestionnaires de la PME familiale. Ce que remarque également Robert Neuburger, c'est que la « bouderie sexuelle », autrement dit le fait de se refuser à l'autre, intervient aussi très souvent comme mesure de rétorsion. « Et dans ce domaine, c'est incroyable comme certains peuvent être tenaces », note le thérapeute. Quitte à boudier leur propre plaisir, parfois pendant des années... Ainsi, le médecin se souvient d'un couple venu le consulter au bout de vingt ans d'abstinence : « Chacun me racontait que c'était lui qui avait entamé la grève du sexe. Mais à l'heure de m'en donner la raison, aucun ne se souvenait du motif de la rétorsion, ni de la revendication sous-jacente... Pour autant, ils dormaient toujours ensemble. »

Un couple sans sexualité fait-il toujours mauvais ménage ?

On a toutes déjà entendu parler de ces couples qui, à l'instar de l'exemple précédent, restent des années ensemble sans plus jamais s'allumer... Faire une croix sur la sexualité, tout en conservant de l'affection, de la complicité et de la tendresse pour son partenaire, est-ce vraiment possible? Ils sont légion, ceux qui, de prime abord, répondent oui. «Évidemment que c'est envisageable: le sexe ne fait pas tout. Prenez l'exemple de Sartre et Beauvoir. Sans coucher ensemble, ils s'aimaient à travers leur très grande proximité intellectuelle.» Pas tout à fait faux. N'empêche que l'époque a changé, et que nous sommes de moins en moins nombreux à envisager d'aimer et de vivre à deux dans la chasteté. Selon Robert Neuburger, vouloir inscrire une relation dans la durée en dépit de l'absence de sensualité est un pari risqué. «Tout dépend du seuil de tolérance des forces

en présence. Mais il faut admettre que peu d'entre nous sont en mesure de supporter longtemps une telle frustration.» Et le thérapeute de raconter le cas d'un couple venu le voir suite à une infidélité de madame: «Son mari était tombé des nues quand il avait découvert qu'elle avait une liaison. Pourtant, cela faisait deux ans qu'il refusait de l'approcher! À un moment, il ne faut pas s'étonner qu'une relation extra-conjugale apparaisse comme la meilleure solution pour supporter ça», poursuit-il. Que penser, alors, de ceux qui disent trouver leur compte dans la solidarité que leur offre leur ménage, tant qu'ils peuvent investir leur énergie libidinale dans d'autres activités (sport, travail, créations artistiques...)? Peut-on vraiment se passer de sexe? «Certains déclarent pouvoir "sublimier" leurs pulsions sans que cela leur coûte, reprend le médecin. Pourquoi pas? Pour ma part, je pense que rien ne peut totalement remplacer la sexualité et qu'à ce titre subsiste toujours un manque...»



© VINCENT BESNAULT/GETTY IMAGES.

Comment s'en sortir ?

Que faire, dès lors, pour ne pas voir la situation dégénérer? Forcer les choses, quitte à se violenter soi-même, afin d'éviter qu'elles ne s'ankylosent? Sûrement pas: faire l'amour doit demeurer le résultat d'un désir partagé. Alors, parler? Si c'est encore possible, assurément. Pour évoquer ses blocages, ses frustrations et ses envies, bien sûr, mais aussi pour écouter ce que l'autre a à dire sur ce qui lui manque et ce qui lui ferait plaisir. Retrouver une sexualité vivante passe toujours par une période de renégociations autour de ce qui nourrit la relation amoureuse dans son ensemble. Mais, quand évoquer ce problème en tête-à-tête est tout bonnement unimaginable, faut-il aller consulter? C'est loin d'être une mauvaise idée. En admettant que l'abstinence dans un couple est un symptôme qui cache une situation plus complexe, pourquoi, en effet, ne pas se faire aider afin de démêler les fils et comprendre comment ils se sont entortillés? «Demander un soutien psychologique, ce n'est pas déléguer à un autre le fait de décider ce qui est normal ou non dans son couple, conclut Robert Neuburger. C'est, au contraire, tenter de retrouver suffisamment de confiance, en soi et en l'autre, pour pouvoir, au bout du compte, faire les choix sur ce qu'il convient d'envisager... ou pas.»

«Il me dit qu'il n'est pas à ma disposition...»

Sybille, 33 ans, en couple depuis quatre ans.

«Je me sens piégée. Nulle, désarmée, impuissante... Depuis que Laurent a commencé à me bouder sexuellement, il y a environ dix-huit mois, je ne vais pas bien. Au départ, notre vie sexuelle était plutôt agréable. Mais, peu à peu, l'enthousiasme est tombé. Est-il normal de se contenter d'un rapport par mois après seulement quatre ans de vie commune? Moi, je pense que non et je me sens terriblement frustrée. Mais, selon lui, rien ne sert de s'inquiéter parce que "c'est comme ça dans tous les couples". Faux: ma précédente expérience, qui a duré six ans, m'a prouvé que l'usure n'est pas la règle. Avec mon ex, même dans les moments de crise, nous faisons l'amour presque tous les jours. Alors que nous arrive-t-il? Pourquoi est-ce qu'il me répond: "Ce n'est pas quand tu veux. Je ne suis pas à ta disposition..."? Qu'il avoue plutôt que je ne lui plais plus! En fait, je me sens perdue et je n'ai plus confiance en moi. Pourtant, je suis à l'âge où on pense à faire un enfant...»

«Nous avons démarré une thérapie»

Sandrine, 47 ans, en couple depuis vingt-cinq ans, trois enfants.

