

Introduction

Christine Reynaert et Pierre Collart ont tous deux activement participé à l'ouverture de centres spécialisés dans le traitement de troubles sexuels (voir analyse n°7 et n°8). Au cours de leur intervention à notre cycle de soirées-débat *Formes de conjugalité et sexualités contemporaines*, respectivement le 23 avril et le 19 février, ils ont chacun abordé la question de la sexualité dans le couple et des problèmes sexuels dans le couple.

La présente étude a pour souhait de comprendre et de mettre des mots sur la question, encore trop taboue, des problèmes de sexualité dans le couple.

Qu'est-ce que la sexualité ?

La sexualité est bien plus qu'une fonction génitale. Pour expliquer ce que c'est, Pierre Collart emploie l'allégorie de l'arbre¹. Un arbre naît tout petit puis grandit, et à un moment, il tombe et meurt. Autrement dit, la sexualité de l'humain est vivante. Elle existe dès la naissance, voire même avant, et jusqu'à la mort de l'individu. Comme un arbre, la sexualité évolue et grandit. Parfois, un arbre est très vigoureux, parfois, il perd des feuilles, ou il casse des branches. Un patient de Pierre Collart lui dit un jour que sa sexualité était finie depuis trente ans, depuis qu'il ne faisait plus l'amour avec sa femme. Or, en discutant avec ce patient, ils se sont rendu compte que ce dernier était encore attiré par les filles, qu'il avait parfois des idées sexuelles, qu'il avait encore de l'affection pour sa femme. Il y avait donc encore, chez ce patient, une vie sexuelle, même s'il ne passait plus à l'acte avec sa partenaire.

De quoi se compose la sexualité ? Il y a d'abord les aspects biologiques, hormonaux et physiologiques (voir analyse n°5, « le sexe, bon pour la santé »). Et à côté de notre corps biologique, il y a notre corps imaginaire, la représentation mentale que l'on se fait de notre corps. Il y a aussi, dans une dimension beaucoup plus vaste : l'amour, l'affectivité, la tendresse, la honte, la gêne et les aspects moraux (croyances, opinions, valeurs, normes, dimensions socioculturelles...). Enfin, tous les aspects cognitifs, autrement dit, les connaissances en matière de sexualité ont un impact sur notre sexualité, ce que l'on accepte de faire ou ce que l'on croit faire. À ce sujet, on sait que les connaissances de base en matière de sexualité par la population sont catastrophiques, et ce malgré toute l'information disponible.

Les causes des problèmes sexuels dans les couples

Nature des problèmes liés à la sexualité

¹ Voir annexe 1.

Les problèmes liés à la sexualité sont assez fréquents. Chez les hommes, il s'agit essentiellement de problèmes de troubles de l'érection, dont les problèmes d'éjaculation précoce. Outre les problèmes postopératoires, les demandes des femmes concernent surtout des troubles du désir (baisse du désir et, plus rarement, aversion sexuelle).

Dynamique individuelle

Selon les recherches, les dysfonctions sexuelles sont causées par l'âge, la santé et les troubles émotionnels. Effectivement, d'après une enquête menée en 2003 au salon Zénith² auprès d'une population âgée en moyenne de 62 ans, les femmes, et surtout les hommes, considèrent que l'âge est un facteur qui entraîne des difficultés d'ordre sexuel. Mais ces difficultés sont également très souvent attribuées au stress. Les chercheurs et les thérapeutes cherchent des maladies, des problèmes artériels, de l'hypertension... Alors que ce que la première réaction des patients est de parler du stress et de leurs problèmes relationnels. Il ne faut pas non plus oublier la dépression, l'excès d'alcool, de tabac et de poids.

Dans les livres de sexologie, les causes des troubles sexuels constituent un patchwork de références très différentes. Sur un premier plan, il y a les causes personnelles qui peuvent être un conflit œdipien mal résolu, une éducation prohibitive et/ou traumatisante au niveau de la sexualité, la peur de l'autre, la méconnaissance de son corps et des techniques érotiques ou la pauvreté fantasmatiques. Sur un second plan, on retrouve toute la dynamique relationnelle que nous développerons ci-dessous.

