

Geneviève Parent

Questions **SEXUELLES** pour couples **ACTUELS**



Table des matières

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1 : COMPLICES DANS LA VIE, COMPLICES AU LIT . .	11
Avoir une vie de couple	13
S'aimer passionnément, s'aimer tout simplement.	14
Le respect, une priorité entre vous	17
La confiance, ciment du couple.	19
Ouverture à l'autre et ouverture sexuelle	21
Tout est communication	23
Complices dans la vie, complices au lit	29
Patience, patience, patience	30
Mes conseils	30
CHAPITRE 2 : MA SEXUALITÉ, TA SEXUALITÉ, NOTRE SEXUALITÉ. .	33
À chacun sa sexualité: les influences extérieures	35
À chacun sa sexualité: les caractéristiques propres à chacun	38
La sexualité du couple se nourrit de la sexualité de chacun	40
La sexualité du couple et la sexualité individuelle.	42
La sexualité du couple: les ingrédients à intégrer	42
Mes conseils	45
CHAPITRE 3 : LES RÈGLES SEXUELLES DU COUPLE	47
Les valeurs.	50
Les règles sexuelles.	56
Mes conseils	60

CHAPITRE 4 : ENVIE DE SEXE ET DÉSIR DE L'AUTRE	61
Le désir sexuel chez les hommes et les femmes	63
Ne pas éprouver de désir sexuel	65
Mes conseils	68
Ne pas éprouver de désir sexuel pour le partenaire	70
Mes conseils	76
Éprouver trop de désir sexuel	77
Mes conseils	78
CHAPITRE 5 : TU ME FAIS DE L'EFFET !	81
L'excitation sexuelle chez les femmes	83
Mes conseils	86
L'excitation sexuelle chez les hommes	88
Mes conseils	92
L'excitation sexuelle au sein du couple	94
Mes conseils	97
CHAPITRE 6 : LA SATISFACTION SEXUELLE	
– AU-DELÀ DE L'ORGASME	99
La satisfaction sexuelle	101
L'orgasme et ses variantes	103
L'orgasme difficile à atteindre en regard de la dynamique personnelle	106
Mes conseils	107
L'orgasme difficile à atteindre en regard de la dynamique conjugale	108
Mes conseils	110
CHAPITRE 7 : LA PLACE DES FANTASMES ÉROTIQUES	
DANS LA SEXUALITÉ	111
Ce que sont les fantasmes	114
Ceux qui ne fantasment pas	115
Hommes et femmes fantasment	116
Nos fantasmes et le couple	119
La réalisation des fantasmes	123
Mes conseils	124

CHAPITRE 8 : LA PLACE DE LA PORNOGRAPHIE	
DANS LE COUPLE.	125
La popularité de la pornographie	128
Les dangers de la pornographie.	129
La pornographie et l'infidélité.	130
La dissimulation de la consommation de pornographie . .	131
Le malaise face à la pornographie.	132
Les signes de la dépendance	133
La consommation récréative de pornographie: seul ou en couple?	134
Mes conseils	137
CHAPITRE 9 : AMOUREUX, AMANTS ET PARENTS	139
Les influences	141
La vie intime et sexuelle du couple pendant la grossesse . .	143
Mes conseils	146
La vie intime et sexuelle du couple après l'accouchement .	147
Mes conseils	149
La vie intime et sexuelle du couple quand les enfants sont jeunes.	150
Mes conseils	152
La vie intime et sexuelle du couple quand les enfants sont adolescents	153
Mes conseils	153
CHAPITRE 10 : UNE SEXUALITÉ SANS DOULEUR	155
La douleur à l'entrée du vagin	158
La douleur vaginale profonde	162
L'inconfort au niveau de la vulve	163
Le cycle de la douleur.	164
Mes conseils	164
CHAPITRE 11 : LES VICTIMES D'AGRESSION SEXUELLE.	167
Les mythes... les faits.	169
Les conséquences psychologiques et émotionnelles de l'abus sexuel durant l'enfance	173

Les conséquences psychologiques et émotionnelles de l'abus sexuel pendant l'adolescence	174
Les conséquences psychologiques et émotionnelles de l'abus sexuel à l'âge adulte.	175
Mes conseils	180
CHAPITRE 12 : CHARMES ET DÉFIS SEXUELS, À CHAQUE ÂGE . .	183
Les charmes et les défis de la vingtaine.	185
Mes conseils	188
Les charmes et les défis de la trentaine.	189
Mes conseils	190
Les charmes et les défis de la quarantaine	190
Mes conseils	192
Les charmes et les défis de la cinquantaine	193
Mes conseils	196
Les charmes et les défis de la sexualité des 60 ans et plus . .	197
Mes conseils	199
CONCLUSION : LA LONGÉVITÉ SEXUELLE,	
14 CLÉS POUR LA RÉUSSITE DU COUPLE	201
L'amour qui traverse le temps	203
Avoir une vie sexuelle épanouie	206
Mes conseils	210
BIBLIOGRAPHIE	213

Introduction

Bravo ! Vous avez écouté votre curiosité en ouvrant ce livre que j'ai écrit pour des gens comme vous, qui s'intéressent à la sexualité dans le couple et veulent en savoir davantage. Plusieurs diront : « La sexualité, c'est naturel ! » Tout à fait d'accord avec eux, mais ce n'est pas parce qu'elle est naturelle que la sexualité est simple. C'est pourquoi bien des choses s'écrivent et se disent à son propos. La société fait d'ailleurs preuve de plus en plus d'ouverture, et nombreuses sont les discussions entre amis, collègues et connaissances sur le sujet... La sexualité représente vraiment tout un défi, qui est encore plus grand lorsqu'on est en couple, puisque non seulement l'on doit alors réfléchir et se positionner face à sa sexualité, mais l'on doit aussi tenir compte de celle du partenaire et, idéalement, adopter une sexualité saine pour les deux membres du couple. Bien qu'on en parle beaucoup, il semble qu'on n'en parle jamais assez. Nombre de personnes paraissent en effet rester sur leur faim. Cela est un signe, d'après moi, du fait que, malgré tous ces échanges, on ne répond jamais véritablement à la question suivante : « Comment vivre une sexualité satisfaisante en couple ? » En tant que sexologue clinicienne, je me fais régulièrement poser cette question dans mon bureau lorsque je reçois des gens en consultation, qui cherchent des réponses. J'ai dû me la poser moi-même pour être en mesure d'écrire ce livre. Je vous ferai donc part de mes réflexions sur

différents sujets liés à la sexualité en couple. Voici un aperçu, pour chacun des douze chapitres, des questions auxquelles je répondrai :

