

> Plaisirs partagés

Tous les samedis, «Le Temps» vous propose un rendez-vous lié à l'intimité afin d'explorer les tabous, joies et doutes inhérents à nos sexualités

Comment évolue la sexualité après vingt ans de relation?

En cette Saint-Valentin, on donne la parole à des couples qui ont entre vingt et cinquante années de vie commune au compteur

Pauline Verduzier

Christine et Bertrand* se sont rencontrés en 1979, il y a quarante-sept ans. Ils ont aujourd'hui 67 et 70 ans. Sur presque cinquante années de vie partagée, ce couple d'enseignants genevois n'a jamais cessé d'avoir une sexualité. Ils ont vécu leur «première fois» une semaine après leur rencontre. Christine a alors 18 ans, elle vient d'une famille catholique qui prône d'attendre le mariage avant d'avoir des rapports sexuels. Elle saute quand même le pas, car elle pressent que cette histoire va compter. «J'avais déjà eu quelques flirts poussés, mais jusqu'à ce jour, je n'ai jamais couché avec un autre homme que mon mari. Je suis un peu un ovni», raconte-t-elle.

Caresses lentes et sex-toy

Dès le départ, elle ressent une «alchimie» entre eux. Les premiers mois de leur vie sexuelle sont toutefois marqués par des tâtonnements. «J'avais pas mal d'envies, mais peu de plaisir, car je ne connaissais pas mon corps. Une amie m'a expliqué comment avoir un orgasme. J'ai commencé à me masturber et au bout de six mois, on a trouvé le déclencheur», se souvient-elle. Pendant deux ans, les amoureux vivent encore chez leurs parents, à qui ils empruntent la voiture pour s'évader en forêt. «Pour moi, c'était aphrodisiaque de faire l'amour en pleine nature. On rentrait avec les pneus couverts de boue.»

Le couple emménage ensemble et se marie quelques années plus tard. La cohabitation ne freine pas leur désir, ni l'arrivée de leurs trois enfants, tant qu'ils sont petits. «Ça nous a plus freinés quand ils ont grandi. On faisait des siestes le samedi après-midi ou on se donnait rendez-vous à midi quand ils étaient à l'école», poursuit Christine. L'alignement des désirs se complique lorsque celle-ci cumule un poste d'enseignante et une charge domestique qui lui pèse, mais leur sexualité reste régulière. Selon elle, cela fait seulement deux ans que le désir s'est vraiment amenuisé. Pour autant, ils n'ont jamais cessé de continuer à explorer leur sexualité et il se passe rarement plus de dix jours sans qu'ils ne fassent l'amour.

Accumulation de blessures

Bertrand confirme: «On n'a plus les mêmes corps qu'à 20 ans, l'envie n'est plus là tous les jours, les désirs sont moins intenses. Mais d'un point de vue qualitatif, ça n'a pas baissé et c'est même mieux qu'avant. Les interactions sexuelles sont un peu plus lentes, plus calmes. Ce sont plus de caresses, moins de sexe pénétratif, voire plus du tout», décrit-il. Christine complète: «J'ai plus de peine à lubrifier, j'aime bien la pénétration, mais j'aime aussi quand il n'y en a pas. Ça m'émoigne de le regarder se toucher. J'ai aussi découvert le Womanizer [sex-toy, ndlr], qui est incroyable et qu'on utilise dans nos pratiques.» Le couple explique que cette sexualité éprouvante a été un moyen de surmonter certains moments difficiles et d'apaiser des tensions entre eux



Ecoutez «Plaisirs partagés»
Sur notre site internet, découvrez dès dimanche soir une version audio de cet article, lu par un ou une de nos journalistes.

(Joëlle Flumet pour Le Temps)

sur le long terme. «Ça a toujours été important pour nous et, de toute évidence, il n'y a pas d'âge limite à cela», conclut Bertrand.

Pour d'autres, la longévité de la relation s'accompagne plutôt d'une forme d'éloignement qui se ressent aussi dans le domaine sexuel. Laurence Dispaux, psychologue, sexologue et thérapeute de couples à Morges, autrice de *Le Désir dans le couple. Comment gérer le décalage d'envie sexuelle sur la durée* (Ed. La Musardine, 2024) en est témoin dans sa pratique. Elle souligne qu'avec les années, l'articulation entre les dynamiques sexuelle et relationnelle devient plus riche, mais aussi plus périlleuse. «Plus riche, parce qu'on a vécu plein de choses ensemble et qu'on a peaufiné notre complicité. Plus périlleuse, parce qu'on peut avoir vécu une accumulation de blessures, qui n'ont pas toujours été réparées et qui débordent sur la sexualité. On a pu se sentir incompris ou déçu. Se mettre à nu devant l'autre dans cette situation n'est pas une mince affaire», exprime-t-elle. Sur le plan individuel, il y a aussi des changements psychiques et physiologiques qui s'opèrent: troubles érectiles, andropause, ménopause, soucis de santé ou complexes par rapport au vieillissement des corps, dont les conjoints n'osent parfois pas discuter. Il se crée parfois aussi des décalages entre les envies de chacun, par exemple quand l'un ou l'autre voudrait réinvestir la sexualité, mais que l'autre ne s'y intéresse plus.

