



Sylviane Larose, M.A., Sexologue clinicienne et psychothérapeute

L'HYPERROMANTISME PEUT-IL DEVENIR ANTI SEXUEL?

Pierre et Johanne sont profondément amoureux l'un de l'autre. Ils passent beaucoup de temps ensemble, planifient régulièrement des soupers en amoureux, mais, rarement ces soupers se terminent-ils par une intimité sexuelle. Pourtant, tout semble y être pour permettre ce rapprochement. Les deux sont bien dans le contact physique amoureux, se coller, être dans les bras l'un de l'autre, se cajoler. Cependant, Pierre se demande bien pourquoi, malgré l'atmosphère parfaite, leurs relations sexuelles sont si peu fréquentes, surtout que leur relation est parfaitement harmonieuse.

Le romantisme et la sexualité

La qualité de la relation a un impact important sur le vécu de la sexualité. Pour certains couples, le désir sexuel est intimement lié à la qualité de l'intimité générale dans la relation. Certains individus ont du désir indépendamment du fait que l'harmonie soit ou non présente dans la relation. L'intimité amoureuse se retrouve souvent associée à un moment romantique ensemble. Souper aux chandelles, musique douce, conversation touchant le couple et ses émotions. Un tel souper en amoureux deviendra chez plusieurs un prélude à l'intimité sexuelle.

Pourtant, malgré l'intimité créée, il arrive que chez certains couples ces moments ne permettent pas d'arriver à développer une intimité sexuelle. Comment peut-on expliquer cela?

Des émotions non sexualisées

Chez certaines personnes, le romantisme est vu comme dissocié de la sexualité. Les émotions ressenties pour l'autre personne ne sont aucunement sexualisées. On retrouve une polarisation des émotions vers le haut du corps. L'émotion ressentie est plus un élan amoureux vers l'autre qu'un désir sexuel. Cela se traduit par un grand désir de rapprochement amoureux, mais pas réellement par un désir sexuel. Tout est ressenti dans le haut du corps. Embrasser, se regarder, caresser, éveille des émotions qui ne voyagent pas vers les organes génitaux, donc, le reste du corps n'est pas investi de ces émotions.

Pierre et Johanne traduisent d'ailleurs leur désir en parlant d'un désir d'être près l'un de l'autre, mais rarement s'expriment-ils en parlant de la chaleur ressentie au bas du ventre ou en parlant du désir de sentir les contacts sexuels. Tout se traduit par des mots associés aux émotions qu'ils ressentent l'un pour l'autre.

Ils sont très affectueux l'un pour l'autre et apprécient ce rapprochement. Une des grandes lacunes qu'ils vivent est que lorsqu'ils ont une relation sexuelle, ils ressentent au fond peu de plaisir. Ils vont même jusqu'à dire que le souper romantique leur procure plus de plaisir que la relation sexuelle comme telle, celle-ci n'apportant qu'un plaisir mitigé. Les caresses sexuelles sont peu érotisées, elles peuvent être plaisantes sans apporter une grande excitation. Finalement c'est plus un exercice qu'ils font, sachant que la sexualité devrait faire partie de leur vie, mais ils pourraient s'en passer pendant un bon moment. En fait, c'est plutôt parce que Pierre ressent un peu de frustration face à la situation et au sentiment d'anormalité de leur relation qu'ils ont des relations occasionnellement.

Et les fantasmes dans tout ça?

En fait, Johanne a des fantasmes et Pierre aussi. Les fantasmes de Johanne sont rarement sexuels. Ils reflètent

ce qu'est leur vie de couple. Beaucoup de romantisme, une atmosphère amoureuse importante, mais rien qui dépasse les baisers et le sentiment d'être aimée. Très rarement, certaines caresses plus génitales peuvent apparaître.

Leurs fantasmes sont liés à la relation amoureuse à l'élan amoureux et à la non-sexualisation des émotions qu'ils ressentent l'un pour l'autre.

L'hyperromantisme peut-il être un obstacle au désir sexuel?

