

2. Vie de couple harmonieuse et sexualité épanouie.

Transcribed by [TurboScribe.ai](#). [Go Unlimited](#) to remove this message.

[Speaker 2]

Sexploration sur RCN, Lucille Bac Bonjour à toi chère auditrice, chers auditeurs, bonjour Chloé. Bonjour Lucille. Bienvenue dans Sexploration, le podcast qui t'aide à reprendre le contrôle sur ta sexualité.

Ici on parle sans gêne, sans détours et sans excuses. Moi c'est Lucille et on va discuter ensemble dans ce tout nouveau podcast. Aujourd'hui on traite de la sexualité qui joue un rôle central dans l'épanouissement d'un couple.

Si elle n'est pas le seul pilier du bonheur conjugal, elle contribue complètement à la complicité, à l'intimité et au bien-être global des partenaires. La question d'aujourd'hui c'est comment on va associer vite couple harmonieuse, sexualité épanouie. Alors Chloé, dis-nous tout sur la partie de la communication dans l'intimité.

On va commencer un petit peu par pourquoi il est parfois difficile de parler de sexualité dans un couple.

[Speaker 1]

Alors c'est un grand sujet, on démarre fort. C'est vrai que déjà la différence elle se prend par l'éducation, tout bêtement. S'il y a une orientation aussi religieuse qui peut être différente au sein d'un même couple, des racines culturelles qui sont différentes, forcément on va avoir aussi des aspects assez différents.

[Speaker 2]

Et à travers toutes ces thématiques, on doit vouloir exprimer ses désirs, ses limites, on ne sait pas trop comment on doit se dépatouiller avec son partenaire. Si on le fait dans l'immédiat, est-ce qu'on le planifie ? Pas du tout.

Comment on reste spontané, comment on peut aborder ce genre de sujet ?

[Speaker 1]

C'est vrai que frontalement en général on ne le fera pas, on va essayer de rester le plus spontané possible. Après c'est dès que ça devient une gêne, dès que ça devient un mal-être pour l'un ou pour l'autre, on a besoin d'exprimer son plaisir, son désir, là on va le faire parce qu'on ne doit pas rester enfermé dans quelque chose qui va finir par exploser de toute façon. Totalement.

[Speaker 2]

Et dans cette démarche-là, on a souvent des désirs, des limites, comment on peut les exprimer sans se sentir jugé ou mal à l'aise ?

[Speaker 1]

Alors ça va dépendre, on va déjà prendre un peu la température, on va essayer de voir si sa compagne ou son compagnon, c'est quelqu'un qui est plutôt déjà ouvert de base, comment sont un petit peu ses racines sur l'éducation à la sexualité, à l'érotisme, est-ce que c'est quelqu'un de plutôt ouvert ou pas. C'est sûr que si on le sent fermé, on ne va pas aller tout de suite lui parler de sa de masochisme ou des choses comme ça, ça pourrait choquer, c'est simplement des fois introduire tout doucement ces petits fantasmes-là dans le quotidien par des choses des fois un peu plus douces, un peu plus soft, pour aller peut-être un peu plus loin et prendre la température sur le moment.

[Speaker 2]

Et justement, je vais rebondir sur le mot fantasme que tu viens d'évoquer à l'instant, comment on peut réagir si son ou sa partenaire a des attentes ou des fantasmes différents des siens ou qui sont plus élevés, plus extravagants ou pas ?

[Speaker 1]

Alors ça, ça va être encore une fois la communication, la clé, et c'est surtout se dire tiens, j'ai ce fantasme-là, est-ce que ça va être accessible encore une fois à ma partenaire ou à mon partenaire ? Si je l'évoque, dans quelles conditions je le fais, est-ce que j'en parle comme ça autour d'une discussion ? On fait un jeu de communication, là on va parler des fantasmes, je te pose la question est-ce que tu en as ?

Tiens, moi c'est ça mes fantasmes, et là on voit déjà par un jeu, quelque chose d'un peu plus léger, est-ce que ça va être quelque chose d'accessible pour l'autre ou pas ? Et après c'est sur les moments, c'est est-ce que ces fantasmes-là que j'ai, est-ce que c'est quelque chose que j'en ai vraiment besoin, est-ce que c'est vraiment impératif de les réaliser ?