Dynamique de couple

La sexualité s'inscrit dans un projet de couple, un projet relationnel, mais avec également une dimension narcissique. On oublie souvent que faire l'amour, c'est donner et recevoir. Et ce n'est pas facile de trouver l'équilibre, d'accepter ce moment d'égoïsme où l'on prend du bien pour soi. On rencontre souvent des hommes qui ont des problèmes sexuels d'origine psychogène. Il s'agit en fait souvent d'hommes qui s'échinent à faire jouir leur partenaire en oubliant leur propre plaisir.

Il faut également prendre en compte la dimension relationnelle et la dynamique du couple. En effet, des conflits dans le couple peuvent donner des troubles sexuels comme des troubles sexuels peuvent donner des conflits. Voici quelques exemples de dynamique de couple qui peuvent entraîner des troubles sexuels. On remarque dans le couple un désinvestissement sensuel et érotique. Autrement dit, après quelques années, les partenaires font moins d'effort pour se séduire, prennent moins soin d'eux-mêmes. Les conflits, qu'ils soient ouverts ou masqués, ont un impact non négligeable sur la vie sexuelle du couple. Certains couples ont des difficultés dans ce que l'on appelle « la régulation des distances ». À ce moment-là, le couple doit se demander s'il y a encore des mystères entre eux deux ? Ou doivent-ils prendre un agenda pour se retrouver ? C'est d'ailleurs une des pistes pour observer quand un couple devient dysfonctionnel : lorsqu'il reste figé dans une

² Le salon Zénith est un salon abordant *la vie active après 50 ans* sous différents angles : les temps libres, art de vivre, travail, santé, tourisme. Il se déroule annuellement à Brussels Expo.

de ces deux positions. Le dernier élément à prendre en considération dans la dynamique de couple est le « bénéfice secondaire », autrement dit, est-ce que l'un des deux membres du couple ne profite pas du problème de sexualité porté par l'autre ? On rencontre par exemple des hommes un peu machos qui sont très satisfaits du fait que leur femme ait un problème avec leur sexualité car cela leur permet de garder l'ascendant dans la relation.

Pour conclure la question de la dynamique de couple, nous citerons Saint-Exupéry qui disait *Être amoureux, c'est regarder ensemble dans la même direction* ». Mais aujourd'hui, notre travail, nos activités nous occupent souvent chacun de notre côté. Évidemment, il est important que le couple conserve les sphères du « je » et du « tu ». Mais le couple doit aussi entretenir la part du « nous », et que ce « nous » recouvre la partie intime du couple. S'il n'y a pas de « nous », alors il n'y a pas de couple mais plutôt une association de personnes. Le « nous », ce sont les secrets du couple, l'histoire de la rencontre, les mots doux, les choses qui n'appartiennent qu'au couple. Le couple doit défendre jalousement son intimité et ne pas la partager avec d'autres membres de la famille, qu'il s'agisse des enfants ou des parents.

La différence entre hommes et femmes

« Pour se comprendre soi-même, on a besoin d'être compris par l'autre. Pour être compris par l'autre, on a besoin de comprendre l'autre » (Thomas Hora). Toute une série de bouquins pullulent sur le marché actuellement : *Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus, Pourquoi les hommes n'écoutent jamais rien et les femmes ne savent pas lire les cartes routières*. Non contents de comprendre qu'on ne se comprend pas, les hommes et les femmes veulent savoir pourquoi. Auteurs et lecteurs se réfugient dans d'anciens résultats de recherches sur la biologie sexuelle. Selon ces dernières, les modes opératoires et les connections cérébrales seraient distinctes entre l'homme et la femme. Le cerveau mâle serait, par exemple, plutôt dirigé vers des buts très précis quand celui de la femme serait plutôt configuré en interconnections entre les deux hémisphères. Soit, en général, les hommes seraient concentrés sur une tâche à la fois alors que les femmes feraient plusieurs choses en même temps. Cela ne signifiant pas que tous les hommes et toutes les femmes réagiront de la sorte.