Dans le cas de Pierre et Johanne, l'inconfort qu'ils ressentent est plutôt lié au sentiment de ne pas être conforme à ce qu'ils entendent des autres couples de leur âge. Les choses seraient plus difficiles si Johanne était hyperromantique et que Pierre, tout en étant romantique, sexualisait plus ses émotions.

En fait, le fait d'être romantique n'est pas un obstacle à la sexualité. Cependant, lorsque seul le romantisme compte, il importe d'explorer un peu plus à fond les éléments qui ont amené à exclure, ou presque, la sexualité de la relation amoureuse.

Plusieurs éléments peuvent influencer la sexualisation des émotions amoureuses. D'une part, la perception négative de la sexualité et le sentiment que l'amour est une émotion pure amènent certaines personnes à exclure la sexualité de la relation amoureuse. Chez d'autres, la sexualité étant regardée comme animale ou comme risquant de ressembler à la pornographie, la crainte de devenir sexuel s'installera. Tout ce qui est amoureux sera valorisé et les aspects plus sexuels de la relation seront mis de côté ou dévalorisés. Chez d'autres personnes encore, le corps a suffisamment été mis de côté dans leur vie pour ne pas leur donner le goût de l'explorer et de découvrir le plaisir qui peut être ressenti dans sa découverte. Cette perception du corps en général ne rend pas disponible à recevoir ou à donner et encore moins à codifier positivement des sensations comme sexuelles.

Le sentiment amoureux devient alors l'aspect positif de la relation. Le romantisme permet de valoriser cette émotion et il devient difficile d'intégrer la sexualité si elle est perçue comme s'opposant à l'amour.

On se retrouve face à une dichotomie importante ou encore, un choix à faire : L'amour ou la sexualité.

Et pourquoi?

Il est important de réaliser que ce choix, n'est pas un choix délibéré, mais plus souvent associé à un cheminement ou à une perception de la sexualité qui est lié à l'éducation ou aux messages reçus face à la sexualité. L'intégration de la sexualité dans la vie du couple nécessitera un cheminement d'une part pour permettre de voir la sexualité comme positive et pouvant être un élément sain de la relation de couple. Le couple pourra souvent constater que seul le haut de leur corps est investi dans le contact physique. Peu de touchers explorent le ventre, les jambes, les fesses. Les touchers se limitent à des contacts qu'il peut être plus difficile de codifier comme sexuels. En fait, les raisons de l'hyperromantisation de la relation peuvent être multiples.

Que faire?

Il demeure que la sexualité fait partie de la relation amoureuse saine. Pour développer la sexualité dans la relation hyperromantique, il faudra souvent avoir recours à de l'aide.

Le travail se fera à différents niveaux. D'une part sur les émotions qui peuvent être vécues face à une vie sexuelle active, à l'intégration de la sexualité dans la vie de couple. Il arrive que l'hyperromantisme permette d'éviter certaines émotions négatives face au désir charnel. La lecture d'histoires érotiques peut parfois permettre d'analyser les réactions face à des scénarios plus sexuels. Il arrive que certains soient excités face à

des scénarios beaucoup plus sexuels que ce qu'ils utilisent habituellement dans leurs fantasmes. Il est possible que leur réaction face à la façon dont ils se percevraient eux-mêmes en imaginant ou en vivant de tels scénarios, les amène à exclure ce type de scénarios de leur imaginaire. Chez d'autres, ces scénarios n'éveillent aucun désir et aucune excitation.

D'une autre part, l'exploration de l'ensemble du corps en intégrant l'activation du bas du corps dans le contact physique amoureux permettra de ressentir les sensations sexuelles associées au rapprochement. Le mouvement du bassin et de l'ensemble du bas du corps permettra le développement d'un senti plus important.

Finalemment...

Si vous réalisez comme couple que vous avez tendance à être hyperromantiques et peu sexuels, vous gagneriez à développer l'aspect sexuel de votre relation. La sexualité est un élément important dans une vie de couple. Une vie de couple sans sexualité risque rapidement de devenir une vie ressemblant plus à une vie de colocataire. Et si, malgré vos efforts, il y a peu de changements, n'hésitez pas, consultez!