[Speaker 2]

On parle du coup ici d'approche dans l'intimité, on veut voir un petit peu aussi comment on peut amener le sujet, surtout en termes de fantasme ou non, qu'importe, mais surtout s'il y en a des limites ou pas. On a parfois des moments où on a une confiance en soi qui est branlée, on a l'image de son corps où on n'a pas forcément une totale certitude qu'il plaise à l'autre, et comme on dit, on parle de communication de toute façon, ça va être la thématique de ce podcast. Comment la confiance en soi et l'image corporelle peuvent influencer sur la sexualité dans notre couple ?

[Speaker 1]

Ils peuvent jouer à 100%, c'est-à-dire que si vraiment la personne n'a pas confiance en elle, qu'elle rejette totalement son corps, c'est sûr qu'elle ne le rendra pas accessible à quelqu'un d'autre parce que c'est trop, c'est une barrière qui est franchie. Donc c'est vrai que là ça va être une communication qui ne va pas être verbale mais qui va être dans les gestes, dans l'attention et encore une fois l'affection qui va être importante parce que finalement on va pouvoir commencer par tout bêtement à se toucher les mains, à se toucher les avant-bras et aller pareil de plus en plus loin tout doucement en se disant bah tiens là on fait un massage par exemple, moi j'adore proposer ça, c'est on fait un massage mais on ne le laisse pas plan plan cul-cul comme ça, c'est-à-dire qu'on va détourner un petit peu ce massage, on va laisser les zones du corps qui sont ok accessibles, celles qu'on ne veut pas, on met des chaussettes, on met une culotte, on peut même un petit peu modifier en disant bah tiens là je mets un boxer parce que je n'ai pas envie mais je mets un tanga si les fesses c'est ok, ça dépend vraiment et ça va être vraiment du toucher, rendre accessible le corps tout doucement à l'autre sans se forcer, sans se précipiter, on garde les limites, l'autre ne peut pas avoir des gestes maladroits parce que finalement c'est visuellement clair et quantifié, voilà c'est ça et ce ne sera pas ailleurs.

[Speaker 2]

Donc on tâte le terrain, si on peut dire ça tout simplement, on tâte le terrain au fur et à mesure à travers la tendresse, l'affection, on voit forcément une différence, parce que c'est moins mécanique en l'occurrence, comment on voit cette influence sur la vie sexuelle du couple ?

[Speaker 1]

On va voir ça rapidement en général quand on va un peu interroger un couple, c'est qu'est-ce que vous faites en général pour démarrer parce qu'on va avoir ce manque de libido justement qui va souvent être associé, c'est qu'est-ce que vous faites en amont ? Quels sont vraiment comme on disait dans le premier podcast, quels sont les préliminaires finalement du couple et on voit que justement c'est creux, il n'y a pas grand-chose, on va avoir des approches très brutes, animales, on va aller toucher directement les fesses, le sexe, la poitrine, des choses comme ça et c'est des choses qui ne fonctionnent pas et qui vont encore braquer parce que justement ça va être un savant mélange de manque de tendresse, on manque de confiance donc forcément c'est trop brut pour se sentir forcée.

[Speaker 2]

Et pour éviter justement ces effets de stress et notamment qui peuvent jouer aussi du coup sur notre âme mentale, on va essayer donc de se reconnecter à l'autre, c'est une sorte de connexion émotionnelle qui peut donc impacter sur la sexualité de l'un vers l'autre. Quels sont les effets de stress et de la fatigue sur la libido, comment on peut y remédier justement dans ce cas de figure ?

[Speaker 1]

Disons que l'effet qu'il a lui c'est il annule tout, c'est-à-dire que s'il y a du stress, s'il y a de la colère, toute émotion négative dans ce moment-là, ça va éteindre d'office la libido parce que le cerveau lui, la sexualité elle n'est pas quelque chose d'obligatoire, c'est pas quelque chose de vital donc s'il en a pas besoin il va fermer les vannes parce que c'est une récréation, on fait pas ça pour des femmes procréatives donc basta cozy, c'est allumé !

C'est vraiment redémarrer je pense tout doucement, c'est-à-dire on apprend à marcher avant de courir, c'est que si on n'est pas à l'aise, il y a des choses qui sont voilà, on sent que ça marche pas, on reprend du départ, on reprend par l'intimité doucement parce qu'on est capable de montrer aussi à l'autre, on reste dans ses propres limites. Le toucher c'est vraiment pour moi le truc le plus important dans un couple, c'est vraiment faire attention à ce qu'on ressent, comme je te propose le massage, c'est pas on fait le massage et puis voilà, c'est qu'est-ce que ça me fait quand il met ses mains là, qu'est-ce que ça me fait quand elle, elle me touche à cet endroit-là et ça montre bien qu'on fait attention, on se reconnecte à ce moment et la communication passe parce que l'autre voit aussi voir les signaux visuels de ça fait du bien ou pas du tout.

