

La sexualité du couple

Dr Seghir

I / Introduction

Il est difficile de définir une norme en matière de sexualité. Chaque individu a ses propres repères et son environnement peut influencer le développement de sa sexualité selon ce qui est toléré, de ses références culturelles et religieuses.

Comment vivre une sexualité satisfaisante en couple ? Beaucoup de gens qui sont en couple n'ont pas nécessairement une vie de couple. Avoir une vie de couple signifie que deux personnes construisent une relation, passent du temps de qualité ensemble, et surtout accordent la priorité aux moments de bien-être partagés à deux.

II/ Perception de la sexualité

La sexualité humaine doit toujours être abordée sous 2 aspects : la perpétuation de l'espèce, à travers la procréation, et le plaisir. Elle fait partie intégrante de la construction de l'identité de chaque personne comme l'affectivité, la sensualité, la capacité à communiquer, échanger et partager.

La représentation de la sexualité est centrée autour de la jeunesse, de la forme physique, de l'aspect physique, ainsi l'âge, le handicap ou la maladie sont des motifs d'exclusion de la pratique sexuelle.

La honte, le tabou, le manque d'informations, les idées fausses et les superstitions sont autant de freins (les plus fréquents) à une bonne perception de la sexualité voir à la prise en charge des troubles sexuels.

III/ Vie de couple et sexualité

La répartition des tâches, soins aux enfants, le corps qui change avec le temps, les grossesses, les conditions économiques, le stress ++, le contexte relationnel ++ (couple inégalitaire, violent, absence d'une vie amoureuse) installent une routine dans la vie de couple voire même, une hostilité qui éloigne l'image de partenaire sexuel, les gestes de tendresse diminuent et apparaissent des conduites d'évitement ou démissionnaires.

On peut regrouper en 3 catégories les déterminants principaux dans le fonctionnement d'un couple :

1. Les rôles impartis et le pouvoir (partage des responsabilités, couple hiérarchique ou égalitaire ...).
2. Les territoires d'intimité (activités communes ou séparées).
3. Les habitudes « scripts » sexuels (activité sexuelle régulière ou espacée, programmée ou sortant de la routine, préliminaires ...).

Ces styles d'interaction de couple sont importants à connaître ainsi que la capacité d'ouverture ou de clôture car prédictifs de la capacité à résoudre les problèmes et permettent d'orienter la prise en charge.

IV/ Quelques aspects psychologiques de la sexualité et du couple

La sexualité

La sexualité commence à s'exprimer dès l'enfance à travers la découverte du plaisir à stimuler les zones érogènes (oral, anal, phallique). Au moment de l'Oedipe, l'enfant cherche une source affective « sexuelle » en dehors du champ familial. Pendant l'adolescence, les freins environnementaux à l'expression de la tension sexuelle vont entraîner anxiété et agressivité, puis progressivement le jeune va intégrer ses pulsions dans une sexualité génitale qui se concrétisera dans une vie de couple.

Le couple

Le choix amoureux qui précède la formation du couple se fait dans un milieu socioculturel restreint (homogamie ou isogamie est le fait de rechercher un conjoint dans le groupe social auquel on appartient). Dans ce processus, l'influence des images parentales y est importante (analogie ou réaction).

Au début, il y a idéalisation du partenaire avec forte possessivité, une disparition des limites du moi, une exaltation de l'idéal du moi (désigne les valeurs positives auxquelles aspire le sujet) et un affaiblissement du surmoi. Le couple vit alors une « illusion » entretenue par les sentiments amoureux qui atténuent les rapports à la réalité.

Cette période dure quelques mois à quelques années, puis se transforme progressivement en acceptation de l'autre, différent de soi et de l'image qu'on en avait.

Si le couple a un projet de durée, il orientera ses investissements vers autre chose que lui-même (enfants, maison, besoins non encore comblés ...) et maintiendra en même temps son lien spécifique, ce qui exigera une communication verbale de bonne qualité.

V/ Le but de la prise en charge d'un couple dysfonctionnel (négatif)

C'est d'amener les partenaires à parler de leur sexualité, de leurs difficultés et de leurs attentes, ceci permettra :

- D'éliminer la peur de l'échec et l'angoisse de performance.
- De restaurer une meilleure communication dans le couple.
- De retrouver une intimité.