

Conseil Sexologie – GHI du 2.9.2015

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 : En quête d'amour

Question : Je suis célibataire et à la recherche d'un compagnon de vie. Les sites de rencontre proposent de nombreuses possibilités, mais entre ceux qui ne veulent que du sexe, ceux qui cherchent une « maman » ou ne sont pas réellement disponibles, ce n'est pas facile de faire le tri ?

Nous sommes tous pétris de paradoxes et de contradictions. Nous rêvons de trouver le grand amour ou une âme-sœur, mais nous sommes aussi remplis de craintes et d'appréhensions. Comme toujours, dans le domaine de la sexualité, les désirs doivent se conjuguer avec les peurs. Et ce ne sont pas toujours les premiers qui prennent le dessus sur les secondes ...

Alors oui, c'est plus simple de ne proposer que des échanges charnels qui se limitent au corps à corps et ne nécessitent en apparence aucun engagement. Si ce n'est que notre cerveau nous joue des tours en sécrétant un cocktail hormonal qui transforme rapidement le plaisir physique en attachement émotionnel. Nous produisons des endorphines lors d'un effort prolongé - et les ébats amoureux en sont un quand on bouge beaucoup et longtemps - qui créent un état de manque quand leur effet retombe au bout de 24 à 48 heures. Cela nous donne envie de recommencer pour retrouver ces sensations délicieuses, ce qui favorise l'établissement d'un lien régulier. En plus, l'ocytocine produite au moment de la jouissance sexuelle est aussi l'hormone de l'allaitement, spécialisée dans la construction de l'attachement affectif, mais pas seulement entre une mère et son bébé... Ainsi donc, un homme qui ne cherche qu'une partenaire sexuelle, peut se retrouver attaché sentimentalement lorsqu'elle lui procure du plaisir physique à répétition.

Quant à ce qui se joue dans le domaine de l'affectif, la disponibilité n'est pas toujours celle que l'on prétend ou affiche. Le deuil émotionnel de la relation précédente peut être long à faire, même si les besoins d'intimité physique se font sentir plus tôt. Et l'impact des expériences passées laisse inévitablement des traces. Il faut donc apprendre à composer avec la peur d'aimer, la peur de souffrir ou de blesser, la peur d'être quitté ou abandonné, tous ces aléas des amours qui ne sont pas sources que de bonheur, de sourires et de joies.