[Speaker 2]

Donc en fait dans ce temps de partage, de tendresse, on apprend finalement à communiquer pour écouter et également du coup à s'appréhender l'un et l'autre, moi j'ai une petite question sur ce moment-là, quand on partage cette connexion ensemble et qu'on a une facilité de plus de pouvoir communiquer, est-ce que la libido elle est plus forte ou moins forte quand on dort ensemble, quand on cohabite sous le même toit, est-ce qu'elle peut plutôt freiner aussi de dormir ensemble, est-ce que cohabiter finalement, est-ce que c'est une mauvaise idée ?

[Speaker 1]

Alors ça c'est pareil, chacun fait son lit comme il se couche on dit, ça dépend de plein de facteurs parce que tu as des couples qui vont se mettre ensemble au bout de deux mois, ils vont vivre toute leur vie ensemble, il n'y aura pas de problème. Il y a des couples, on va avoir un différent qui va se mettre tout de suite, c'est-à-dire qu'ils vont se mettre trop rapidement ensemble et finalement ce jeu de séduction va retomber trop vite, on va être un peu dans un cancan quotidien où finalement on ne se retrouve pas, on va être plus dans la vaisselle et les poubelles à sortir que dans l'érotisme à partager. Ça marche moins bien.

Et il y a aussi des couples avec qui ils ont partagé 30 ans de vie commune et tout se passe très bien, mais par contre on va voir qu'au bout d'un moment il y a un ronflement d'un côté qui va être trop imposant pour l'autre et là effectivement, leur dormir ensemble ce n'est plus quelque chose qui peut se faire parce que ça gêne l'autre. Donc là, c'est des cas de figure où effectivement, il va falloir réaménager un petit peu le quotidien du couple. Il y a des gens pour qui la plupart du temps, dormir ensemble leur va, mais ce n'est pas parce que c'est la norme, que c'est comme ça pour tout le monde, c'est vraiment important de se dire est-ce que j'ai envie de dormir avec lui ou avec elle ?

Est-ce que j'arrive à trouver mon sommeil ? Oui ou non ? Est-ce que c'est vraiment impératif qu'on dorme ensemble finalement parce que moi je ne me sens pas à l'aise ?

Est-ce que ça pose problème aussi à l'autre ? Est-ce que si on se dit qu'on ne dort pas ensemble, est-ce que c'est un drame entre guillemets pour le couple ? Et c'est vraiment comme ça qu'on va réussir à, encore une fois, détailler, cibler un petit peu si c'est impératif ou pas.

[Speaker 2]

Et ça peut aussi s'impacter sur la vie quotidienne en l'occurrence, comme je parlais, est-ce que cohabiter sous le même toit, pareil, est-ce que ça peut aussi influencer finalement notre libido ?

[Speaker 1]

Oui, c'est pareil, c'est-à-dire que si on a des enfants, ça ne va pas être la même acabille que si on a un couple où on n'a pas trop de soucis à se faire. Quand on est un couple avec enfant, ça va être très difficile de ne pas cohabiter ensemble. On voit qu'il y a des couples qui y arrivent très bien, ça arrive toujours.

Mais la facilité, quand même, c'est d'être sous le même toit quand on a des enfants parce que les charges mentales doivent être séparées entre les deux et on voit très bien que quand il y a des parents qui ne sont pas ensemble, qui n'éduquent pas ensemble sous le même toit, en tout cas les premiers mois de vie de l'enfant, c'est très compliqué, ça devient conflictuel parce que souvent il y en a un qui va prendre plus de tâches que l'autre, donc ça ne marche pas, ou alors on a fait ça vraiment très bien de base, on l'a éduqué ensemble petit, on lui a donné tout ce qu'il fallait petit, après on sépare les habitations, mais pas trop loin comme ça, des fois il y a des couples qui respirent comme ça, c'est-à-dire que finalement je prends mon fils une semaine, toi tu te reposes une semaine et le roulement se fait.