1. Je n'ai plus de « papillons » quand je suis avec ma blonde. Cela veut-il dire que je ne l'aime plus ?
2. Ma blonde n'aime pas faire des fellations, mais mon ex m'en faisait tout le temps et j'adorais ça. Puis-je exiger qu'elle m'en fasse ?
3. Quand on sort et qu'un autre homme me regarde, mon partenaire devient jaloux et me traite d'agucieuse. Pour moi, c'est normal et ça m'aide à me sentir femme. A-t-il raison ou tort ?
4. J'ai besoin de boire de l'alcool pour avoir plus envie de faire l'amour. Est-ce normal ?
5. Je perds souvent mon érection avec ma partenaire parce que les préliminaires sont trop longs. Comment faire pour éviter que ça arrive ? S'il n'y a pas assez de préliminaires, ma blonde n'est pas suffisamment excitée.
6. Je n'atteins pas l'orgasme chaque fois qu'on fait l'amour. Est-ce que l'on doit toujours l'atteindre ?
7. Doit-on réaliser ses fantasmes, ceux du partenaire ?
8. Mon copain regarde souvent de la pornographie sur Internet. Je ne sais trop comment réagir à cela. Qu'en pensez-vous ?
9. Depuis que ma femme a accouché, il y a cinq mois, nous avons très peu de relations sexuelles. Je la sens fatiguée, elle a toujours le bébé avec elle, et moi, je me sens négligé. Que faire ?
10. Chaque fois que je fais l'amour avec mon partenaire, j'ai des douleurs à l'entrée du vagin. C'est une sensation de brûlure. J'ai aussi parfois des saignements. Les deux médecins que j'ai consultés ne diagnostiquent rien. Est-ce dans ma tête ? Que dois-je penser ?

11. J'ai été agressée sexuellement par mon père quand j'étais jeune. Lorsque je fais l'amour avec mon conjoint, j'ai quelquefois des maux de cœur. Parfois, je vois même mon père à la place de mon partenaire. Je me mets alors à pleurer. Mon conjoint est découragé. Aidez-nous !
12. Je suis un homme de 22 ans. Il me semble que j'éjacule toujours trop vite. Que me conseillez-vous ?

Sans prétention, ce livre a pour simple but de vous permettre de vivre une sexualité de couple plus saine, qui répondrait à vos désirs et besoins ainsi qu'à ceux de votre partenaire.

À la fin de chaque chapitre, vous trouverez également une section intitulée « Mes conseils », dans laquelle je vous ferai bénéficier de mon expertise de sexologue clinicienne. Vous ne trouverez pas, par contre, d'exercices sexuels pratiques dans ce livre, comme il en existe dans certains ouvrages. L'objectif est plutôt de vous permettre d'amorcer un dialogue avec votre partenaire sur votre vie intime à deux. Bien entendu, il n'y a pas de recette miracle pour qu'un couple soit heureux sexuellement. Je souhaite cependant que ce livre vous apporte un éclairage nouveau. Pour cette raison, je vous suggère de le lire à deux, car il s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes. Enfin, j'insiste sur le fait que la lecture de ce livre ne saurait remplacer une consultation auprès d'un sexologue clinicien certifié. Bonne lecture !

Chapitre 1

Complices dans la vie, complices au lit

Chaque année, des couples viennent me consulter pour des problèmes sexuels. Même si ces problèmes sont bien réels, il existe la plupart du temps des difficultés conjugales importantes au sein de ces couples, ou, à tout le moins, d'importantes lacunes. Les problèmes sexuels sont bien souvent le signal d'alarme qui pousse les gens à consulter. Même si une vie de couple stable et saine ne met pas à l'abri de problèmes sexuels, elle est certainement un atout majeur pour une sexualité satisfaisante.

AVOIR UNE VIE DE COUPLE

Bien des gens qui sont en couple n'ont pas nécessairement une vie de couple. Être en couple est un statut au même titre que le célibat. Avoir une vie de couple signifie plutôt que deux personnes construisent une relation, passent du temps de qualité ensemble, et surtout accordent la priorité à des moments de bien-être partagés à deux. Les gens qui ont une vie de couple font souvent des jaloux... Ils se témoignent de l'affection et de la tendresse même s'ils sont en présence d'autres personnes, ils rient ensemble, et ils ont une complicité qui peut parfois déranger l'entourage. Dans une société où l'on valorise l'individu avant le couple et la famille, pourquoi former un couple? Parce que celui-ci nous permet d'avoir quelqu'un avec qui partager notre temps, nos champs d'intérêt, nos joies comme nos peines, mais surtout parce qu'il nous permet d'évoluer.

En couple, nous cheminons constamment, car nous avons toujours quelqu'un pour nous faire voir ce que nous aimons le

moins de nous-même. L'autre nous amène à nous dépasser, à réaliser des choses que nous n'aurions pas eu le courage de faire ; bref, l'autre est un allié essentiel dans notre vie, et c'est ce que malheureusement bien des couples oublient. L'autre est un allié et non un adversaire avec qui vous battre : vous jouez dans la même équipe et non l'un contre l'autre. Vous avez donc les mêmes buts, les mêmes objectifs. Simplement, il arrive parfois que vos façons d'atteindre ces buts soient différentes, parce que vous n'avez pas été élevés dans la même famille et que vous avez eu un vécu qui vous est propre avant de vous connaître. Différent ne veut pas nécessairement dire contraire ou moins bon.

