

## La sexualité du couple

KHODJA ;A

### Introduction

La sexualité est une intimité essentielle au couple, elle est essentielle à l'équilibre du couple et au bien-être, une sexualité satisfaisante mérite d'être entretenue régulièrement le plus longtemps possible. Sentiments, histoire, enfants, familles, projets... autant de piliers qui structurent les couples. Il s'agit évidemment d'y ajouter la sexualité : sans sexualité satisfaisante, un couple est amputé d'une partie de lui-même, privé de son langage le plus intime, lequel contribue à maintenir son équilibre et la santé des deux partenaires.

La sexologie peut apporter une aide efficace en cas de troubles physiologiques de la libido ou de panne du désir.

**La sexualité est un facteur d'équilibre et de stabilité des couples** : Indispensable à l'équilibre du couple, la sexualité l'est autant qu'un pilier à un édifice. En son absence, l'équilibre devient bancal. Épanouie pour les deux partenaires, elle permet un véritable échange intime pour mieux se retrouver, mieux se comprendre, mieux se "sentir", dans tous les sens du terme.

**Elle évolue au fil du temps** : Comme les relations de toutes natures, et les performances physiques, la sexualité évolue au fil du temps.

Au début, c'est souvent la fréquence des relations qui prime. Avec les années qui passent, c'est la qualité de ces échanges qui est le plus souvent privilégiée.

Pour autant, la sexualité a une vie mais aussi parfois... une mort pour certains couples. En cas de troubles physiologiques ou mécaniques pouvant retentir sur une bonne entente sexuelle, notamment l'érection chez l'homme et la sécheresse chez la femme, la médecine dispose désormais de parades efficaces, si le désir perdure. En cas de pannes de désir qui s'installent durablement, au-delà d'événements ou de périodes particulières, la sexologie, discipline à la frontière de la médecine et de la psychologie, peut réellement aider à faire face aux éventuels troubles sexuels.

**1- Les pannes de désir** : sont courantes dans la vie des couples

La sexualité relève d'équilibres fragiles, car elle est soumise aux aléas de la vie. Trop de soucis, une longue vie commune, trop d'habitudes... Et le désir peut bel et bien se mettre aux abonnés absents. Les relations sexuelles peuvent alors évoluer en rituels mécaniques, de plus en plus espacés, frustrant l'un ou l'autre des partenaires (ou les deux) pour finir par s'absenter à peu près complètement de la vie conjugale. Le premier des traitements est le dialogue : pouvoir "en" parler librement et sans faux semblants. L'échange sincère peut être suffisant pour améliorer la situation.

Car les troubles du désir ont aujourd'hui des causes bien connues. Dans le cadre de la consultation, on peut s'exprimer au sujet de sa sexualité en confiance, dans un lieu neutre, dans un contexte de totale dédramatisation, avec recul et même humour. Le simple fait d'initier la démarche contribue pour beaucoup à sa réussite. Car le plaisir sexuel est bon aussi pour l'équilibre et la santé !

**Un bien être hormonal démontré** : Excellent exercice de cardio-training et d'entretien du corps, l'activité sexuelle a des retentissements sur tout l'organisme. Les substances hormonales secrétées par le cerveau et libérées durant l'acte sexuel sont dotées d'étonnantes propriétés :

la dopamine stimule le cœur et la circulation sanguine, les endorphines chassent les tensions et les douleurs, l'ocytocine apporte une sensation de bien-être réduisant le stress et l'anxiété, la sérotonine intervient dans le contrôle du sommeil, entre autres.

À l'inverse, certaines maladies comme la dépression ou une grande fatigue suffisent à bloquer le désir sexuel car inhibant la testostérone, hormone nécessaire à son déclenchement.

### **Retentissement général sur la santé indiscutable**

Une vie sexuelle régulière épanouie contribue donc à renforcer les défenses immunitaires et prévenir des problèmes cardio-vasculaires ou de diabète, voire certains cancers (sein, prostate...).

Le concept de santé sexuelle est même reconnu par l'Organisation Mondiale pour la Santé. Une santé sexuelle satisfaisante implique selon l'OMS de « parvenir à un épanouissement et à un enrichissement de sa personnalité, à communiquer et à aimer ». A l'inverse, la frustration sexuelle représente un facteur de déséquilibre autant psychologique que physiologique.

