



Peut-on vivre heureux sans faire l'amour?

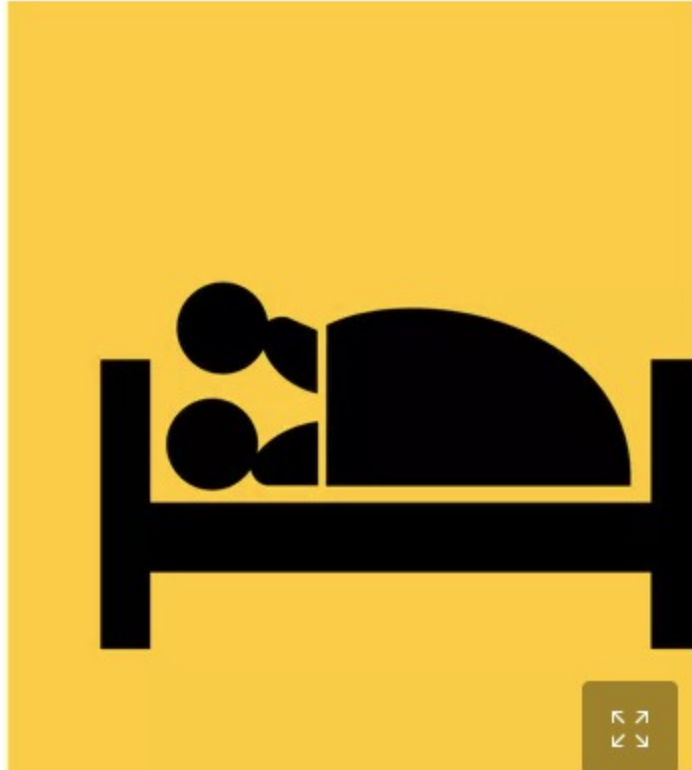
Par **Ségoleine Barbé**

Publié il y a 4 heures, mis à jour il y a 2 heures



Écouter cet article

00:00/04:57



Ce qui compte n'est pas tant la fréquence des rapports sexuels que la satisfaction qu'on retire de sa vie intime. M-SUR/Adobe Stock

PSYCHOLOGIE - Suspecte, taboue voire jugée mauvaise pour la santé, l'abstinence sexuelle est souvent vue d'un mauvais œil. Certains s'en satisfont pourtant parfaitement...

«Il y a une grande violence dans la façon dont la société traite les gens qui, par choix ou par malédiction, n'ont pas de sexe dans leur vie», estime Chantal, 60 ans, dans le documentaire *No Sex* récemment diffusé sur Arte. «Ne pas s'intéresser au sexe est perçu comme problématique: ceux qui n'ont pas de rapports sont montrés du doigt comme des losers», déplore pour sa part la journaliste Aline Laurent-Mayard, 35 ans, qui raconte dans son podcast «Free from desire» (Paradiso Media, 2022) le long chemin qui lui a permis d'assumer enfin son asexualité, ou absence d'attraction sexuelle. Même si on l'évoque davantage aujourd'hui à visage découvert, l'abstinence sexuelle reste encore largement taboue, suspecte, voire considérée comme un risque pour la santé. «Surreprésentée dans les médias ou la publicité, la sexualité est encensée comme un indicateur de réussite au même titre que la réussite sociale ou professionnelle, ce qui peut créer une angoisse de performance chez tous ceux qui ne se sentent pas dans la norme», analyse le psychologue et sexologue Sébastien Garnero. Alors, sans sexe, pas de bonheur possible?