[Speaker 2]

On évoquait il y a quelques instants une certaine différence aussi de libido qui pouvait exister entre partenaires, on n'est pas toujours à tomber sur le bon numéro qui a la même libido en l'occurrence, comment on peut gérer cette différence de libido entre partenaires mais sans se sentir frustrée ?

[Speaker 1]

Déjà, une chose à remettre vraiment sur la table, c'est que tous les couples, que ce soit peu importe l'orientation sexuelle, tous les couples vont le vivre à un moment donné, il n'y a personne qui n'est éduqué pareil, il n'y a personne qui n'a la même vision de la sexualité que l'autre, donc forcément ça va être très différent. Le seul point c'est de se dire, est-ce que j'en ai envie ? Oui, je vois que ça me saoule tous les soirs parce qu'elle ou il dit non, que moi j'en ai envie, qu'est-ce que je peux faire pour que finalement ça marche ?

Est-ce que la journée, on a passé assez de temps ensemble ? Est-ce que je l'ai assez aidée dans les tâches quotidiennes ? C'est plutôt se poser la question, mais qu'est-ce que j'ai fait aussi pour lui donner envie ?

Si on voit que tout roule mais qu'on a quand même cette différence de libido, c'est qu'est-ce qu'on peut faire pour que finalement on ait de l'érotisme plus longtemps dans la journée sans forcément passer par le sexuel ? Parce que c'est souvent le sexuel qui est redouté, pas l'érotisme. Encore une fois, comme je le disais dans le premier podcast, c'est souvent traduit chez les femmes par du manque de romantisme, mais c'est pas le romantisme vraiment qui est demandé, c'est vraiment avoir...

[Speaker 2]

Voilà.

[Speaker 1]

Exactement.

[Speaker 2]

Est-ce que dans ces moments-là, on doit parler de compromis ? Ou justement de se dire que non, en fait on n'est pas sur la longueur d'onde, qu'est-ce qu'on fait ?

[Speaker 1]

Alors ça, pareil, il y a deux chemins, c'est soit, j'aime pas trop le terme de compromis parce que c'est vraiment quelqu'un qui doit se brider pour l'autre, ça va plutôt être là, moi j'ai besoin de ça, toi tu as besoin de ça, qu'est-ce qu'on peut faire ensemble pour qu'on se retrouve sur le même palier ? Donc ça va être pour moi le partage de tendresse, d'érotisme qui va être là plus souvent, donc forcément l'autre est moins en demande parce qu'il se sent moins mis sur le côté aussi, donc des fois ça peut juste être du palier à ce manque-là, ou alors vraiment, là on sent que c'est trop différent et qu'on ne pourra pas se retrouver, là c'est une erreur de casting et en général il ne faut pas perdre son temps, après ça dépend encore une fois de l'âge, parce que ce n'est pas quand on a 85 ans, 90 ans, qu'on peut prendre la porte aussi facilement qu'à 23, donc c'est toute une traînée de questions à se poser pour prendre les meilleures décisions pour soi, c'est surtout pour soi.

[Speaker 2]

Et pour éviter justement de se mettre sur le banc de touche, et que des fois on a tendance à se mettre trop en arrière et se mettre sur le banc de touche justement, mais qu'on a quand même envie de satisfaire l'autre, mais que ça crée en fait une espèce de conflit intérieur, est-ce que, alors le mot est fort quand même, mais est-ce qu'il faut se forcer quand même à avoir des relations avec son partenaire ? Moi je ne pense pas que ce serait malsain, mais qu'est-ce que tu

en penses toi ?

[Speaker 1]

Alors jamais, jamais, au grand jamais, on se force dans rien du tout, il peut y avoir effectivement des jeux qui peuvent être remplacés, c'est-à-dire que tout est remplaçable dans la sexualité. Par exemple un couple qui va venir me voir, voilà, monsieur a très envie de fellation à chaque fois, sa femme pour elle c'est pas possible, ça la dégoûte, elle aime pas ça. On va pas lui dire, bon bah madame, va falloir se mettre au boulot, on va pas faire ça.

C'est plutôt se dire, bah vous, vous aimez bien ces sensations-là, c'est encore une fois le reconnecter dans ces sensations, pas forcément le visuel, c'est se dire, bah vous, vous aimez que ce soit humile, que voilà, il y ait ce partage-là, bah vous le faire dans d'autres parties du corps, donc ça va être leur montrer certaines pratiques qui sont aussi possibles, comme recréer cet effet un peu mouillé dans des mains, dans des entrecuisses, plein de parties du corps différentes, c'est plus, on va dire, désaxer l'endroit, le désacraliser pour faire autre chose qui peut être tout aussi bien finalement.