Les avantages du travail d'équipe sont nombreux : les échanges d'idées sont riches, les lacunes des uns sont comblées par les forces des autres, et les solutions trouvées au bout du compte le sont souvent grâce à la réflexion en commun, non par une seule personne. Chaque individu apporte donc une part significative à l'équipe. Il en va de même pour le couple. Si l'un des deux partenaires cesse de donner, l'autre n'ira pas loin. Se rappeler les objectifs communs est donc une caractéristique essentielle des couples solides, et je dois dire que c'est la principale lacune de ceux qui me consultent : ils mettent l'accent sur leurs différends plutôt que sur ce qui les unit. Ainsi sont-ils constamment en opposition, et soyons clairs : on a rarement envie de l'autre lorsqu'on a les nerfs en boule.

Rappeler les bases d'une vie de couple harmonieuse est donc un *must* pour commencer ce livre. Vous verrez par ailleurs, au fur et à mesure de votre lecture, combien ces bases sont importantes pour une sexualité épanouie.

S'AIMER PASSIONNÉMENT, S'AIMER TOUT SIMPLEMENT

La première base essentielle est sans contredit l'amour. Avant de pouvoir aimer quelqu'un, il est important de s'aimer soi-même. On ne le dira jamais assez : quelqu'un qui ne s'aime pas est incapable d'aimer les autres. Soit il critiquera constamment ceux-ci

parce qu'ils sont différents de lui, soit il sera dépendant d'eux. D'une manière ou d'une autre, ses relations avec les autres seront décevantes et frustrantes pour tous. Le but de ce livre n'étant pas de traiter de l'estime de soi et des moyens de l'acquérir, je vous invite, si le sujet vous intéresse, à vous référer aux deux premiers chapitres de mon livre précédent, *L'Intimité harmonieuse*. S'aimer soi-même permet d'être plus ouvert dans sa relation de couple, plus disposé à découvrir et à apprécier l'autre dans sa différence, plutôt que porté à vouloir le changer pour l'aimer davantage. Combien de fois ai-je entendu des personnes dire : « Je l'aimerais davantage s'il était plus ceci, moins cela. » Rappelez-vous que l'amour est gratuit et non pas conditionnel à des comportements, des attitudes. Lorsque vous aimez l'autre, vous l'aimez pour tout ce qu'il est : avec ses qualités et ses défauts. Tel est l'amour véritable, qui diffère considérablement de l'amour passion.

Quand on est passionné – vous avez certainement connu cela dans votre vie –, on voit l'autre « dans sa soupe », comme le dit l'expression populaire, on le trouve merveilleux, on se presse contre lui, on a toujours envie de faire l'amour... On se sent bien dans la relation parce qu'on se comprend, on « pense pareil », le désir sexuel est facile. En fait, la passion ne dure pas. Tôt ou tard, la réalité nous rattrape, et si on n'a pas pris le temps de construire des bases solides, la fin de la passion sonne bien souvent la fin du couple. Même s'il est excitant d'avoir des « papillons » au début d'une relation, ne pas en avoir ne veut pas dire que la relation est vouée à l'échec. Une relation se base en effet sur bien d'autres choses. Il est cependant compréhensible, si vous avez eu des papillons en début de relation, que vous ressentiez leur disparition comme insécurisante.

**Je n'ai plus de « papillons » quand je suis avec ma blonde.
Cela veut-il dire que je ne l'aime plus ?**

Les papillons que l'on ressent sont bien agréables. Ils rendent souvent notre vie plus belle, plus excitante. Ils correspondent à la phase passionnelle du couple. Les papillons sont dus au fait qu'on ne connaît pas encore bien l'autre. Il existe donc une part de mystère, d'inconnu ; or, en tant qu'être humain, on est intrigué et excité par la nouveauté et l'inconnu. Les papillons qui apparaissent de manière parfois fulgurante vont s'estomper petit à petit pour laisser place à des sentiments amoureux plus profonds, moins palpables physiquement. On ne ressent pas de signes physiques de notre amour pour l'autre, et pourtant on se surprend à penser à lui ou elle en son absence, à avoir hâte de le ou la voir. Bref, la fin des papillons n'est pas la fin de l'amour, bien au contraire. Elle traduit une transition vers un amour plus solide, plus profond, à partir duquel on peut construire des projets à deux.

L'amour entre les partenaires permet l'émerveillement dans la sexualité du couple. Lorsqu'il n'y a plus d'amour dans le couple, la sexualité prend l'apparence de gestes mécaniques, répétitifs. On se surprend alors à n'avoir pas de plaisir, à ne pas atteindre l'orgasme.

Bien des couples qui me consultent pour des problèmes sexuels ont d'ailleurs commencé par éprouver des difficultés conjugales. Leur sexualité est souvent devenue robotisée, et le désir de rapprochement affectif beaucoup moins présent. Cela fait toute la différence. Lorsqu'on fait l'amour, ce ne sont pas tant les gestes que l'on pose que l'intensité que l'on y met qui rend le tout si excitant et stimulant... D'ailleurs, faire l'amour est bien différent du simple rapport sexuel. Dans le rapport sexuel, on vise d'abord et avant tout une stimulation génitale importante, on laisse de côté les sentiments et le romantisme.

Lorsqu'on fait l'amour, l'aspect génital est également présent, mais l'application qu'on y met, le don de soi sont beaucoup plus grands. Quand les deux partenaires font l'amour, ils se donnent mutuellement : ils s'offrent à l'autre tout en lui donnant du plaisir. Un couple amoureux qui est aussi un couple d'amants vit une sexualité souvent bien épanouie, car les deux partenaires connaissent le corps de l'autre, ils savent les caresses, les subtilités qui plairont à coup sûr. Lorsqu'ils font l'amour, ils y mettent tout leur cœur, si bien que leur rencontre physique est aussi une rencontre amoureuse.