Laurence Dispaux explique que l'entente dépend notamment de la souplesse face au changement. Les croyances liées au fait qu'on connaît soi-disant l'autre «par cœur» peuvent constituer des barrières mentales. Elle déroule: «Cela empêche parfois de proposer de nouvelles choses à l'autre, parce que «ça ne lui dira rien», alors que les partenaires n'en ont jamais parlé. J'entends des phrases comme «c'est pas de notre âge» ou «c'est pas maintenant qu'on va transformer ça, qu'est-ce qu'on va inventer de nouveau?». Je réponds «par exemple, si vous la ou si vous la caressez avec un foulard en soie ou si vous vous

embrassez en conscience», des choses simples d'exploration sensorielle qu'ils n'ont souvent jamais essayées car ils sont restés sur un protocole rigide centré sur la pénétration qui, au bout d'un certain temps, ne donne plus très envie ou ne fonctionne tout simplement plus.»

Questionner la définition du couple

L'autrice Alex de Landes a exploré ce sujet dans son roman érotique *Femme sinuuse* (Ed. OLNI, 2024). Dans cette autofiction, son héroïne est une quadragénaire qui, après vingt ans de relation, cherche à redéfinir les contours de ses désirs et de son couple. Elle dit avoir eu du mal à trouver des représentations justes des aléas conjugaux, qui sortent des catégories figées du tableau idyllique ou de la douloureuse séparation. Elle raconte qu'à la quarantaine, quand elle est sortie du «rouleau compresseur» des premières années de maternité cumulées à la construction de sa carrière professionnelle, elle a constaté qu'elle avait changé et qu'elle avait envie d'écrire une nouvelle page de sa vie intime. «Avec en toile de fond la question de la routine, le fait d'avoir vu son conjoint essuyer le vomit de ses enfants, et de comment on ressort de tout ça. Il y a un vrai risque quand on est dans un couple de longue durée de ne plus savoir qui est l'autre, quand on n'a plus d'espace pour les discussions profondes. Je ne pouvais pas continuer à vivre en me disant que mon mari ne me connaissait pas vraiment.»

L'héroïne de son roman a besoin de tout remettre en question pour savoir ce dont elle a envie pour le reste de sa vie. «Le livre raconte le choix, d'un commun accord, du couple libre. Il raconte comment on chemine ensemble quand on a envie de continuer à faire couple et qu'on dit à l'autre: «J'ai changé et j'ai envie de ça.» C'est paradoxalement plus difficile de réintroduire cette conversation que d'aller voir ailleurs», relève Alex de Landes. Après quelques essais-erreurs, elle et son conjoint continuent d'être en

relation tout en vivant séparément. «Le livre se termine sur le fait qu'ils se redécouvrent d'une manière différente, y compris sexuellement, en acceptant que chacun puisse avoir une vie sexuelle de son côté.»

Une sexualité plus profonde

Jean-Pierre* et Marianne*, retraités qui ont tous les deux 70 ans passés, sont ensemble depuis une trentaine d'années. Ils avaient déjà connu respectivement une première relation longue. Quand Marianne a rencontré Jean-Pierre, ce fut un «coup de foudre» qui «après trois ans de solitude a réveillé [son] énergie d'amour». Jean-Pierre confirme: «Il y avait une sorte d'évidence, quelque chose qui nous dépassait.» Puis ils ont emménagé ensemble. Avec les années, ils ont parfois connu des fluctuations de libido, notamment quand ils travaillaient et avaient des emplois du temps bien remplis. Mais depuis qu'ils sont à la retraite, ils savourent le fait de pouvoir consacrer du temps à leur sexualité, qui a changé avec l'avancée de l'âge.

«Il y a eu des hauts et des bas, ça n'a pas été simple d'accepter de ne pas toujours avoir d'éjaculation ou d'avoir une érection faible. Mais ce qui m'étonne encore, c'est que rien n'est monotone. Avec Marianne, un rien peut être génial. L'autre jour, elle m'a caressé derrière le bras et c'était dingue. J'ai l'impression que notre bonheur et notre plaisir dépendent plus d'une ouverture psychique ou mentale que d'une quelconque gymnastique», observe-t-il. Marianne complète: «Moi, je trouve ça intéressant, l'érection «faible», car elle permet une pénétration douce et ensuite, elle se met en place à l'intérieur. Ça ouvre de nouvelles sensations. C'est une sexualité plus profonde et qui s'approfondit encore. On s'intéresse beaucoup au *slow sex* et on a aussi fait un stage de tantra. On est ouverts à ce qui peut nous aider à aller plus loin.» ■

*Prénoms d'emprunt