[Speaker 2]

Et justement on va éviter donc de se forcer comme on vient de dire, et éviter aussi que cette sexualité, ces désirs en fait, deviennent une source de tension, comment on va éviter ça ?

[Speaker 1]

Bah les sources de tension elles viennent du fait que justement on se sent soit pas compris, soit frustré, soit forcé. C'est toujours les trois symptômes entre guillemets qui vont être là, donc c'est toujours encore la même guérison, c'est la tendresse et c'est vraiment ce qu'on partage au quotidien. Parce qu'un homme qui va être frustré, parce que je prends l'exemple des hommes parce que c'est ce que j'ai le plus en consultation, c'est vraiment, l'homme est frustré parce que sa femme ne le regarde plus, il a l'impression qu'elle ne le désire plus, elle ne m'aime plus.

C'est pas vraiment ça qui est en jeu, c'est juste que finalement elle ne veut plus le toucher parce qu'elle a peur de créer un désir chez lui, donc effectivement la tendresse s'efface. Elle va remettre un pyjama pour être sûre de ne pas pouvoir être touchée, on partage plus de douche pour pas lui donner envie, etc. Donc finalement, tu vois, c'est tout ce problème de départ qui fait qu'on a un écartement du couple qui explose parce qu'on n'a plus cette intimité.

Et encore une fois, l'intimité du couple et la sensualité, c'est quelque chose qu'il faut conserver. La sexualité, c'est accessoire, entre guillemets.

[Speaker 2]

Oui, et puis pour éviter cet écartement, en fait, réapprendre à s'écouter, reprendre un peu en fait et mettre en place cette connexion émotionnelle qu'on évoquait tout à l'heure. Et à

contrario, je me pensais aussi à ça, c'est est-ce que, en fait, un couple peut être heureux, mais même sans sexe, sans sexualité ?

[Speaker 1]

Bien sûr, sinon, je pense qu'à partir de 70 ans, ce serait au revoir tout le monde. Et encore, c'est pas pour tout le monde, il y a encore des papilles de 70 ans qui se portent très bien. Très bonne libido.

Voilà. C'est simplement se dire que c'est là, on a nos organes génitaux qui sont là, qui fonctionnent, mais on ne peut pas compter sur eux, on ne peut pas les mettre en premier abord parce qu'au bout d'un moment, le corps, lui, va décliner. Par contre, notre tête, en général, si on est plus ou moins en bonne santé, elle, elle va rester fonctionnelle.

Donc, on aura besoin de se toucher, cette tendresse, encore une fois, qui va être là. Le fait de partager des massages, c'est toujours possible, même si on est vieux. On adapte forcément si on a des handicaps, on va adapter forcément si on a de l'arthrose, des choses comme ça.

Mais ça reste des choses qui sont accessibles. Le fait d'avoir une excitation, c'est mental. Donc, le cerveau, tant qu'il est opérationnel, tout est encore possible.

[Speaker 2]

Maintenant, on va faire une pause musicale et on se retrouve dans quelques minutes après Let's Groove de Earth, Wind & Fire.

[Speaker 1]

Sous-titres réalisés para la communauté d'Amara.org Abonne-toi !

[Speaker 2]

Exploration sur RCN Il y a quelques instants, on parlait de différence de libido et de si le couple pouvait vivre sans sexualité. Donc, on va rebondir sur cet aspect-là, notamment pour l'évolution du couple en lui-même. Aujourd'hui, on est majoritairement souvent dans son propre appartement, son propre chez-soi.

On a ses propres habitudes, ses propres activités dans notre quotidien. On n'est pas forcément ensemble tout de suite dans les premiers pas de la relation. Comment on peut encourager l'indépendance tout en renforçant la complicité ?

[Speaker 1]

C'est très intéressant parce qu'effectivement, l'indépendance dans le couple avec l'unité, ça va te perdre. C'est vraiment pour moi super important. C'est-à-dire qu'on est un couple, oui, mais on ne doit pas abandonner tout ce qu'on faisait et tout ce qu'on a envie de faire à côté parce

que sinon, on va être enfermé l'un sur l'autre et c'est là que les problèmes vont arriver parce qu'on n'aura plus que l'autre finalement dans notre vie.