Faire l'amour n'est pas réservé au lit, pas plus que le rapport sexuel ne l'est à la table de cuisine ! On peut très bien faire l'amour dans différents endroits... L'important, c'est l'intention qui anime la rencontre sexuelle. Si vous recherchez uniquement un soulagement physique ou une stimulation génitale quelconque et que l'autre devient un objet sexuel vous permettant d'atteindre cette fin, il s'agit sans l'ombre d'un doute d'un rapport sexuel. Si, par contre, vous recherchez le plaisir de votre partenaire tout autant que le vôtre, l'éclat dans ses yeux, si vous aimez le sentiment de complicité qui vous unit, alors vous êtes assurément en train de faire l'amour. Si vous n'avez jamais essayé de faire l'amour, allez-y ! Plaisir garanti !

LE RESPECT, UNE PRIORITÉ ENTRE VOUS

Une deuxième base essentielle est évidemment le respect. Il est primordial de respecter l'autre et d'exiger son respect. La meilleure façon d'y arriver est de se respecter soi-même. Le respect de soi appelle le respect de l'autre. Quand vous respectez l'autre, vous le laissez libre de sa façon d'être, de penser et d'agir. Vous ne faites pas usage d'intimidation ou de menace. La menace de séparation n'a jamais aidé un couple à traverser une tempête. Loin de rapprocher, une telle attitude crée de l'insécurité. Si le partenaire plie à la suite de la menace, vous n'êtes pas dans une relation égalitaire.

Le respect doit donc figurer en première place dans le code d'éthique de tous les couples, bien avant le reste, car il a sa place dans toutes les situations. Le respect comprend l'acceptation des limites de l'autre et de sa différence. Nous ne sommes pas toujours rendus au même point dans la vie, et exiger de l'autre qu'il soit comme soi est un manque flagrant de respect à son endroit. Par exemple, si vous tenez tête à votre famille lorsqu'il le faut, vous ne devez pas reprocher à votre partenaire de ne pas en faire autant avec sa famille. Peut-être a-t-il plus de difficultés à s'affirmer que vous ? Au lieu de lui en vouloir et de le pousser à agir d'une manière qui ne lui convient pas, vous pourriez regarder avec lui des façons de gérer des situations difficiles avec sa famille sans pour autant exiger de lui qu'il s'affirme à votre manière. Votre partenaire appréciera votre ouverture d'esprit et, qui sait, sera peut-être tenté d'être plus affirmatif face à sa famille le jour où la situation l'exigera. Le respect au sein du couple est aussi le gage du respect dans la sexualité du couple. Dans ce cadre, il s'agit d'observer les limites sexuelles, les vôtres et celles de l'autre. Nous ne sommes pas à l'aise avec tous les comportements sexuels, et ce n'est pas parce que certains couples pratiquent la sodomie, par exemple, que l'on doit forcément s'y mettre aussi. On ne doit pas juger les réticences de l'autre et le traiter de « pudique », « renfermé », voire « frigide » parce qu'il ne souhaite pas essayer certains comportements sexuels. Concentrez-vous plutôt sur des comportements sexuels qui feront l'unanimité dans votre couple. Arrêtez d'essayer de convaincre et tentez plutôt de comprendre et de communiquer : la sexualité sera moins conflictuelle.

Lorsqu'on mange avec des amis, mon partenaire a la fâcheuse habitude de raconter nos expériences sexuelles. Ça me met vraiment mal à l'aise. Qu'est-ce que je peux faire ?

Il fait preuve d'un manque flagrant de respect envers vous et votre intimité de couple. Bien que le respect soit une base importante,

il n'est pas toujours évident pour tout le monde. Un rappel à l'ordre s'impose. Vous devez exprimer à votre partenaire votre malaise et votre inconfort face à son comportement, et lui demander clairement de ne pas recommencer, par respect pour vous et votre intimité. S'il recommence malgré votre demande, n'ayez pas peur de l'arrêter lorsqu'il le fait, même s'il y a d'autres personnes. S'il continue ou vous dénigre devant les autres à la suite de votre intervention, discutez-en à nouveau dans l'intimité.

S'il ne change pas, c'est qu'il n'est pas prêt à vous respecter ; il y a alors matière à réflexion de votre côté.

LA CONFIANCE, CIMENT DU COUPLE

Avoir confiance en l'autre nécessite d'avoir confiance en soi. Pour avoir confiance en soi, il faut bien sûr s'aimer et croire en son potentiel, voir le meilleur de soi sans pour autant nier ses faiblesses. Si vous croyez en vous, vous serez davantage en mesure de croire en l'amour de l'autre pour vous. Le manque de confiance est un des pires ennemis du couple. Or, il n'est pas toujours facile de faire confiance. Je pense ici à des personnes qui ont été trompées par le partenaire actuel ou des partenaires passés. Ces personnes disent souvent avoir fait confiance et avoir été trahies ; elles croient que, si elles baissent leur garde, elles seront de nouveau trompées. Pourtant, c'est plutôt le contraire qui se produit. La personne est sur ses gardes et suspicieuse, pose des questions, enquête sur son partenaire, fouille dans ses affaires – ce qui peut le rendre furieux, avec raison. Le manque de confiance creuse l'écart entre les partenaires, et plutôt que d'être rassurée, la personne méfiante se sent de plus en plus inquiète, car elle voit bien que l'autre lui échappe. En fait, l'autre ne vous appartient pas. S'il veut être avec vous, il le sera : s'il ne le souhaite pas, ce n'est pas en enquêtant sur lui, en l'espionnant, en fouillant dans ses affaires ou en lui faisant des crises de jalousie que vous le ferez rester.

Si vous avez ce type de comportement parce que vous avez été trompé dans le passé, même si cela est triste, ce n'est pas une justification. Vous devriez plutôt songer à mener un travail sur vous-même pour faire la paix avec votre passé; votre partenaire actuel n'a pas à en payer le prix. S'il vous a trompé, vous avez une décision à prendre: soit vous le quittez parce que vous savez que vous ne serez plus jamais à même de lui faire confiance, soit vous restez en couple et vous travaillez sur votre blessure et sur votre relation. Si vous choisissez de rester en couple, il vous faudra tôt ou tard réapprendre à faire confiance à votre partenaire. Celui-ci devra cependant être patient et avoir conscience qu'il a grandement contribué à votre manque de confiance à son égard.

