

« Que font les hommes pour se rendre désirables ? »

Par Carlotta Munier

Comme je l'ai déjà évoqué dans un précédent article, nombre de femmes viennent me consulter pour un désir qui se délite, s'échappe, s'endort... Et elles viennent souvent poussées par leur compagnon, qui leur renvoie dans certains cas la pleine responsabilité de cette difficulté.

S'il est vrai que la reconquête du désir féminin appartient pour partie aux femmes, dans leur motivation et curiosité à se développer sur le plan sexuel, il est également vrai que certains hommes ont une part non négligeable dans cette difficulté...

D'après-vous, est-ce qu'un homme qui rentre chez lui, préoccupé par son activité professionnelle, enfiler un vieux survêtement, s'affale devant un écran avec une bière et se laisse hypnotiser pour se délasser par cette fenêtre lumineuse, ou encore s'adonne pendant des heures à des jeux, est désirable ?

Certes nous sommes dans le cliché. Mais il est parfois « pédagogique » faire appel à ce genre de stéréotype pour alerter certains hommes sur leur propre responsabilité quant à leur désirabilité.

Un homme qui se laisse aller, se néglige, ne prend pas soin de lui, reste en jogging ou en vieux tee-shirt est de fait peu séduisant.

Les femmes ont autant besoin d'être admirées que d'admirer leur homme. Elles sont sensibles à l'esthétique, aux vêtements, à l'attitude, aux gestes, aux paroles, aux regards, à l'hygiène, aux attentions de l'homme. En « perpétuel » doute d'elles-mêmes, surtout dans cette démarche de retrouver leur désir, elles sont très attentives à tout ce qui peut les revaloriser. Et notamment à l'attention que leur porte leur compagnon.

En effet, la sexualité se joue à deux, chacun a sa part de responsabilité. S'il incombe à la femme de s'assumer davantage sur ce champ, il incombe à l'homme également de rester vigilant de sa propre personne et de ce qu'il donne à voir de lui-même dans la relation ; et aux deux de cultiver l'érotisme au quotidien.

Conserver sa capacité de séduire, conquérir, de regarder sa compagne et lui exprimer qu'elle est belle et désirable, lui montrer qu'elle lui plaît, cultiver de petites attentions et les compliments est nécessaire pour pérenniser le désir dans le couple. Ce dernier est déjà tellement compliqué, mystérieux et soumis à tant d'aléas qu'il convient d'en prendre soin, ensemble. C'est une co-responsabilité.

La femme en difficulté avec son corps et sa sexualité a bien plus besoin d'être soutenue et de retrouver chez son compagnon ce qui la faisait vibrer avant que d'être accusée ou acculée.

Dans le monde animal et chez la plupart des espèces, c'est le mâle qui se pare de couleurs, module ses chants, parade pour séduire sa belle. Il est étonnant que chez les humains, ce soit des femmes qu'on exige tant de soin à leurs tenues, maquillage, lingerie... Il est important que les hommes, du moins certains, puissent entendre qu'il ne lui suffit pas d'avoir du désir pour sa compagne pour se rendre désirable et que la chose est entendue... définitivement.

Une autre question revient régulièrement : « il a plus souvent envie que moi et aimerait que je vienne à sa rencontre ». S'il l'homme a du désir, tant mieux, s'il lui montre et lui exprime, c'est encore mieux. S'il attend que sa femme vienne à sa rencontre (alors qu'elle-même peut éprouver des difficultés), il peut lui nommer. Mais que fait-il pour initier le désir de sa compagne ? Que fait-il pour la soulager des tâches domestiques afin de dégager du temps pour le couple ? Quand l'écoute-il, la regarde-t-il, lui accorde-t-il de l'attention, lui fait des surprises, porte des sous-vêtements sexy, ouvre une bouteille de champagne, l'emmène au restaurant (et pas pour parler de leurs soucis), la caresse tout simplement en passant près d'elle (et ne lui plaque pas les mains aux fesses ou aux seins)... ?

La femme en perte de désir est fragile. Elle se remet sans cesse en question, ne sait plus que faire, évite les rencontres sexuelles, doute de son potentiel érotique, craint d'être trompée... Elle a autant besoin d'attention que d'admirer l'homme avec qui elle vit, pour se rassurer, se retrouver elle-même et dans la relation pour ouvrir à nouveau son cœur et son être à son amoureux.

Et un homme qui s'entretient et prend soin de lui, se fait beau et reste séduisant comme séducteur, qui tient compte des suggestions ou propositions de sa femme, lui montre ainsi qu'elle est importante pour lui et que leur sexualité et leur intimité sont importantes pour lui.

Cependant, très rares sont les hommes qui viennent en consultation pour soutenir leur femme dans leur démarche de retrouver du désir. Aussi, il est difficile pour nous de faire passer ce type de message.

Alors, comme nous accompagnons ces femmes dans une démarche de responsabilité et d'autonomie quant à leur sexualité, leur désir, leur plaisir... (cf article « Les femmes et la sexualité aujourd'hui), il leur incombe d'oser dire à leur homme ce qui ne leur va pas et ce qu'elles souhaitent, pour le rendre plus attractif et beau à leurs yeux. D'exprimer ce qui les excite et nourrit leur imaginaire érotique et d'entretenir, avec lui, l'érotisme au quotidien. Car l'entente sexuelle est une co-responsabilité, donc issue d'ajustements mutuels réguliers. Cela demande parfois des efforts et surtout, d'oser en parler.

A noter que l'objet de cet article n'est aucunement de juger les hommes et n'est pas un discours féministe. Juste une invitation à se regarder faire, s'interroger chacun (tout ce qui est dit ici concernent aussi bien les hommes que les femmes) sur sa part, ses envies, ses désirs avec la personne que l'on aime, avec qui ont vit, avec humilité, sincérité et tendresse.

Carlotta Munier

Site : www.clair-de-femme.com

Mail : sexotherapie13@orange.fr

** Cet article est publié sous la seule responsabilité de son auteure.*