Donc, dès qu'on sera énervé, ça passera sur lui au lieu d'aller à la salle de sport, par exemple, tout bêtement. Donc, c'est vraiment des petites choses, encore une fois, du quotidien où c'est important de se dire qu'on s'est choisi, mais on ne s'est pas choisi comme il y a 50 ans parce qu'on devait se marier, etc. On s'est choisi parce qu'on s'aime bien, parce que finalement, ça se passe bien, parce que notre relation, c'est du plus.

Donc, s'il n'y a pas de plus, ça dégage. Mais il faut toujours rester dans une optique de se dire j'ai envie d'aller au ciné avec mes copines, je peux le faire. Il a envie d'aller au foot avec ses potes, il peut le faire.

Il faut toujours garder vraiment cette liberté de se dire qu'on a encore des choses à se raconter. On a encore des moments où on ne va pas vivre ce week-end ensemble, mais on va être super content de se retrouver. Toujours un peu ce jeu de manque, de séduction, de s'envoyer des petits messages des fois parce qu'on n'est justement pas ensemble, ça fait vraiment du bien.

Oui, tout simplement pas s'oublier au fil du temps.

[Speaker 2]

C'est exactement ça. Et justement, pour éviter de s'oublier l'un l'autre et garder cet un petit peu d'étincelle qu'on a au début, l'entretenir et voire même la développer, sur le plan de la sexualité, comment on va faire en sorte qu'elle va évoluer sur plusieurs années de relations ?

[Speaker 1]

La sexualité qui va évoluer, ça va être par des petits points, encore une fois, stratégiques. Encore une fois, on rebondit sur tout ce qui est aspect émotionnel, parce que de toute façon, la pièce maîtresse, sans émotion, il n'y aura rien. C'est encore ce parallèle de rire, c'est jouer.

Si on n'a pas rigolé dans sa journée, on n'aura rien. Donc il faut éviter que les journées deviennent mornes et tristes parce que justement, on vit ensemble depuis dix ans. C'est toujours se dire, on a encore le droit à ce resto-là.

Bon, c'est toujours beaucoup plus compliqué, encore une fois, quand il y a des enfants, mais on essaie de se faire ce resto qu'on aime bien. On allait en rando, on adorait ça, on garde ce rythme de rando. Des fois, on se force un petit peu, pour le coup, à sortir, à faire des choses en dehors du logement ou dans le logement, mais qui va nous rapprocher.

Ça peut être une partie de katana à la maison. Ce n'est pas vraiment des choses qu'on doit se dire, je dois l'emmener, pareil, encore une fois, à Venise tous les week-ends. Ce n'est pas ça, c'est partager des choses dans la spontanéité, alors que c'est la genèse de notre couple.

C'est comme ça qu'on se séduit, donc forcément, si on veut que ça continue, il faut faire effet

boule de neige et continuer.

[Speaker 2]

On cherche à réorganiser une sorte de vie de couple qui peut s'être étiolée au fil du temps, et justement, on parlait des enfants. Je sais que ça peut parfois poser quelques conflits dans la relation de couple et surtout sur la sexualité. Comment on peut réussir, quand on a des enfants, quand ils sont arrivés surtout, parce que les premiers mois, c'est toujours un peu compliqué, on le sait tous, comment on maintient cette sexualité, mais épanouie ?

[Speaker 1]

Là, ça va déjà être prendre une règle assez basique. La règle, encore une fois, c'est propre à chacun, mais on dit souvent, que ce soit avec les gynécologues ou autres, c'est toujours deux ans où on laisse la femme tranquille après l'accouchement. Alors, on peut même prendre cette date-là à partir du moment où elle est enceinte, parce qu'il y a des femmes qui vont adorer être touchées, qui vont avoir une sexualité encore plus épanouie quand elles sont enceintes, ou d'autres, ce n'est même pas la peine de les toucher, vous prenez une tatane.

Après, il y a aussi tout le post-accouchement, le retour de couche, les hormones, elles sont on fire, c'est encore le cirque pas possible. En bas, ça peut être encore douloureux, ça peut être traumatisé. Donc, on prend son temps et même dans la vision de l'homme, on l'oublie souvent, en retour de couche, s'il a assisté à l'accouchement, ça peut être aussi quelque chose qui va être très violent de voir aussi le sexe de sa femme aussi déformé pendant l'accouchement, des choses comme ça.