### **Les bénéfices psychologiques et relationnels**

Outre le bénéfice direct sur l'organisme, l'acte sexuel donne confiance en soi.

Se sentir désiré aide à s'aimer soi et son corps. La sexualité permet d'en découvrir autant sur ses réactions que sur celles de l'autre. Accepter de se soumettre au plaisir, débloque les inhibitions et améliore le dialogue. Or, pour découvrir ensemble le plaisir et pour que la relation dure par la suite, la première recette est la communication.

### **Lien essentiel pour le couple**

Échanger, avec prévenance, écoute, mais aussi sensualité, permet de rester proches et de continuer à se comprendre. Chaque souvenir ravive de fortes émotions, et chaque nouvelle stimulation sensorielle (par des contacts corporels, des massages, des baisers...) et rapport sexuel entraînent une nouvelle libération d'hormones, à l'origine de désir et de plaisir. Ainsi s'entretient la vie relationnelle des couples installés.

### **Sexualité et âge**

La moitié des plus de 60 ans ont des rapports sexuels et 1/5 fait l'amour au moins une fois par semaine. Mais pour les seniors, fidélité, amour, générosité, et tendresse sont des valeurs qui comptent autant que l'acte lui-même.

Une sexualité prolongée et épanouie pour les seniors est parfaitement possible et même souhaitable. Car faire l'amour est excellent pour la santé et retarde le vieillissement. Elle représente également un ciment pour les couples, jusqu'à un âge avancé de la vie.

L'évolution des représentations sur le sujet ainsi que des phénomènes récents comme les familles recomposées font observer de plus en plus de nouvelles jeunesses amoureuses au travers d'aventures que l'on pensait encore récemment réservées aux trentenaires.

Contrairement aux années 80-90 où l'on pensait couramment que faire l'amour après la soixantaine relevait de la perversion, la sexualité des seniors connaît aujourd'hui une véritable révolution des mentalités. Un changement notamment possible par les progrès dans les traitements des troubles de la sexualité liés au vieillissement.

Soixante ans, c'est pour de nombreux couples le moment idéal de vivre pleinement leur sexualité : plus d'enfants à charge, plus de contraintes professionnelles, plus de soucis... mais à l'inverse beaucoup de temps libre, de dynamisme et des conditions de santé bien meilleures qu'auparavant sont autant de conditions favorables à l'entretien et à l'épanouissement de la vie sexuelle.

## **Sexualité et ménopause ?**

Chez la femme, la chute hormonale liée à la ménopause peut influencer sur la qualité de sa sexualité. S'il n'est pas contre-indiqué, par un cancer du sein notamment, le traitement hormonal substitutif de la ménopause (THS) permet la plupart du temps de venir à bout des bouffées de chaleur, des troubles de l'humeur, de la sécheresse vaginale et cutanée.

Et, en cas de contre-indication au THS, des alternatives existent : les médecins peuvent prescrire des traitements oestrogéniques locaux (ovules, crèmes...) pour lutter efficacement contre la sécheresse vaginale. Sans oublier les gels lubrifiants qui permettent de préserver une bonne qualité à la relation sexuelle.

### **Troubles sexuels chez les hommes :**

ce sont les troubles de l'érection qui prédominent. Insuffisance hormonale, problèmes cardio-vasculaires, vieillissement des corps caverneux qui permettent au pénis de se gonfler lors de l'érection, interventions pour cancer de la prostate, de la vessie ou de rectum, maladies neurodégénératives comme le diabète... autant d'origines multiples aux troubles de l'érection.

Même chose pour l'excès de cholestérol, des triglycérides et de la tension artérielle, la consommation excessive d'alcool et de tabac ou la prise de certains médicaments comme les psychotropes. Aujourd'hui, la médecine propose des traitements qui maintiennent une bonne qualité d'érection, efficaces quand il y a désir et excitation. Une vie saine et des compléments naturels à base de plantes, comme le ginseng, le gingembre et bien d'autres, représentent également des garants sûrs d'une vie sexuelle prolongée et épanouie.