

# SOS Détresse

## Quand l'amour souffre - le couple et la sexualité

La sexualité et la tendresse sont, pour la plupart des personnes, des éléments essentiels dans un couple. Le contact physique et une sexualité épanouie sont une grande source de satisfaction et renforcent le lien. Comme dans tous les domaines du couple, bien sûr, des difficultés peuvent exister. Celles-ci peuvent être diverses, tout autant que les raisons sous-jacentes. L'absence d'envie chez la femme et les problèmes d'impuissance chez l'homme comptent parmi les problèmes les plus courants.

Notre vie sexuelle peut être le reflet de notre relation. Des conflits et des malentendus dans d'autres domaines peuvent y trouver leur retombée. Les femmes en sont plus souvent conscientes que les hommes. Parfois, il s'agit aussi de la différence en termes d'attentes, de besoins et d'exigences qu'ont les partenaires. Les différences entre hommes et femmes sont normales, par exemple par rapport à la fréquence désirée de rapports sexuels. Souvent, ce sont deux personnes avec des différences en éducation sexuelle et en expériences sexuelles qui se rencontrent. Trouver la bonne gestion de ces difficultés n'est pas toujours facile. Lorsqu'il s'agit de problèmes au sein de la sexualité, ce sont souvent les deux partenaires qui en souffrent. Souvent toute la relation en pâtit.

Aborder la sexualité de manière ouverte dans notre société n'est pas une évidence. La sexualité est aussi souvent un sujet sensible au sein du couple, surtout quand ça ne fonctionne pas comme on le souhaiterait. Souvent, il nous manque les mots pour exprimer à notre partenaire nos besoins et souhaits, pour lui dire ce qui nous plaît et ce qui ne nous plaît pas. La critique et le rejet peuvent être ici particulièrement blessants, car l'homme et la femme se sentent rapidement insuffisants, peu attirants ou encore incapables au niveau sexuel. Cela en fait un sujet très sensible.

La souffrance qui émane des problèmes au niveau de la sexualité dans le couple, ne repose pas sur le fait qu'il manque quelque chose au sein de la relation. Elle vient surtout de la peur de ne pas être aimé, d'être abandonné et de se retrouver seule. Souvent, c'est aussi une profonde insécurité et une blessure de la propre masculinité ou féminité, car on ne fonctionne pas tel qu'on l'attend de soi-même.

S'ajoute à cela que de nombreux domaines de notre vie sont aujourd'hui sexualisés et érotisés. Les images de la sexualité véhiculées par les médias ne représentent pas des modèles pour la vie sexuelle quotidienne. Au contraire, ils nous insécurisent car les représentations de la sexualité dans les films et à la télévision, dans les magazines et

---

sur internet se réduisent à des extrêmes tels des passions érotiques ou pornographiques, ou même des formes violentes de la sexualité. La grande offre de conseils peut déstabiliser et embrouiller. La performance attendue par la société peut engendrer une grande pression sur les hommes et les femmes.

Beaucoup de personnes se posent alors la question de savoir ce qu'est « une sexualité normale ». Nous définissons comme normale toute forme de sexualité qui repose sur un consentement et une approche respectueuse de l'autre et dans laquelle les limites personnelles et l'intégrité physique et psychique de l'autre sont préservés. Chaque couple doit trouver pour lui-même ce qui lui convient et lui donne du plaisir.

Si vous ressentez que le sujet de la sexualité pèse sur vous, sur votre partenaire et votre relation et qu'il vous est difficile d'en parler ouvertement avec votre partenaire, une discussion auprès de SOS Détresse peut vous aider. Ensemble avec nos collaborateurs bénévoles, vous pourrez regarder quel est le soutien nécessaire pour votre couple. Si les problèmes sexuels sont en relation avec d'autres conflits, n'hésitez pas à demander une aide professionnelle. Les thérapies et consultations de couple se sont avérées très utiles dans ce domaine.

- - -

Image: [The stolen moment](#) | Eleazar licence: cc-by