Donc, ça, c'est une réalité à ne pas oublier. On re-apprend tout doucement à se toucher, pas obligé d'aller sur les zones génitales pour commencer. Donc, ça va être encore une fois la tendresse, la caresse qui va être en début de jeu dans ces moments-là, où on ne va pas se mettre une pression folle.

On a déjà, en plus, nos sommeils qui vont être bien érodés. Donc, il faut se dire qu'on a l'impératif fatigue qui arrive. On a la gestion d'un ou de plusieurs êtres humains en même temps à faire.

Donc, il y a tout un boulot finalement qui se met là-dedans où il faut se dire, ok, déjà c'est se rationaliser, se dire c'est normal que la sexualité ne soit pas oufissimant au départ, parce qu'on a beaucoup trop de choses à gérer. Donc, déjà se déculpabiliser de ça, ça fait un gros travail.

[Speaker 2]

Et pour éviter, justement, parce que ces moments-là, ils peuvent avoir créé des traumatismes, des petits traumatismes, gros traumatismes, tout dépend. On a du mal à, on va dire, retâter le terrain sans se sentir mal à l'aise ou pas dans ces situations. Du coup, comment on va et quelles pratiques, surtout, on va faire, mettre en place pour redécouvrir son, sa partenaire ?

[Speaker 1]

Ça va être des moments de jeu dans l'érotisme où là, on va pouvoir avoir ce jeu de séduction. On peut déjà avoir des tenues peut-être un peu plus légères qu'à l'accoutumée. C'est remettre des fois une robe.

Rien que ça, des fois, c'est un effort qui demande énormément pour la femme. Ça peut être remettre une robe si elle en a envie, si elle a le courage, si elle n'est pas assez fatiguée, si elle n'est pas trop fatiguée justement. Ça va être essayer de se remettre dans un bain de séduction avec tous les aléas qu'il va y avoir autour.

Ça peut être des moments où on se dit, bah tiens, on se fait un petit cocktail à la maison parce qu'on ne peut pas sortir forcément tout de suite, avec ou sans alcool. Mais on se fait un petit plateau apéro où on se retrouve un petit peu ensemble. On a ce jeu de discussion, de retrouvailles qui est là.

On essaie de voir si c'est possible aussi d'aller un petit peu plus loin, mais sans forcément, encore une fois, aller dans l'acte pénétratif ou autre. Ça peut simplement être des caresses. Ça peut être l'utilisation de jouets, d'accessoires ou autres qui font qu'on a un rapprochement.

Mais on ne va pas sur les zones traumatisées. Si ce n'est pas désiré, autorisé.

[Speaker 2]

Souvent après quelques années de relation, ou même parfois un an, ça peut arriver à n'importe quel couple, le désir il s'étirole. Est-ce qu'on peut considérer qu'il se construit ou qu'il soit forcément spontané ?

[Speaker 1]

D'une part ça se construit et d'une part de spontané. Ça se construit parce qu'on va essayer de justement, dans cette période où on vient de se rencontrer, on sait ce qui marche. On dit toujours à peu près 6-8 mois de construction du couple, on sait ce qui va plaire ou pas.

Nos goûts et nos couleurs changent au bout d'un moment. On est un peu comme une bouteille de vin. Au départ, on n'est pas prêt à boire et puis finalement, au bout d'un moment, plus on laisse vieillir, plus les arômes vont se diffuser.

C'est simplement se dire que nos goûts, nos couleurs vont changer, ça c'est pas grave. Mais c'est se suivre tout doucement dans ce bateau, se dire tiens, ça c'est possible intégré au couple, ça ça l'est pas forcément. On est toujours resté sur la première base, pour que ça reste quelque chose qu'on a envie de travailler, il faut que ce soit spontané.

Et il faut déjà, avant toute chose, d'avoir une envie sexuelle ou autre, que le couple se porte très bien. Donc on partage vraiment le maximum de choses sur l'émotionnel hors érotique.

[Speaker 2]

En deux mots, afin d'éviter à Routine qu'elle tue le désir sexuel, pour toi entretenir la flamme ça correspondrait à ?

[Speaker 1]

Des rendez-vous galants. Prendre soin de l'autre au quotidien, ça peut être simplement des fois lui couler son café le matin. Ou lui couler un bain quand elle rentre du travail, mettre une serviette chaude.