Faire confiance à l'autre est essentiel. Lorsqu'on fait confiance, on accepte d'être vulnérable... On se dévoile à l'autre et on présume qu'il en fera bon usage. On croit que nos confidences et tout ce que l'on partage nous permettront de grandir ensemble et de faire un bon bout de chemin à deux. On ne sait malheureusement pas ce que l'avenir nous réserve. Cependant, si vous êtes en couple avec quelqu'un qui, comme vous, valorise l'engagement, l'exclusivité et l'honnêteté, vous avez de bonnes chances que votre relation dure dans le temps. Je reviendrai dans le chapitre 3 sur l'importance de partager des valeurs communes.

La confiance permet aussi le dévoilement de soi dans la sexualité. Lorsque les deux partenaires se font confiance, ils savent qu'ils ne seront pas jugés s'ils suggèrent une nouvelle position sexuelle, par exemple. Ils savent aussi que l'autre respectera leurs limites sexuelles en ne leur imposant pas des comportements avec lesquels ils ne sont pas en accord. Ils sont certains que leur sexualité demeurera confidentielle, un secret qu'eux seuls partageront. Et, bien sûr, ils font confiance à l'autre pour respecter l'entente commune quant à la contraception et la protection contre les infections transmissibles sexuellement. Par exemple, si l'homme n'est pas prêt à avoir des enfants et qu'il l'a clairement exprimé à sa partenaire, celle-ci ne cessera pas de prendre la

pilule contraceptive sans le lui dire, espérant tomber enceinte et le mettre devant le fait accompli. Ou encore, un homme ne retirera pas le condom avant la pénétration avec sa partenaire parce que ça ne lui tente simplement plus de le porter, créant ainsi un risque de transmission d'infections sexuelles si tous les tests n'ont pas été faits et que l'exclusivité sexuelle n'est pas assurée. Ces deux situations seraient de sérieux accroc à la confiance dans le couple.

Mon expérience professionnelle me permet de dire que bien des problèmes de désir dans le couple et autres dysfonctions sexuelles sont causés par un manque de confiance mutuel aboutissant à un refus de rapprochement ou, à tout le moins, à une grande hésitation à se laisser aller, ce qui est pourtant une condition essentielle à une sexualité plaisante.

OUVERTURE À L'AUTRE ET OUVERTURE SEXUELLE

Depuis quelque temps, on met socialement beaucoup l'accent sur l'acceptation des autres, l'ouverture à la différence. Cette acceptation et cette ouverture doivent se vivre d'abord et avant tout en couple. L'autre est un être différent de vous, et c'est ce qui est attirant. Il a un bagage de vie différent, il a eu une éducation différente, il a ses qualités et ses défauts bien à lui. Tout cela contribue à son charme, au fait qu'il est unique. Pour toutes ces raisons, il est impératif de faire preuve d'écoute envers l'autre dans le couple. Écouter va beaucoup plus loin qu'entendre. Lorsque vous écoutez, vous êtes réceptif aux idées de l'autre. N'oubliez pas que les idées de l'autre sont aussi valables que les vôtres pour autant qu'elles favorisent votre mieux-être à tous deux. En effet, si l'un des deux partenaires soulève un problème dans le couple et que l'autre le nie, c'est que ce dernier n'est pas à l'écoute. D'un autre côté, si la suggestion proposée par le partenaire insatisfait va à l'encontre du mieux-être de l'autre, ce n'est pas gagné non plus. Bref, les deux partenaires doivent faire preuve d'écoute, d'ouverture et de réceptivité.

L'ouverture à l'autre demande aussi de laisser aller un peu de contrôle. Lorsqu'on vit seul avec soi-même, on peut contrôler bien des choses, prendre toutes les décisions, il n'y a pas grand monde pour s'en offusquer ! Par contre, quand on vit en couple, on ne peut pas tout décider et tout contrôler en croyant fermement que nos idées et notre façon d'être sont les seules valables ! Le contrôle est un autre grand ennemi du couple d'aujourd'hui. Il faut que vous acceptiez de laisser aller du contrôle, d'essayer de nouvelles manières d'être et de faire, et, qui sait, peut-être serez-vous surpris de constater que c'est agréable. N'oubliez pas que chacun des membres du couple apporte quelque chose de significatif. Si vous décidez tout et gérez tout, quel est l'apport de l'autre au couple ? Le partenaire qui exerce un contrôle empêche l'autre de s'épanouir et, sans le vouloir, lui fait violence. Demeurez donc ouvert et réceptif vis-à-vis de votre partenaire... Vous verrez que faire équipe est vraiment gagnant !

Lorsqu'on est capable d'ouverture dans sa vie de couple, on est alors davantage capable d'ouverture dans sa sexualité de couple. Le meilleur allié pour contrer la monotonie sexuelle, c'est l'ouverture ! Soyez créatif ! Imaginez que l'autre ait le désir d'essayer une nouvelle position et que vous le sachiez particulièrement ému par cette idée ; ne trouveriez-vous pas excitant d'être témoin de son désir ? Bien des gens le disent : ils éprouvent beaucoup de désir et d'excitation lorsqu'ils sentent le désir de leur partenaire. Gardez en tête que, lorsque votre partenaire vous fait partager son désir, il se dévoile à vous, il révèle une certaine partie de lui-même : c'est toute une marque de confiance ! Donc, si vous vous sentez à l'aise tous les deux à l'idée d'essayer de nouvelles choses sexuellement, entendez-vous sur ce que vous êtes prêts à essayer, et ne forcez surtout pas votre partenaire à adopter des comportements qu'il ne veut pas adopter, car alors vous ne faites preuve ni de respect ni d'ouverture face à ses limites, et vous briserez la confiance qui existe entre vous ! Si vous vous entendez sur quelque chose de nouveau, essayez-le. Qu'avez-vous à perdre ? Une fois n'est pas

coutume... Si ce n'est pas satisfaisant pour vous deux, vous vous réajusterez en conséquence. Bonne expérimentation !

TOUT EST COMMUNICATION

Lorsque j'essaie de dire à mon compagnon que notre sexualité est monotone, il s'offusque et refuse d'en parler davantage. Comment l'amener à communiquer ?

