

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# PERTE DE LIBIDO

---

Par **Nyny** Posté le 03/11/2022 à 23h21

Bonjour , mon conjoint est en sevrage depuis plusieurs semaines cependant il ne ressent plus de désir sexuel depuis qu'il ne boit plus d'alcool fort !

Il me dit que rien ne vient de moi mais j'ai du mal à voir que je ne lui fait plus d'effet.

J'ai lu que le sevrage pouvait réduire voire enlever la libido après un sevrage . Mais pour combien de temps ?????

Je le vis très mal et ne veut pas lui rajouter un stress supplémentaire .

Est-ce que quelqu'un peut me faire un retour sur une expérience similaire svp ?

## 6 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 04/11/2022 à 16h42

Bonjour Nyny,

Oui un sevrage peut enlever la libido mais elle finit aussi par revenir. Cependant si c'est un vrai handicap pour vous, alors peut-être pouvez-vous demander à ce qu'il consulte un médecin pour qu'il soit aidé à retrouver de la libido, ou peut-être un sexologue pour tous les deux afin de trouver d'autres manières de faire qui puissent palier à son manque de désir et répondre à votre besoin de plaisir.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Nyny** - 04/11/2022 à 18h53

Bonjour Modérateur,

Je lui ai fait part de mon désarroi face à tout ça, et je m'y perd beaucoup, perte de confiance en moi, j'imagine tout et n'importe quoi et n'arrive plus à me projeter dans le futur.

Il m'a dit en parlant à son spécialiste lors de son prochain rdv. En attendant je suis tellement dans le mal que je ne sais pas quoi faire ni contacter.

Je pense qu'à ce stade, je devrais moi aussi consulter afin de me sauver de cette spirale infernale.

Je ne regrette en rien sa démarche et je l'encourage au mieux car je vois bien qu'il revit, cependant moi je continue à dépérir.

L'idée de ne plus avoir de vie sexuelle avec lui me fait souffrir. D'autant plus que je n'ai plus aucune preuve d'affection quelconque. Il n'en ressent pas l'envie.

Il m'a dit ne pas vouloir prendre de traitement médical pour remédier à son souci d'impuissance, je pense que son égal et touché et je le comprends mais moi dans tout ça ?!

Je continue à me terrer dans le silence et m'enferme dans mon mal-être pour ne pas lui faire d'ombre afin qu'il puisse réussir au mieux sa reprise en main.

Que dois-je faire ?

---

**patricem** - 05/11/2022 à 10h36

Bonjour,

Certains médicaments de sevrage ont un effet sur la libido (des hommes ou des femmes). Cela peut être encore plus compliqué pour les femmes (problèmes de muqueuses).

S'il est suivi par un psychiatre, celui-ci peut peut-être lui fournir une aide médicamenteuse le temps que les choses reviennent à la normale...

Cdt,

Patrice

---

**Moderateur** - 07/11/2022 à 10h16

Bonjour Nyny,

Merci pour votre réponse.

Parlez-en, absolument.

Quand je lis "Je continue à me terrer dans le silence et m'enferme dans mon mal-être pour ne pas lui faire d'ombre afin qu'il puisse réussir au mieux sa reprise en main" je vois tous les sacrifices que vous faites pour lui. Peut-être est-ce "bien" d'un côté de vouloir le ménager mais en fait non car cela poursuit la relation distordue que son alcoolisme a imposé dans votre couple. Vous êtes la "sacrifiée" de l'histoire et ce n'est pas viable à long terme pour votre couple ou votre santé mentale si cela continue comme cela. Donc non non non, ne vous taisez pas non plus. Vous avez le droit à une belle vie, investissez sur vous.

Je vous conseille d'aller consulter en effet pour en parler d'abord avec un professionnel. Cela vous permettra de mieux toucher du doigt votre fonctionnement et celui de votre compagnon. Cela vous permettra d'évacuer aussi certaines émotions négatives.

Dans un deuxième temps parlez-en avec lui en vous centrant sur vos besoins, en évitant effectivement de le culpabiliser mais tout de même sans vous mettre en retrait sur vos besoins. Demandez-lui de vous aider à les satisfaire en fonction de ce qu'il peut faire pour vous et non en fonction uniquement de ce que vous attendez comme réponse. C'est-à-dire posez le besoin et demandez-lui de vous aider à le satisfaire mais n'apportez pas la solution vous-même pour lui laisser l'opportunité de se positionner. Il peut rester indifférent à votre besoin et alors c'est inquiétant pour votre couple mais il peut aussi essayer de faire quelques pas vers vous, de façon pas forcément attendue de vous mais sachez percevoir ses efforts s'il y en a et éventuellement vous adapter à ses propositions si elles peuvent contribuer à satisfaire vos besoins. Il faut un peu de souplesse entre vous deux pour y arriver, de l'écoute et de l'empathie si possible. Autant que possible, quand vous vous adressez à lui pour en parler dites "je" et évitez le "tu" qui accuse très vite l'autre et suscite des résistances. Vous parlez de vous avant tout, ce vous pouvant se transformer en "vous deux" si votre compagnon vous suit.

Globalement adoptez cette ligne de conduite : prenez soin de vous coûte que coûte, vous avez besoin d'aller mieux.

Pour en parler vous pouvez également appeler notre ligne d'écoute ou utiliser le chat. Nos écoutants sont à votre disposition.

Cordialement,

le modérateur.

---

**patricem - 07/11/2022 à 10h38**

Bonjour,

Même si il a un problème d'ego, avoir des plaisirs intimes, même aidés, peut aussi l'aider pour son équilibre global. C'est en tout cas ce que mon psychiatre et ma psychothérapeute m'ont expliqué quand la question s'est posée....

Courage,

Patrice

---

**Nyny - 07/11/2022 à 11h21**

Bonjour ,

Merci pour vos réponses, nous avons réussi à communiquer un peu sur le sujet même si je sens que c est très fragile d en parler , il n à aucun traitement pour son sevrage et il me dit également qu il se sent bcp mieux depuis qu il n est plus saoul h24. Qu il voit de l avenir et que tout va rentrer dans l ordre . Je lui ai fait part avant ça d avoir peur de ne Pas réussir à ( rester ) dans ces conditions , et que j avais encore l impression de devoir me faire soigner pour son problème, je me sens coupable comme si le problème venait de moi depuis le début. Il a conscience que ça m à détruite et que mon chemin de guérison ne se fera pas aussi vite que lui a facilité à gérer son sevrage.

Je trouve injuste que ce soit encore moi qui rame alors que je n ai rien déclencher à son problème.

Cependant j ai décidé de prendre du temps pour moi un peu chaque jour et de prendre du recul sans me focaliser réellement sur notre couple

Belle journée à vous

---