C'est tous ces petits gestes là qui vont vraiment construire et renforcer la relation et l'envie d'avoir envie.

[Speaker 2]

Exactement, et ces petits gestes du quotidien qui renforcent du coup la complicité et le désir, en l'occurrence. Moi j'avais une autre question qui était plus sur la temporalité, puisqu'on est sur l'évolution et l'entretien de la flamme. Est-ce qu'il est normal que le désir, justement, dans cette relation, il fluctue avec le temps, avec les événements de la vie ?

[Speaker 1]

Oui bien sûr, et on va voir même, si on pouvait prendre une courbe, on verrait qu'à un moment donné il y a un espèce d'assagissement dans la relation. Où les relations purement sexuelles vont être de moins en moins fréquentes. Parce qu'on travaille, parce qu'on n'a plus besoin de se prouver quoi que ce soit.

On ne le fait pas parce qu'on en a envie. Et en fait on va avoir peut-être un rythme beaucoup moins proche. Mais par contre on va vraiment avoir des moments de partage qui vont être qualitatifs.

On ne va plus être sur le quantitatif. Et là on va avoir la relation qui va fluctuer tout doucement. Qui va aussi dire que là le corps, c'est un peu moins possible ces pratiques-là.

Parce qu'on commence à avoir mal au dos, etc. Donc le corps va vraiment s'aligner aussi sur ces pratiques-là. Et le cérébral aussi.

Au bout d'un moment on voit que le corps ne suit plus. On se dit, on va s'exciter mentalement. Donc ça peut être par des pratiques sexuelles, pour le coup, où on ne participe pas.

Comme le cordolis, des choses comme ça. C'est vraiment dire qu'on fait notre sexualité, ça varie, c'est normal. Mais il faut juste qu'on soit toujours content et heureux du résultat finalement.

[Speaker 2]

On constate bien que le désir fluctue énormément. Parfois il y a un manque de relation sexuelle qui peut se trouver dans le couple. Est-ce que ça signifie forcément que le couple est en crise ?

[Speaker 1]

Non, pas du tout. Parce qu'il y a plein de raisons possibles. Par exemple, si la femme est atteinte d'endométriose, d'adénomyose, des choses qui peuvent faire mal.

Si l'homme aussi peut avoir des douleurs, des choses où ce n'est pas possible d'avoir des rapports. Ce n'est pas parce que le couple va faire l'amour six fois par semaine qu'il se porte bien. Parfois c'est pallié aussi à un manque de communication, à un manque d'autre chose.

On se dit qu'on n'a rien à se dire, on fait l'amour. Donc ça ne veut pas dire que parce qu'on fait beaucoup l'amour, le couple va bien. Ou on ne fait pas beaucoup l'amour, donc le couple ne va pas bien.

C'est vraiment, est-ce qu'on a quelque chose qui ressort de cette relation ? Est-ce qu'on se sent valorisé ? Est-ce que c'est vraiment un plus ?

Est-ce que le quotidien me va comme ça ? Et c'est là qu'on comprend si oui ou non, les curseurs sont placés au bon endroit.

[Speaker 2]

Et pour finir en quelques mots, est-ce que tu aurais un dernier conseil à donner à nos auditeurs et auditrices sur comment savoir si une relation doit se terminer ou si elle peut être sauvée ?

[Speaker 1]

Alors il y a déjà des facteurs, c'est s'il y a de la violence, que ce soit physique ou morale forcément. Si on ne se sent plus du tout valorisé par l'autre, si on est complètement fantôme, si on sent qu'il n'y aura pas de discussion possible. C'est-à-dire que s'il ne veut pas vous aider dans les tâches ménagères, et ça c'est quelque chose qui est beaucoup trop pondant, qui prend trop d'espace pour vous.

Tout ce genre de petites violences et de petites inattentions qui deviennent énormes, là voilà, il vaut mieux partir.

[Speaker 2]

Ok, je te remercie Chloé pour ce bel échange.

[Speaker 1]

Encore une fois.

[Speaker 2]

Ça vous a plu chers auditeurs. Surprise, ce n'est que le début. Si cet épisode t'a fait vibrer, alors fonce, partage-le, note-le, parle-en.

On se retrouve chaque jeudi pour casser la routine avec Sesperation. Bisous bisous !

This file is longer than 30 minutes.

[Go Unlimited](#) at [TurboScribe.ai](#) to transcribe files up to 10 hours long.