Tout d'abord, sachez que tout est communication. On ne peut pas ne pas communiquer. La communication n'est pas que verbale, nos attitudes et nos comportements en disent long. Par exemple, lorsque vous parlez à votre partenaire de vos insatisfactions sexuelles et qu'il se referme, il vous dit quelque chose à travers son attitude : il est blessé, se sent visé personnellement et ne souhaite pas se remettre en question. Bref, c'est un sujet très délicat pour lui. La pire réaction serait de lui reprocher son attitude et de le culpabiliser pour vos problèmes. Si vous procédez ainsi, il y a de fortes probabilités pour qu'il soit en colère et ça ne l'amènera pas à dialoguer davantage, au contraire ! L'important est d'annoncer votre désir d'avoir une discussion et de choisir un moment approprié au cours duquel vous serez tous les deux réceptifs.

La communication est *l'ingrédient principal* de la santé du couple, et une mauvaise communication la raison majeure de sa rupture. Je ne parlerai pas du manque de communication, car il y a toujours communication, mais elle n'est pas toujours adéquate. Voyons donc ensemble quelles sont les bases d'une bonne communication. Comme préambule, prenons l'exemple de Jonathan et Sophie, et donnons-leur quelques conseils.

Jonathan et Sophie sont ensemble depuis cinq ans. Leur relation est assez satisfaisante malgré des frictions quant à la sexualité. Jonathan se plaint d'être toujours celui qui fait des avances.

Sophie, de son côté, considère que Jonathan est très insistant et qu'elle n'a pas le temps de le désirer tant ses avances sont nombreuses. Jonathan se défend en disant que, s'il attendait les avances de Sophie, ils auraient trois relations sexuelles par année. Piquée au vif, Sophie se referme. Bref, ils ont bien besoin d'appliquer les conseils suivants.

1. Choisissez le moment approprié. Avec le travail, les enfants, la famille et les amis, il n'est pas toujours facile de trouver du temps pour le couple. À la fin d'une journée, vous êtes probablement fatigué et la dernière chose dont vous avez envie, c'est d'avoir une discussion lourde et complexe, empreinte d'incompréhension. Vous préférez peut-être regarder la télévision, inviter des gens, mais ainsi vous limitez les échanges et créez un terrain fertile pour les malentendus. Vous devriez donc choisir un moment qui vous convienne à tous les deux pour échanger lorsqu'un sujet vous préoccupe. De cette façon, vous maximiseriez les chances que l'échange soit constructif. Dans notre exemple, Jonathan et Sophie travaillent tous les deux beaucoup et rentrent tard. Ils soupent souvent chacun de leur côté et se couchent aussitôt après, car ils sont fatigués. Leur seul répit, les soirs de semaine, est une heure de télévision avant de se coucher. Dans leur cas, avoir cette discussion le soir, plutôt que de regarder la télévision, ne serait pas souhaitable. Ils remplaceraient alors leur heure de détente par un échange sur un sujet très délicat pour eux. Je leur suggérerais plutôt d'en discuter à la fin de la semaine, après une bonne nuit de sommeil, lorsqu'ils sont tous les deux bien disposés.

2. Soyez le plus vrai possible. La discussion tournera en rond si vous n'exprimez pas le fond de votre pensée. Il est d'abord et avant tout primordial que vous soyez honnête face à vous-même, puis que vous vous questionniez sur vos véritables intentions afin de pouvoir les partager avec votre partenaire. L'honnêteté favorise la confiance. En étant vrais avec eux-mêmes avant de discuter ensemble, Jonathan et Sophie arriveraient à mieux dialoguer.

3. Exprimez votre pensée le plus clairement possible. Même si on communique en tout temps, rien ne vaut un bon échange verbal pour minimiser les interprétations erronées, et ainsi éviter bien des malentendus. L'autre ne peut deviner votre pensée, et ce, même s'il vous connaît bien. Il est aussi essentiel que votre pensée soit claire et complète pour vous-même. Vous aurez de la difficulté à vous exprimer clairement si tel n'est pas le cas. Il est donc important, avant d'avoir une discussion, que vous preniez le temps de réfléchir au point que vous voulez faire valoir et à ce que vous souhaitez souligner vous concernant. En fait, Jonathan aime Sophie, et se rapprocher d'elle sexuellement est un signe d'amour à ses yeux. Il l'aime et la désire. Il veut le lui manifester. Lorsqu'elle lui dit non, il se sent rejeté et non désiré. Il se remet aussi en question sexuellement en se demandant s'il n'est pas un piètre amant. Sophie, de son côté, se sent bousculée par Jonathan. Elle ne se sent pas respectée. Elle a peur qu'il n'ait qu'une attirance sexuelle envers elle et qu'il ne l'aime pas réellement pour ce qu'elle est. D'un autre côté, si elle refuse ses avances, elle craint qu'il ne la trompe. Elle est tellement débordée par son travail et exténuée que, le soir, elle souhaite juste se détendre. Or, pour elle, la sexualité n'a jamais été une détente. Je suggérerais à Sophie d'expliquer clairement à Jonathan sa vision de l'amour et de la sexualité. Elle devrait aussi lui communiquer ses craintes, afin que Jonathan ne se sente pas rejeté. Je suggérerais à Jonathan d'exprimer son affection en mots plutôt qu'en avances sexuelles. S'il est plus physique, il pourrait par exemple s'en tenir à des caresses non sexuelles pour exprimer sa tendresse. S'il fait des avances sexuelles lorsqu'il veut lui exprimer de l'affection, Sophie pourrait en venir à confondre ses sentiments avec l'attirance qu'il éprouve pour elle. Il est incontournable que chacun exprime ses véritables intentions pour parer aux malentendus.

