

La Libre

## L Comment relancer sa vie sexuelle dans un couple de longue durée ?

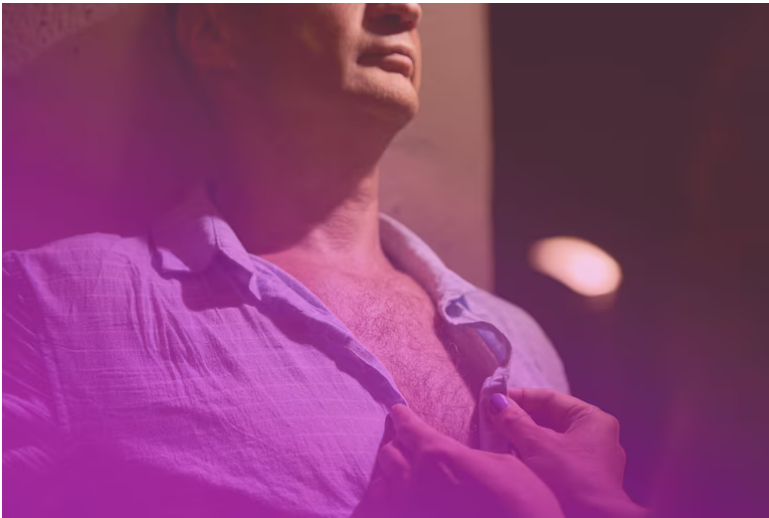
Pour relancer votre sexualité, vous pouvez mettre un peu de variété dans ce que vous faites déjà. Vous pouvez également explorer de nouvelles choses comme des positions, des lieux, des jouets sexuels,... Ces petits détails peuvent venir attiser le désir et vous aider à relancer votre vie sexuelle. Soyez ouvert d'esprit et créatif !



Contribution externe

Publié le 13-06-2024 à 17h35

Enregistrer



Comment relancer sa vie sexuelle dans un couple de longue durée ? @Photo : Shutterstock / Vignette : Raphaël Batista

Partager

**Une chronique de Françoise Adam, Docteure en psychologie, psychologue et sexologue, chargée de cours en psychologie à l'Université de Liège (ULiège), chargée de recherche et co-responsable du certificat en sexologie clinique (UCLouvain) et Rédactrice en chef adjointe de la revue Sexologies**

Les relations intimes peuvent naître d'une attirance physique et/ou d'une proximité émotionnelle particulière envers une personne. Au début de la rencontre, la sexualité joue souvent un rôle central et les premiers ébats peuvent marquer le commencement de la relation de couple. Au fil du temps, même si l'attachement entre les partenaires se renforce, la passion des premiers temps peut laisser place à une certaine routine et mener à une perte ou une absence d'intimité entre les partenaires. Pourtant, de nombreux couples de longue durée se demandent comment relancer leur vie sexuelle et ce, d'autant plus que la sexualité contribue à la santé physique et au bien-être des partenaires. Cette chronique vous propose de mieux comprendre comment évolue la sexualité au cours des relations et vous suggère quelques conseils pratiques.

-----

## **La sexualité diminue souvent au cours de la relation**

D'après le modèle de l'amour triangulaire, les relations de couple se construisent autour de trois dimensions : la passion (attirance physique et désir sexuel), l'intimité (sentiment de proximité et de connexion émotionnelle) et l'engagement (projets communs). L'intimité et l'engagement vont souvent augmenter à travers le temps. En effet, au fur et à mesure que les partenaires apprennent à se connaître, la confiance mutuelle grandit, les projets de couple augmentent et les partenaires ressentent un attachement romantique plus profond. Par contre, la sexualité (passion) ne semble pas suivre la même trajectoire. Elle est souvent très importante au début de la relation et semble diminuer progressivement au cours du temps chez de nombreuses personnes. Il est fréquent que les partenaires "s'installent" dans des activités sexuelles assez routinières. La répétition de certains comportements sexuels (ex : même position, même mots doux,...) peut sur le long terme enlever la charge "érotique" associée à ceux-ci et entraver l'ouverture du désir sexuel. Cela peut avoir des répercussions sur la qualité et la fréquence des activités sexuelles (ex : diminution de l'intérêt sexuel et du plaisir sexuel) et générer des questionnements au sein du couple (Suis-je toujours amoureux ?) et mener parfois à une séparation. Il est donc important de prendre soin de la sexualité et d'être à l'écoute des désirs des partenaires qui peuvent évoluer au cours de la vie.

## **L'amour ne rime pas toujours avec épanouissement sexuel**

Il existe effectivement de nombreux mythes autour de la sexualité et la plupart des personnes pensent que si elles sont amoureuses, la sexualité devrait être "naturellement" satisfaisante. Il n'en est rien ! La sexualité peut fluctuer au cours des étapes de la vie (ex : naissance, vieillesse,) et au cours de certaines situations de vie (ex : stress, maladies,...). Citons par exemple la venue d'un enfant qui symbolise très souvent l'amour entre partenaires. Il est très fréquent que les jeunes parents connaissent un ralentissement ou un arrêt de la sexualité malgré la présence d'un lien d'attachement romantique parfois encore plus important qu'avant la naissance. La sexualité n'est donc pas naturellement satisfaisante. Elle demande parfois à être "relancée", "alimentée" ou encore "revisitée". De nombreux couples consultent afin de relancer leur sexualité, ce qui est dans la plupart des cas tout à fait possible si les personnes sont motivées à (ré) explorer les stimulations qui pourraient attiser leur désir et celui de leur partenaire.

