

Conseil Sexologie – GHI du 26.8.2015

Dr Juliette Buffat, médecin- psychiatre et psychothérapeute FMH, spécialisée en sexologie et en thérapie de couple depuis plus de 25 ans, anime des cafés sexologiques (www.sexologieclinique.ch), partage son expérience de sexologue et répond à toutes vos questions.

Titre : Sexualité et amour

Question : Pouvez-vous nous préciser quels sont les rôles de la tendresse, de la complicité et de la compréhension dans la sexualité du couple ? Et en quoi l'amour influence notre façon de « faire l'amour » ?

Vaste question et programme que voilà ! Certains pensent que les femmes ne parviennent pas à dissocier le sexe de l'amour, alors que les hommes auraient plus de peine à associer les deux ensemble. Les femmes seraient plus romantiques et sentimentales et les hommes plus physiques et concrets ? Autrement dit, comment pouvons-nous allier l'alchimie des corps et la magie des cœurs avec notre intellect et notre esprit ? Défi pas facile à relever ! Mon expérience de plus de 25 ans de pratique de la sexologie et de la thérapie de couple m'a enseigné qu'il n'existe pas de règles en la matière, même si ces tendances fondamentales et basiques se retrouvent souvent en fonction du genre. Chaque individu est cependant configuré différemment selon son expérience de vie, les différentes rencontres, son éducation, ses croyances, sa morale et ses hormones.

La tendresse, la complicité, la compréhension et une bonne communication sont des ingrédients fort utiles et précieux dans une relation de couple ; ils permettent de la faire durer et de l'approfondir au fil du temps. Difficile de grandir, mûrir et évoluer ensemble si l'on ne partage pas ces ingrédients fondamentaux.

Cependant, il faut bien reconnaître que l'amour n'a pas toujours un effet bénéfique sur l'épanouissement sexuel. Si au moment de la rencontre, les sentiments amoureux éveillent un désir puissant - qui nous paraît parfois même inépuisable - les sentiments d'amour et d'attachement peuvent avoir un effet plutôt « anti-érotique ». La sécurité affective endort peu à peu le désir, tout comme les habitudes trop convenues et prévisibles... Alors que la nouveauté et la séduction stimulent puissamment tous nos sens et réveillent une curiosité et une excitation très euphorisantes. C'est pourquoi la tendresse vécue au quotidien, la complicité partagée et la compréhension réciproque sont si précieuses dans une relation, car ce sont des éléments qui peuvent se renforcer au fil du temps et qui vont constituer le véritable ciment du couple.