4. Écoutez l'autre dans ce qu'il dit et ne dit pas. Idéalement, vous devriez tous deux être capables d'exprimer verbalement vos émotions, mais ce n'est pas toujours possible. Il est donc essentiel

que chacun ait une écoute plus globale. Si l'un de vous élève la voix, l'autre devine qu'il éprouve de la colère. Ce n'est pas en haussant la voix à votre tour que vous désamorçerez la situation. Il serait préférable de lui dire que vous êtes conscient de la colère qu'il exprime et de lui demander de l'expliquer. En fait, lorsqu'on y regarde de plus près, Jonathan et Sophie s'aiment beaucoup et ont tous les deux peur du rejet. Il leur manque des moments à deux : Jonathan utilise la sexualité pour se rapprocher de Sophie, d'où ses nombreuses avances, alors que Sophie se soustrait à ces moments du fait de la fatigue liée à son travail. Je suggérerais qu'ils prennent le temps de nommer les émotions qu'ils perçoivent chez l'autre pour amener la discussion à un niveau plus profond. Ils se montreraient ainsi qu'ils font plus qu'entendre : ils sont à l'écoute de l'autre.

5. Mettez-vous dans les souliers de l'autre. Soyez capable d'entrer temporairement dans les chaussures de l'autre même si ce n'est pas votre pointure et que vous y êtes mal à l'aise. Autrement dit, soyez capable, temporairement, de voir la situation avec les yeux de l'autre, de son point de vue. Cela ne signifie pas que vous soyez d'accord, mais ça vous permettra de faire preuve d'ouverture. Si Sophie se mettait dans les souliers de Jonathan, elle comprendrait qu'il lui fait des avances parce qu'elle est importante à ses yeux, tant amoureusement que sexuellement, elle se sentirait aimée et désirée, et beaucoup plus confiante, à la fois vis-à-vis d'elle-même et dans leur relation. Si Jonathan se mettait dans les souliers de Sophie, il comprendrait qu'elle se sent bousculée et qu'elle aimerait elle aussi pouvoir lui faire des avances, sentir son désir monter. Je leur suggérerais donc de se parler en se mettant à la place de l'autre. Par exemple, Sophie dirait : « Si je me mets à ta place, Jonathan... », et Jonathan ferait le même exercice.

6. Demeurez ouvert à ce que l'autre dit. Il est essentiel, tel que je l'ai mentionné auparavant, d'être ouvert à votre partenaire lors d'une discussion. L'ouverture de soi favorise celle de l'autre et la compréhension mutuelle. Laissez aller un peu de contrôle !

S'ils faisaient preuve de plus d'ouverture, Jonathan et Sophie comprendraient mieux le point de vue de l'autre, ils ne se sentiraient pas menacés, car ils se sauraient aussi mieux compris. Je leur suggérerais donc de chercher à *comprendre* l'autre plutôt que de chercher à le *convaincre*.

7. Reformulez les propos de l'autre et posez des questions pour vous assurer de saisir ce qu'il vous dit. Pour ce faire, redites les propos de l'autre et vérifiez que c'était bien cela qu'il voulait dire. En agissant ainsi et en posant des questions, vous montrez votre intérêt et vous vous assurez d'une meilleure compréhension. Jonathan pourrait résumer les propos de Sophie en disant: « Si je comprends bien, ce n'est pas que tu n'as pas de désir pour moi. C'est parce que tu te sens bousculée à cause de ta fatigue. Tu as aussi peur que je ne t'aime pas suffisamment et que, si on n'a pas de sexualité plaisante, je te trompe. Tu aimerais aussi venir vers moi pour me manifester ton désir. Est-ce bien cela ? » Sophie, de son côté, pourrait résumer les propos de Jonathan ainsi: « Si je comprends bien, quand tu me fais des avances, c'est parce que tu me trouves belle et que tu as envie d'être proche de moi. Si je te dis non, tu te sens rejeté, non aimé. Tu aimerais qu'on ait plus de moments à deux. Est-ce bien cela ? »

8. Vous êtes des coéquipiers et non des adversaires. C'est la clé d'une communication réussie et d'un couple qui dure. Rappelez-vous que, même si vos opinions diffèrent, vous voulez la même chose: être heureux ensemble. À partir de là, le compromis et la bonne entente sont possibles. Jonathan et Sophie savent qu'ils ont le même objectif: être heureux ensemble, amoureuxment et sexuellement. Ils doivent donc trouver des moyens pour y parvenir. Je leur suggérerais de discuter de leurs objectifs communs afin de se rapprocher plutôt que de mettre l'accent sur les façons d'y parvenir, car celles-ci diffèrent pour chacun.

9. Agitez le drapeau blanc. Soyez capable d'arrêter une discussion qui dégénère; c'est essentiel. Lorsque vous ressentez une forte émotion, que ce soit de la colère ou de la peine, mieux

vaut arrêter temporairement de parler et reprendre le sujet plus calmement ultérieurement. Si Jonathan et Sophie ont suivi les étapes énoncées jusqu'ici, leur discussion s'annonce bien ; ils n'ont donc pas besoin d'agiter le drapeau blanc. Par contre, si l'un des deux perdait patience, il vaudrait mieux que tous deux prennent de la distance et en reparlent plus tard, quand les esprits se seront calmés. Cela dit, même si la discussion se déroule bien, ils pourraient décider d'un commun accord de prendre un temps de recul pour réfléchir chacun de son côté et revenir avec des solutions.

10. Trouvez des solutions ensemble. Vous êtes un couple, vous faites équipe, vous trouverez donc des solutions ensemble. Prenez le temps d'en regarder plusieurs sans les juger à première vue. Vous ferez un choix plus éclairé, sachant qu'une idée peut toujours en générer une autre. Jonathan et Sophie pourraient convenir d'avoir davantage de moments à deux en revoyant leurs horaires de travail respectifs et en y faisant des aménagements si cela est possible. Ils pourraient aussi se garder un soir par semaine pour manger ensemble ; ce pourrait être au restaurant, près de leurs lieux de travail. Ils pourraient aussi profiter de leurs week-ends pour se retrouver, réserver au moins un moment par week-end pour faire l'amour. Chacun pourrait être responsable à tour de rôle d'initier la relation sexuelle. Ils pourraient aussi mettre davantage l'accent sur la tendresse et l'affection qu'ils se portent mutuellement, ce qui fait que, même s'ils n'ont pas de rapports sexuels très fréquents, ils se sentiraient tout de même proches et amoureux. Bref, plusieurs avenues peuvent être envisagées.