«Marc a longtemps eu une vie de dingue. Représentant, il rentrait crevé et n'avait ni le temps, ni la force de se lancer dans des rapprochements physiques. En tout cas, c'est le discours qu'il me tenait quand, pendant trois ans, il a repoussé mes avances quasi-systématiquement. Frustrée mais loyale, j'ai donc pris mon mal en patience, attendant les week-ends, puis les vacances, puis plus rien du tout quand je me suis aperçue que cela ne servait à rien. Malheureuse et même tentée de fréquenter des sites de rencontres, j'ai pourtant voulu crever l'abcès: s'il tenait à moi, qu'il m'explique! D'où venait le problème? D'une autre femme, évidemment, et, quand il me l'a avoué, tout s'est éclairé. Sa manière de ne plus me regarder, de fermer les yeux dès que l'on s'allongeait... Sur le coup, la révélation a été un coup de massue qui m'a mise très en colère: moi qui culpabilisais de fantasmer ailleurs, qui avais pris 10 kilos à force de douter... Furibonde, j'ai parlé de "dommages corporels" réclamant séparation. Puis, pensant aux enfants et le voyant anéanti, j'ai exigé que nous suivions une thérapie de couple. Bon ou mauvais présage, il a accepté sans trop rechigner, et voilà huit mois que nous consultons. Avec quel résultat? Un meilleur dialogue, d'abord. Décortiquer nos difficultés nous a permis de comprendre qu'elles ne dataient pas d'hier. Manque de "créativité" de mon côté, défaut de tendresse et tendance à la précipitation du sien... Parler de ce qui pesait secrètement nous a fait du bien. Quant à reprendre les ébats, nous n'en sommes pas encore là. Mais on verra: se parler et passer du temps ensemble est déjà un premier exploit.» ►

«La fin du chômage a signé la reprise de nos réjouissances»

Laurence, 40 ans, en couple depuis dix ans, un enfant.

«Entretenir le désir dans son couple n'est pas une mince affaire. Je m'en étais déjà aperçue juste après la naissance de notre fille, il y a huit ans. Fatigue, kilos en trop, sentiment d'être suffisamment comblée... J'avoue que j'avais un peu peiné à réenclencher une sexualité avec Stéphane. À l'époque, il nous avait fallu beaucoup parler et on avait pas mal ramé pour se rejoindre sensuellement. Mais sa patience, son attention, son amour avaient fini par porter leurs fruits et, finalement, nous avons réussi à nous redécouvrir, peut-être même encore mieux qu'avant. Et puis, patatras, tout s'est de nouveau compliqué quand il a été licencié, il y a deux ans. Rester à la maison en attendant des réponses à ses candidatures a littéralement miné mon mari. Problèmes d'érection d'abord, puis raréfaction et disparition des rapports... Son chômage a fait vaciller notre sexualité. À mon tour, je l'ai donc soutenu, encouragé et je n'ai jamais cessé de lui dire que je l'aimais, que le problème n'était que passer. Et j'ai bien fait. Depuis que Stéphane a retrouvé un poste, il y a six mois, nos retrouvailles intimes sont pleinement réjouissantes. Sauf nouvel imprévu ou nouvelle naissance, la suite s'annonce donc très, très prometteuse!»

Lu dans «Réponses d'experts» sur mariefrance.fr

«Que faire quand le désir n'y est plus?»

Anne, 44 ans, en couple depuis vingt-deux ans, deux enfants.

«Ayant quasiment tout découvert de la sexualité ensemble, mon conjoint et moi avons longtemps eu une belle vie amoureuse. Après en avoir "profité", nous avons fait le choix d'avoir des enfants et le bonheur a été au rendez-vous... jusqu'à la naissance du second. C'est à partir de là, il y a dix ans donc, que la machine a déraillé: moins passionnés, nos rapports sont devenus moins fréquents, moins épanouissants aussi. Au point que, l'un comme l'autre, nous avons discrètement vécu des histoires parallèles... Cela a-t-il définitivement mis à mal notre amour? C'est ce que je me demande, alors qu'il y a maintenant un an que nous n'avons plus du tout de rapports. Notre conjugalité se résume à une cohabitation dont n'est pas absente l'estime, mais qui ne m'épanouit pas. Que faire quand le désir n'y est plus, mais que le "confort" et la "sécurité" rendent si compliquée l'idée de partir? Se résigner? Prendre son courage à deux mains et se séparer, en pensant aux enfants qui méritent mieux que ce modèle de couple dégingué? J'aimerais y voir plus clair pour cesser de me dire que le meilleur est derrière moi...» ■

Lire aussi le commentaire d'Isabelle Tilmant, psychologue, sur mariefrance.fr/psycho/reponses-dexperts

CONSEILS DE SURVIE

Dans son dernier livre, le Dr Neuburger délivre les sept recommandations qu'il fait aux couples venus le voir pour sauver leur union. Une «to-do-list» à partager et à conserver...

- ✓ En matière de couple, mieux vaut une vigilance mesurée qu'une confiance aveugle...
- ✓ N'oubliez pas de garder du temps pour votre couple.
- ✓ Pensez à faire le point, tous les deux ou trois ans, sur les frustrations, insatisfactions, désirs inassouvis: le temps passe vite et les attentes de chacun quant au couple peuvent évoluer.

- ✓ Veillez à ce qu'un équilibre soit maintenu entre l'amour du foyer qui apporte la sécurité et l'amour du couple qui réclame de la séduction.
- ✓ Ne faites pas nécessairement à l'autre ce que vous voudriez qu'il ou qu'elle vous fasse: gardez en tête que votre compagnon n'a pas forcément les mêmes attentes, ni les mêmes goûts que vous.

- ✓ Un enfant a certes besoin d'amour, mais il a aussi besoin d'une histoire: ne vous consacrez pas exclusivement à lui au détriment de votre union.
- ✓ Enfin, n'oubliez pas qu'un couple, pour vivre, doit laisser de la place aux rêves...