Ces théories simplistes permettraient de répondre facilement au pourquoi des conflits dans le couple tout en déresponsabilisant les deux partenaires. Cela expliquerait, par exemple, la femme qui fait plusieurs choses en même temps aura des difficultés pour « se vider la tête », penser simplement à elle, ou à rien lors d'un moment intime avec son compagnon. Les hommes ne sont pas en reste puisque l'on dit que celui qui lit son journal n'écoute pas sa femme. Les femmes prenant pour un manque d'attention, un manque d'amour, se sentent alors vexées car elles se sentent aimées quand elles sont écoutées.

Mais de récentes études démontrent que le cerveau est plastique. Autrement dit, on peut perdre des neurones (consommation de cannabis, dépression...) et en créer de nouveaux (lorsque l'on commence un nouvel instrument de musique par exemple). L'être humain n'est pas prédestiné à tel ou tel comportement en fonction de son sexe, ni de sa race, encore moins de sa classe sociale. Les comportements décrits dans le paragraphe précédent, s'ils ont bien lieu, sont le fruit d'une construction culturelle. L'être humain

construit ses comportements au fil des expériences de la vie (sociale, relationnelle, professionnelle, etc.) et s'adapte à son environnement. Donc toutes ces questions de structure cérébrale pourraient, nous dit Christine Reynaert, n'être que culturelle. Cela ne nous permet en rien de présupposer du comportement qui sera adopté par l'homme ou la femme en tant qu'individu dans telle ou telle situation.

La différence que l'on ne peut évidemment pas nier entre hommes et femmes est celle qui se manifeste au niveau corporel. L'entrée dans la sexualité, chez la femme, est moins claire que chez l'homme. Le jeune garçon pubère a une érection et il voit que cela lui procure du plaisir. Chez la femme ; c'est l'apparition des règles qui signe la maturité. Et les mots qu'emploiera la mère pour expliquer à sa fille ce que sont les règles ont une importance, selon que la maman est ravie ou désabusée, sur les représentations que l'on se fera du fait d'être une femme et d'avoir une vie sexuelle. De plus, il y a une maturité sexuelle qui n'est pas toujours en accord avec le corps ce qui peut entraîner des difficultés, surtout au moment de l'adolescence. Il y a la ménopause également qui provoque un bouleversement chez la femme. Or, Christine Reynaert se plaît à rappeler que « *à la ménopause, c'est la nursery qui est fermée, par la salle de jeux* ».

Conclusions

Les problèmes sexuels sont courants et souvent d'une grande banalité. Les causes sont à la fois diverses et semblables pour bon nombre de patients : des paramètres biologiques défectueux, une mauvaise communication dans le couple, un manque de confiance en soi. Pourtant, peu nombreux sont ceux qui osent en parler, et encore moins ceux qui osent les traiter. La sexualité reste taboue dans notre société occidentale et parler de ses problèmes sexuels à un spécialiste à celui, voire même à celui ou celle que l'on aime n'est pas évident. Beaucoup de personnes s'enferment dans leur trouble et entraînent leur couple dans la tourmente. C'est pourquoi il est important de démystifier la sexualité afin de permettre à chacun d'être bien dans son corps et dans son couple.

Sources

COLLART (Pierre), *La clinique du couple et de la sexualité*, Intervention lors du cycle de soirées-débat organisées par le CEFA asbl du 19 février au 23 avril 2009, Louvain-la-Neuve, le 19 février 2009.

REYNAERT (Christine), *Dynamique de couple et sexologie*, Intervention lors du cycle de soirées-débat organisées par le CEFA asbl du 19 février au 23 avril 2009, Louvain-la-Neuve, le 23 avril 2009.

VIDAL (Catherine), *Hommes, femmes, avons-nous le même cerveau ?*, Paris, 2007 (« Le pommier », 94)

Annexes
