

CHRISTOPHE MARX

vous répond



Nous sommes un couple, et nous faisons l'amour de moins en moins souvent.
Comment retrouver la flamme de nos débuts ?

Ah oui ! La nostalgie des premiers instants, quand on est amoureux et que la simple présence de l'autre promet de nous combler pour l'éternité ! Je souris avec vous de cette évocation qui émeut un grand nombre d'entre nous.

Comme cette sexualité du démarrage était porteuse d'énergie ! On semblait s'accorder sans réfléchir, tout semblait rouler tout seul, et la sexualité, c'était la cerise sur le gâteau ! Mais la vie quotidienne est venue faire son oeuvre, dans les deux sens du terme, d'ailleurs : faire son oeuvre de routine, mais aussi faire son oeuvre de construction patiente !

Et quand on manque un peu d'énergie, ou même tout simplement de temps, c'est le poste (comme on dit en comptabilité) de la sexualité qui disparaît en premier. Surtout quand la routine s'y met. Mais vous allez voir que cela s'explique car, contrairement à ce qu'on croit, la sexualité n'a rien de spontané ni de simple.

D'abord il faut s'accorder sur la fréquence, le moment, les modalités...

Ensuite, cela demande une grande disponibilité physique et psychologique. Pour beaucoup, la sexualité va mieux en vacances : c'est tout dire ! Encore qu'il existe à ce propos une grande différence entre homme et femme : au risque de généraliser, je dirais que la plupart du temps, les hommes ont besoin de faire l'amour pour se sentir bien et les femmes ont besoin de se sentir bien pour avoir envie de faire l'amour.

Finalement, vous constatez que le cahier des charges est assez compliqué, et l'on peut comprendre que certains couples, comme le vôtre, désertent peu à peu ce domaine.

Je pense aussi à la façon dont on peut être surchargé de travail professionnel ou familial.

Mais l'oisiveté n'arrange rien : quand on est au chômage, ça ne va pas bien pour autant...

Alors que faire ? D'abord vérifier que vous êtes bien d'accord tous les deux pour mettre de l'énergie dans ce projet de retrouvailles avec la flamme de vos débuts, comme vous dites. En effet, vous imaginez les dégâts si c'est le projet de l'un des deux seulement. L'autre n'étant pas aussi motivé, il est probable que ce retour aux sources sera plus l'occasion d'une exhumation de tous les reproches enfouis depuis des années.

Un jour, une cliente m'a dit « Je sais bien pourquoi nous ne faisons plus l'amour : il n'a jamais la moindre attention pour moi, ni un geste tendre... Quand il s'approche de moi, c'est avec une arrière-pensée sexuelle, je le sais bien. Du coup, moi qui veux d'abord de la tendresse, ça me bloque ! »

On peut la comprendre. Mais la fin de l'histoire va mettre en perspective mon propos. Le mari a entendu la plainte de sa femme, et a changé, vraiment, honnêtement. Il a donné plus d'attentions, de tendresse... Que croyez vous qu'il arriva ? La femme n'a pas eu envie de faire l'amour pour autant. Elle continuait à trouver qu'il n'en faisait jamais assez.

Conclusion : la flamme d'antan est toujours là, mais c'est à vous, à votre couple de lui laisser la place. D'amener de l'oxygène pour qu'elle grandisse, éclaire et réchauffe. L'oxygène, c'est la confiance, en soi et en l'autre, le fait de régler les conflits au fur et à mesure et surtout de préserver des espaces et des temps où votre couple est prioritaire. Même vis-à-vis des enfants ? OUI, même.

Attention si vous êtes plus mère que femme à sauvegarder votre féminité.

Même vis-à-vis des parents, je veux dire de vos parents à vous, qui parfois prennent une place démesurée. Oui, même.

Votre couple est premier, même chronologiquement. Il est fondateur.

Créez des rituels où vous vous retrouvez réellement face à face. Et le feu sexuel reprendra de lui même : rajoutez un fagot et soufflez sur le point de braise qui persiste. On ne sait pas où on va si on a oublié d'où l'on vient !