## **Oser communiquer ses envies**

Après de nombreuses années de vie commune, vous vous demandez peut-être ce que vous pouvez encore découvrir chez votre partenaire ? Rappelez-vous que tout le monde change et évolue et qu'il est possible que les envies sexuelles de votre partenaire aient également évolué. Pour relancer la sexualité, il est important d'oser avoir une discussion ouverte et bienveillante ensemble. Exprimer ses besoins intimes peut renforcer la complicité et la satisfaction relationnelle. Bien souvent, l'envie de relancer la sexualité provient d'un des partenaires et il n'est pas toujours facile d'entreprendre une discussion sur un sujet aussi intime que la sexualité et de partager ses envies ! Il est parfois nécessaire de dépasser certaines craintes tel que "*Est-ce qu'il a aussi envie de relancer notre sexualité*" ou "*Est-ce que je ne vais pas la blesser* ?". Cependant, il est essentiel de revisiter sa sexualité de manière continue car les envies sexuelles évoluent au cours du temps. Par exemple, il est possible d'aimer certaines pratiques, de ne plus les apprécier pendant un temps et d'y avoir à nouveau envie par la suite. Si vous vous demandez quelles étaient vos envies quand vous aviez 20 ans, il est possible qu'elles soient différentes si vous avez 40 ou 60 ans !

Pour ouvrir la discussion, vous pouvez par exemple aller à la découverte des besoins et désirs de votre partenaire avec des questions ouvertes : "*Qu'est-ce que tu aimes le plus quand nous faisons l'amour* ?", "*Qu'est-ce que tu aimerais expérimenter ensemble* ?". Vous pouvez également discuter de vos préférences sexuelles comme les pratiques les plus favorables à l'atteinte du plaisir sexuel, les zones sensibles et érotiques du corps mais aussi ce que vous aimez moins. Comme vous êtes dans une relation de confiance, vous pourriez également partager l'un ou l'autre fantasme que vous aimeriez réaliser avec votre partenaire. Il est aussi possible d'utiliser un média, comme un jeu de cartes érotiques composé de différents fantasmes afin de ne pas devoir les exprimer par soi-même.

Le plus important, c'est de relancer la sexualité en respectant le rythme et les envies de chacun.

### **Créer un contexte favorable à l'intimité**

Même après plusieurs années de vie commune, il est possible de se donner rendez-vous comme lors des premières rencontres en planifiant des moments de qualité ensemble. Pour cela, prévoyez au moins 2h où vous pouvez partager une activité de plaisir en couple (ex : manger au restaurant, prendre un bain, faire un massage,...) et soyez disponible l'un pour l'autre (ex : couper les téléphones). Une attention particulière peut aussi être donnée au contexte de la rencontre comme préparer un lieu agréable, mettre des lumières tamisées, se parfumer, ... L'idée est de créer quelque chose de différent du quotidien, de mettre de la variété que ce soit dans l'ambiance, la tenue vestimentaire ou autre,... En bref, laissez parler votre créativité ! Planifier des moments de couple permet bien souvent de créer un contexte d'intimité qui renforce le sentiment de proximité entre les partenaires et favorise l'envie de s'engager dans des activités sexuelles.

### **Variez les plaisirs, expérimentez de nouvelles choses**

Il est important de comprendre que le désir sexuel, l'élément indispensable pour s'engager dans une activité sexuelle, aime la nouveauté et/ou la variété. Il est vrai qu'au début d'une relation intime, tout est nouveau et le premier baiser ou la première caresse peut ouvrir le désir et faire monter l'excitation sexuelle. Après quelques années, force est de constater que le désir sexuel ne réagit plus toujours aussi "spontanément" et demande à être davantage titillé. Cependant, trop de couples pensent que si le désir n'est pas présent avant de s'engager dans l'activité sexuelle, c'est que le partenaire est moins motivé par la sexualité. Rassurez-vous, ce n'est généralement pas le cas ! Le désir est peut-être plus "réceptif", c'est-à-dire qu'il s'ouvre davantage dans un contexte d'intimité et de stimulations érotiques et sexuelles (en cours d'activité sexuelle). Cela n'a rien de pathologique en soi et de nombreuses personnes présentent un désir sexuel "réceptif" parfois même depuis le début de la relation. Cela nécessite juste d'apprendre à rechercher les stimulations favorables à son ouverture. Pour relancer votre sexualité, vous pouvez tout d'abord mettre un peu de variété dans ce que vous faites déjà. Par exemple, prendre le temps de s'embrasser en pleine conscience des sensations au lieu de le faire de manière "automatique". Vous pouvez également explorer de nouvelles choses comme des positions, des lieux, des jouets sexuels,... Ces petits détails peuvent venir attiser le désir et vous aider à relancer votre vie sexuelle. Soyez ouvert d'esprit et créatif et rappelez-vous que ce que vous expérimenterez vous appartient uniquement à vous et à votre partenaire.





recherche et co-responsable du certificat en sexologie clinique (UCLouvain), et rédactrice en chef adjointe de la revue *Sexologies*.

Vous souhaitez leur soumettre une question ? N'hésitez pas à l'envoyer à l'adresse [lb.debats@lalibre.be](mailto:lb.debats@lalibre.be) <<https://mailto:lb.debats@lalibre.be/>>



*Le logo de la chronique sexo ©Raphaël Batista*

Copyright © La Libre.be 1996-2025 lpm sa - IPM | Ce site est protégé par le droit d'auteur | Rue des Francs 79, 1040 Bruxelles | Tel +32 (0)2 744 44 44 | N° d'entreprise BE 0403.508.716

