

## EXTRAIT

L'intensité de mes pulsions me déborde

Olivier ressent le besoin de faire l'amour tous les jours. C'est bien un besoin et non une envie. S'il n'a pas de relations sexuelles, il se sent anxieux. Sa femme trouve que c'est trop. Olivier a déjà essayé de faire l'amour un jour sur deux. Cela convenait à son épouse, mais pas à lui. Il est gêné par ce besoin. Que faire ?

Tout d'abord, ne pas s'inventer une gêne. On peut se sentir « pas comme les autres » pour diverses raisons sexuelles, mais si ça ne nous gêne pas par rapport à nous-même, il n'y a aucune raison de percevoir un malaise.

La pulsion jugée exagérée peut l'être uniquement parce qu'elle dérange notre partenaire. Dans ce cas, la difficulté se situe au sein de la relation, pas dans la pulsion. Si la femme d'Olivier était partante pour un rapport sexuel quotidien, peut-être l'équilibre fonctionnerait-il ? Non, ce n'est pas le cas. Olivier a eu une amie auparavant qui acceptait avec plaisir de faire l'amour quotidiennement. Mais Olivier ne se sentait pas épanoui pour autant. « C'est comme si mon envie était tyrannique. Je ne me sens pas libre par rapport à ça. Je me sens esclave de ma sexualité. » Tout se passe comme si le cerveau sexuel d'Olivier prenait les commandes, et cela ne lui plaît pas. Il souhaite que son cerveau sexuel cognitif décide. Faire l'amour tous les jours, oui, mais si je le décide, et non parce que je ne peux faire autrement.

La première attitude, celle d'accepter ses pulsions, ne fonctionne donc pas pour Olivier.

Une autre attitude consiste à chercher un autre moyen de combler la pulsion. Olivier a tenté la masturbation un jour sur deux, en alternance avec un rapport sexuel. Pour sa femme, c'était plus agréable. Pendant une semaine, cela lui a aussi convenu, mais par la suite, il a estimé que la masturbation ne comblait pas son besoin sexuel. Pour d'autres, cette stratégie fonctionne très bien. Elle n'est pourtant pas toujours simple à mettre en œuvre, même si certains hommes se culpabilisent de pratiquer souvent l'autoérotisme alors qu'ils sont en couple.

Dans le même état d'esprit, certains couples composent avec ce besoin en pratiquant le *quick sex* un jour sur deux : une relation sexuelle de quelques minutes seulement ou encore des caresses manuelles de la partenaire jusqu'à l'orgasme, et cela en alternance avec un rapport sexuel plus complet.

Pour qu'une de ces méthodes fonctionne, il faut accepter le besoin comme quelque chose de naturel et non comme quelque chose contre quoi il faudrait lutter. La question est alors : « Comment s'organiser avec ce besoin sexuel ? »

Les solutions nécessitent aussi d'être acceptées sereinement soit par l'homme, soit par la partenaire.

Si la pulsion semble vraiment débordante et ne trouve pas de solutions, un rendez-vous médical peut se révéler utile. Notre intelligence nous sert aussi à trouver des remèdes à une maladie. Certains médicaments, certaines anomalies où la testostérone se révèle très élevée peuvent stimuler la pulsion sexuelle de manière anormale. Faire un bilan est parfaitement justifié. Cependant, ce type d'anomalies est rare.

La question de fond, quand la pulsion se trouve exagérée sans raison apparente, est la suivante : À quoi me sert ma pulsion, quel rôle tient-elle dans mon économie psychique intérieure ?

Je fais peut-être l'amour pour me détendre ou me calmer. Olivier dit qu'il se sent stressé, anxieux quand il ne fait pas l'amour assez souvent. D'autres peuvent se sentir tristes, mal dormir... Il existe pourtant d'autres réponses que la sexualité pour dénouer le stress. Certains n'ont jamais exploré toutes les possibilités de répondre à leur besoin. Le sport, la relaxation, la méditation, une activité créatrice... et bien d'autres pistes existent encore.

Le rôle tenu par la pulsion est souvent plus complexe. Elle peut tendre à combler des besoins affectifs.

Je peux aussi faire l'amour parce que je me sens mal aimé. Faire l'amour me donne alors le sentiment d'être aimé. Et si me sens seul, la sexualité me permet de me sentir accompagné. Je me sens vieillir ? L'amour me rajeunit. Je me sens faible et méprisé ? La sexualité me donne l'occasion de dominer l'autre...

Quand la pulsion prend une place qui ne lui revient normalement pas, elle ne tient pas ses promesses. Faire l'amour peut aider à vous sentir aimé, mais si vous croyez, tout au fond de vous, que vous n'en êtes pas digne, elle ne pourra panser cette blessure. Elle la calmera pendant quelques instants et vous retrouverez votre douleur très rapidement. Elle ne vous rajeunira pas non plus, elle ne vous rendra pas plus fort, même si elle peut en donner la brève illusion.

C'est pourquoi il importe de chercher, derrière cette pulsion, quel est votre besoin inassouvi. Il s'agit d'un travail de thérapie : chercher ce besoin et travailler à le combler autrement que par le sexe. Apprendre à vous aimer, à vous imposer un peu plus, à accepter le temps qui passe...