

Intimité et sexualité dans le couple

La sexualité ne maintient pas un couple ensemble à long terme, mais elle est toutefois un mode d'expression privilégié pour entretenir l'amour et l'intimité entre deux personnes. Pourtant, il n'est pas rare de voir la sexualité diviser les partenaires d'un couple à cause de leurs conceptions et de leurs besoins différents. Par exemple, l'un réclame plus de tendresse, l'autre plus de contacts sexuels et, se sentant incompris, chacun demeure sur ses positions, accumulant ainsi frustrations et déceptions.

Il va de soi qu'il existe des différences entre les hommes et les femmes, mais il en existe tout autant entre chaque personne. Dans un couple, les partenaires amènent, chacun de leur côté, leurs bagages respectifs de bonnes et de mauvaises habitudes, leur histoire de vie personnelle, leur éducation, leur caractère et leurs valeurs. Il est donc primordial pour eux de partager ces différences afin de se donner la chance de mieux saisir la réalité de l'autre. Et c'est l'intimité qui permettra cet échange en développant graduellement plus de confiance et d'ouverture dans le couple.

Selon un récent sondage, seulement 20 % des couples nord-américains arriveraient à vivre une réelle intimité. Effectivement, certaines personnes, incapables d'être seules, ont constamment besoin d'un partenaire pour se sécuriser et pour ne pas sentir leur vide intérieur. D'autres combleront ce vide affectif par des stimulations sexuelles constantes (réelles ou virtuelles) qui les empêcheront de se rapprocher émotionnellement d'une autre personne par peur de se dévoiler ou d'être découvertes.

Pourtant, être intime, ce n'est pas seulement être proche de

son partenaire ou encore établir une proximité sexuelle avec lui. Être intime est une façon d'entrer en contact avec l'autre en s'ouvrant avec confiance et en accueillant la réalité de l'autre. Cela suppose d'ouvrir son intériorité et de laisser l'autre la découvrir. Et pour se dévoiler, il faut être en contact avec ce qu'il y a de plus profond en soi. Ce qui s'y cache n'est certes pas toujours beau, parfois cela est sombre, triste, faible, contradictoire, peu élogieux. Mais il est toujours libérateur et bon de partager qui nous sommes et ce qui nous habite, surtout si la personne qui nous reçoit le fait sans jugement et si elle sait nous aimer malgré nos côtés plus obscurs. Pour arriver à accueillir quelqu'un dans ses fragilités, il faut d'abord avoir une connaissance juste et réaliste de soi et pouvoir aussi se reconnaître dans ses bons et ses mauvais côtés. Hélas, les gens sont souvent bien plus préoccupés par leur image que par la connaissance profonde qu'ils ont d'eux-mêmes!

En somme, nous pouvons affirmer que se montrer fragile et vulnérable et être attentif et sensible à la vulnérabilité de l'autre révèlent la capacité d'une personne à être intime avec une autre. De tels liens exigent une certaine maturité psychologique et affective en plus d'une autonomie personnelle. En effet, il semble que l'expérience de l'intimité suscite à la fois du désir et de la peur parce qu'elle renvoie à ce grand paradoxe; le besoin d'être proche de l'autre, en même temps, la nécessité d'être soi-même sans être envahi par le monde de l'autre. Être intime, c'est se livrer soi-même mais c'est aussi écouter et recevoir les confidences de l'autre.

L'intimité permet aux deux partenaires d'échanger sur leurs idées, leurs valeurs, de partager leurs joies, leurs succès, leurs appréhensions, leurs fragilités et leurs peurs. L'intimité véritable révèle le niveau de maturité et de profondeur d'un

couple et développe une base solide entre les deux partenaires. Sans cette intimité qui se développe avec le temps et de jour en jour, le sentiment d'amour risque de s'éteindre, tout comme le désir sexuel.

L'intimité rapproche les êtres, les réchauffe, les apaise et prédispose à la sexualité et à l'abandon. C'est souvent par le biais de l'intimité que nous atteignons et rejoignons l'être aimé dans sa différence. Une fois cette différence acceptée, il est plus facile de faire reconnaître ses besoins et de combler ceux de l'autre. De cette façon, les différences entre conjoints n'ont plus à être des obstacles infranchissables mais bien des ponts entre deux rives.

Élise Bourque, M.A

Psychothérapeute et sexologue clinicienne