➤ Lire le dossier | [Nos conseils psychologie au quotidien](#) 🦋

Contrairement au fait de boire, manger, respirer ou dormir... la sexualité n'est pas une fonction vitale. Mais il est vrai que ses bénéfices sur la santé physique et psychique ont été maintes fois démontrés: elle réduit l'hypertension et les risques cardiovasculaires, renforce le système immunitaire, libère des endorphines qui facilitent le sommeil ou encore de l'ocytocine qui favorise l'attachement pour son partenaire... «C'est un médicament naturel sans contre-indications», résume Sébastien Garnero, qui rappelle qu'une trop longue abstinence subie crée parfois des troubles psychosomatiques: céphalées récurrentes, maux de ventre ou de dos... «Cette pulsion de vie inassouvie peut alors se retourner contre le corps. C'est un peu comme les personnes âgées qui renoncent à la sexualité et cessent alors de percevoir leur corps comme un corps érotique, pour se focaliser uniquement sur leurs douleurs», explique le spécialiste, qui reçoit dans son cabinet beaucoup de patients préoccupés par la diminution de leur activité sexuelle. «La frustration est souvent plus difficile à gérer pour les hommes: ils ont davantage de testostérone, ce qui crée le besoin régulier d'une sexualité active. Les femmes ressentent en général un manque plus psychologique, elles ne se sentent plus «femmes», plus désirées», ajoute-t-il.

“ **Lorsqu'on est en couple, faire une pause dans sa vie sexuelle peut aussi relancer le désir mais tout dépend si cette pause est choisie ou subie. (...) La sexualité a aussi une fonction de régulation émotionnelle et de pacification au sein du couple**

Sébastien Garnero, psychologue et sexologue

Avec l'augmentation des divorces, il est fréquent de connaître des phases de célibat plus ou moins longues au cours de sa vie. Mais l'hypodésir (la baisse du désir) s'invite aussi parfois au sein des couples, souvent après la naissance des enfants ou en cas de suractivité au travail. Selon une récente étude (Blueheart, janvier 2022), le stress lié à la pandémie aurait aussi sérieusement affecté notre vie sexuelle, menant même certains jusqu'au «burn-out sexuel», l'augmentation de la charge mentale diminuant l'envie de se retrouver sous la couette...

Frustration?

«Lorsqu'on est en couple, faire une pause dans sa vie sexuelle peut aussi relancer le désir mais tout dépend si cette pause est choisie ou subie», résume Sébastien Garnero. S'il y a une frustration chez un des partenaires, il peut être utile de consulter car souvent, si on ne fait plus l'amour, on se fait la guerre: tous les petits motifs du quotidien vont alors créer des tensions. La sexualité a aussi une fonction de régulation émotionnelle et de pacification au sein du couple.»

“ **Ce n'est pas parce que la sexualité est bonne pour la santé que son absence est forcément néfaste pour celle-ci: elle le devient lorsque cette absence crée une souffrance**

Romy Siegrist, sexologue

Mais ce qui compte, ce n'est pas tant la fréquence des rapports sexuels que la satisfaction qu'on retire de sa vie intime. «Ce n'est pas parce que la sexualité est bonne pour la santé que son absence est forcément néfaste pour celle-ci: elle le devient lorsque cette absence crée une souffrance», analyse la sexologue Romy Siegrist, qui assure que certains vivent très bien l'absence de sexe en déployant leur énergie autrement. «Certains ont un rapport très «anxiolytique» à la sexualité: ils y recherchent une décharge musculaire, hormonale, qu'ils peuvent aussi trouver à travers le sport, explique-t-elle. D'autres, qui y voient une manière de nourrir le lien affectif à l'autre, vont peut-être se rapprocher de manière plus fusionnelle de leurs amis. D'autres encore, qui, en ont une conception plus ludique, plus hédoniste, seront nourris par d'autres activités récréatives et sensorielles... La manière dont on vit l'absence de sexe dépend finalement de ce que l'on recherche à travers la sexualité.»

Si la baisse de libido peut être un signe de dépression, il est cependant courant qu'elle fluctue au fil de la vie ou des époques. Nos sentiments et notre attraction pour notre partenaire varient tout comme notre énergie, des soucis ou une maladie peuvent interférer, le travail ou la vie domestique nous occuper bien assez à notre goût... En la matière, pas de règle donc, sinon celle de trouver sa propre façon de vivre (ou pas) sa sexualité. Sans chercher à tout prix à se conformer à une norme.