11. Appliquez votre solution et faites un retour ensemble. Choisissez une solution que vous appliquerez et que vous évaluerez par la suite. Si elle ne convient pas, trouvez-en une autre. L'objectif ici n'est pas de savoir de qui est venue l'idée, mais bien de résoudre le problème en jeu. Même si plusieurs solutions ont été mises sur la table, il est important que Jonathan et Sophie en choisissent une et qu'ils tentent de la mettre en application. Une

fois qu'ils l'aurent bien intégrée et qu'elle conviendra aux deux, ils pourront en envisager une deuxième et procéder de la même façon. À vouloir tout essayer en même temps, on risque souvent de se décourager et de ne pas obtenir les résultats escomptés.

Une bonne communication est essentielle au couple, car elle permet aux partenaires de se sentir plus proches, plus amoureux. Qui dit plus proches et plus amoureux dit bien souvent plus proches également sur le plan sexuel. Les incompréhensions dans la relation ont bien des impacts sur la sexualité. Elles éloignent les partenaires et créent des tensions. De plus, si un partenaire hésite à exprimer son point de vue dans la vie de tous les jours par crainte que cela ne se termine en dispute, il n'osera fort probablement pas émettre des opinions sur la sexualité vécue en couple. Ainsi, le couple se prive d'un bel échange et d'une belle complicité.

COMPLICES DANS LA VIE, COMPLICES AU LIT

Lorsque deux personnes ont une vie de couple épanouie et qu'elles passent de bons moments à deux, à la longue elles acquièrent une complicité unique. Cette complicité leur est propre et personne d'autre ne peut la comprendre ni la partager. En effet, ensemble, on a en commun un vécu quotidien, des loisirs, des échanges, des réflexions, des confidences qu'il serait trop long de résumer et de toute façon sans intérêt pour l'entourage. Un couple uni, dans une situation donnée, aura ainsi un regard complice ou échangera un propos clair pour les deux. Ce faisant, il montrera qu'un lien particulier les unit. Cette complicité dans la vie a des répercussions sur la sexualité. La complicité sexuelle ne naît pas de rien, mais prend racine dans la complicité du couple. C'est pourquoi, lors des moments d'intimité, la complicité qui relie les deux partenaires leur permet d'échanger des regards, d'exprimer par des rires ou des sons leur appréciation du moment sexuel qu'ils partagent. Bref, ils ne sont plus des mécaniciens du sexe, mais de véritables amants l'un pour l'autre. Ah !

PATIENCE, PATIENCE, PATIENCE

Avec toutes ces bases relationnelles, vous vous dites peut-être que vous avez du travail à faire. Rassurez-vous, c'est le cas de chacun d'entre nous. Aucune relation n'est idéale et aucun partenaire n'est idéal. D'ailleurs, soyons francs, nous ne sommes pas le partenaire idéal non plus... Le mot d'ordre est donc *patience*. Soyez patient envers vous-même et envers votre partenaire. Les erreurs sont permises, et puis Rome ne s'est pas bâtie en un jour ! Avoir une vie de couple harmonieuse est un travail constant, mais que l'on peut faire dans le plaisir et dans l'humour.

Soyez aussi patient sexuellement avec vous-même et votre partenaire. Vos relations sexuelles ne seront pas toujours extrêmement satisfaisantes et vos envies sexuelles ne se manifesteront pas toujours en même temps. Est-ce une raison pour baisser les bras ? Absolument pas !

MES CONSEILS

- Donnez la priorité à votre couple ! Lorsque quelque chose devient une priorité, on lui accorde de l'importance et cela en fait souvent quelque chose de plus satisfaisant.
- Gardez en tête que votre sexualité parle de votre couple. Si elle est ennuyeuse, il y a des risques que votre vie de couple le soit également. N'ayez pas peur d'aborder le sujet.
- Se mettre la tête dans le sable n'a jamais aidé personne ! Ne pas parler d'un sujet délicat ne le fera pas disparaître. Je vous encourage donc à discuter de ce qui vous préoccupe en appliquant les règles de base illustrées par l'exemple de Jonathan et Sophie : choisissez un moment approprié, annoncez à votre partenaire que vous désirez aborder un sujet délicat et que vous avez besoin de son ouverture et, finalement, enfilez quatre à cinq paires de gants blancs, mais soyez honnête.
- La complicité sexuelle ne se crée pas au lit ! Elle résulte de votre vie de couple. Assurez-vous donc d'avoir des

moments agréables à deux toutes les semaines, et surtout préservez votre couple des perturbations extérieures. Si vous avez des enfants, expliquez-leur que vous êtes aussi des amoureux et agissez en conséquence. Encadrez les visites familiales et amicales. Après tout, vos familles et vos amis ne sont pas votre amoureux, ils gravitent autour de votre couple. Faites respecter votre espace à deux. Votre sexualité s'en trouvera bonifiée.

Vous cherchez à enrichir votre intimité à deux et à avoir une meilleure complicité, dans la vie comme au lit? Ce livre vous offre les réponses aux questions que vous n'avez jamais osé poser! Désir, orgasme, valeurs sexuelles, fantasmes et pornographie sont quelques-uns des thèmes abordés ici sans tabous. Quel que soit votre passé sexuel, vous devez dans votre couple miser sur ce qui vous unit plutôt que sur ce qui vous éloigne. Homme ou femme, jeune ou plus âgé, acceptez cette invitation à redécouvrir la sexualité comme une rencontre naturelle et agréable. Vous en retirerez la satisfaction de vivre pleinement les moments intimes et amoureux et ferez le plus grand bien à votre couple!

Du même auteur



Geneviève Parent, titulaire d'une maîtrise en sexologie clinique, est sexologue clinicienne et sexoanalyste. En plus d'offrir des consultations en bureau privé, elle enseigne au Département de sexologie de l'UQAM, donne des formations et collabore avec différents médias.



Photo: © Olivier Hanigan

Design de la couverture: Christine Hébert



ISBN 978-2-7619-2940-0



9 782761 929400