

*Ma femme et moi avons toujours des difficultés à trouver un accord dans notre sexualité comme ailleurs, nous n'avons pas les mêmes rythmes, et beaucoup de choses nous séparent. Avez-vous un conseil à me donner ?*

C'est bien souvent le cas dans le couple, les partenaires n'ont pas les mêmes besoins, les mêmes envies, les mêmes désirs, c'est une des grandes difficultés de la rencontre. C'est là qu'intervient l'importance de la communication. Or nous n'avons souvent pas appris ce que c'est que de communiquer ensemble et de nombreux couples se perdent en querelles et en incompréhension simplement parce qu'ils ne se disent pas les choses. Il faut dire que l'intimité est exigeante car elle demande beaucoup d'attention : à l'autre comme à soi-même. Nous rêvons tous souvent d'un accord parfait dans lequel les mots seraient superflus car l'entente immédiate. Mais la réalité est tout autre et ils nous faut chercher à comprendre nos différences, celles-ci ne se transmettent pas toujours d'un seul geste ou d'un seul regard. Les spécificités de chacun peuvent creuser un fossé d'incompréhension ou faire le lit d'un partage. Communiquer, mettre en commun, commence par prendre le temps, se donner un espace pour se parler, se toucher, s'exprimer, oser dire ses émotions, ses attentes, ses désirs, ses blessures voire ses frustrations, au risque de se rendre vulnérable. Mais n'est-ce pas dans la vulnérabilité justement que fleurit l'amour ? C'est un apprentissage, un mystère à découvrir ensemble si possible dans la confiance réciproque. Oser parler de soi et écouter, accueillir l'autre, sans entrer dans un langage accusateur et culpabilisant, est un art à acquérir qui permet l'éclosion d'un tout autre mode relationnel. C'est une recherche actuelle que nous avons la chance de pouvoir vivre au quotidien, celle d'une qualité relationnelle.

Florence Loos, psychosexologue.