

# JE, TU, NOUS...

Le couple, le sexe  
et l'amour

Dr Gérard Ribes  
Dr Marie Veluire

Préface du  
Dr Mony Elkaim





**JE, TU,  
NOUS...**

Le couple, le sexe  
et l'amour

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)

*JE, TU, NOUS... LE COUPLE, LE SEXE ET L'AMOUR.*

ISBN : 978-2-84835-522-1

©2019 ÉDITIONS IN PRESS

Création couverture : Lorraine Desgardin

Création maquette, mise en pages : Perrine Palu

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.



**JE, TU,  
NOUS...**

Le couple, le sexe  
et l'amour

**Dr Gérard Ribes  
Dr Marie Veluire**

Préface du  
**Dr Mony Elkaïm**



# PRÉFACE

## **Trouver son chemin dans le couple...**

---

Un jour où je consultais mon GPS dans ma voiture, un ami assis près de moi me dit qu'il aurait bien aimé avoir un GPS qui puisse l'aider à voir plus clair lorsqu'il se sentait perdu au moment où il rencontrait des difficultés relationnelles dans sa vie.

J'ai eu l'impression en lisant cet ouvrage que Gérard Ribes et Marie Veluire nous offraient ce GPS auquel rêvait mon ami.

Les auteurs nous décrivent des couples découvrant puis vivant leur sexualité dans différents contextes et à différents moments de leur vie. Après la description de situations dans lesquelles de nombreux lecteurs se retrouveront, succèdent à chaque fois, des analyses fines et pleines de perspicacité. Ces dernières nous aident à trouver des outils qui vont nous permettre, non seulement, de comprendre certains aspects de notre partenaire qui nous laissent perplexes, mais aussi de mieux pouvoir faire face à nos propres craintes, à nos propres désarrois dans un univers, où comme l'affirment les auteurs, la sexualité dépasse largement l'acte sexuel.

Les pratiques cliniques très complémentaires de Gérard Ribes, psychiatre et sexologue, et de Marie Veluire, gynécologue-obstétricienne et sexologue, leur permettent de nous offrir un ouvrage à recommander, non seulement à chaque membre d'un couple ou à des parents, mais également aux professionnels de la relation d'aide. La pertinence

de leurs analyses, la richesse des enquêtes qu'ils citent et les conseils donnés à leurs lecteurs nous aident à cheminer sur la voie parfois complexe de l'intrication relationnelle et sexuelle.

Ils ouvrent, dans un style et dans une langue accessible à chacun, d'importantes perspectives pour un public le plus large possible.

Qu'ils en soient remerciés !

**Dr Mony Elkaim**

Neuropsychiatre et fondateur du mouvement  
des thérapies familiales en Europe.

# SOMMAIRE



<b>Préface</b> .....	5
Dr Mony Elkaïm	
<b>Les auteurs</b> .....	9
<b>Introduction</b> .....	11
<b>Chapitre 1</b>	
Le masculin et le féminin, mode d'emploi .....	17
<b>Chapitre 2</b>	
À l'origine de nos identités sexuées .....	35
<b>Chapitre 3</b>	
La vie sexuelle, sa construction et ses aléas .....	57
<b>Chapitre 4</b>	
De la passion à la défusion .....	71
<b>Chapitre 5</b>	
Du couple conjugal au couple parental .....	89
<b>Chapitre 6</b>	
Refaire couple dans une deuxième vie .....	107
<b>Chapitre 7</b>	
Attraction sexuelle et attraction relationnelle .....	121



<b>Chapitre 8</b>	
Épanouissement personnel grâce au couple .....	<b>143</b>
<b>Épilogue</b>	
20 ans plus tard .....	<b>157</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>165</b>

# LES AUTEURS



**Gérard Ribes** est psychiatre, sexologue et ancien enseignant chercheur à l'Université Lyon 2. Il a notamment écrit le livre *Sexualité et vieillissement, comprendre et anticiper les évolutions* aux éditions Chronique sociale, et de nombreux articles et contributions dans des ouvrages sur la conjugalité des couples âgés.

**Marie Veluire** est gynécologue-obstétricienne et sexologue. Elle a coécrit *Les adolescents et la sexualité, 101 questions de mères* avec Catherine Siguret aux éditions Robert Laffont et participé à de nombreux articles sur les troubles gynécologiques liés à la sexualité.





# INTRODUCTION

Tout se présente bien en ce samedi matin. Alex et Sylvie sont ravis du programme du week-end. Comme d'habitude, la matinée sera consacrée à la gestion de la maison et au ménage, des tâches qui, certes, n'enchantent personne mais qu'ils ont parfaitement intégrées à leur organisation. Et comme tout est mieux en musique, ils ont transformé ce moment de nettoyage en grand ballet festif. En ce début d'été, la matinée est déjà chaude. Ils sont donc restés en sous-vêtements puisqu'ils ont, de toute manière, l'habitude de se retrouver sous la douche une fois leurs corvées terminés.

Alex, 52 ans, est technicien dans l'industrie chimique. C'est « *mon canard* » pour Sylvie. Ce petit surnom complice est tellement devenu une habitude qu'il émerge spontanément, même en dehors de leur intimité, quand ils sont avec leurs amis... ce qui gêne parfois Alex. Lui est un taiseux souvent perdu dans ses pensées. Sylvie, 55 ans, « *mon bébé* » est facilement moqueuse, rieuse. Pour ses amis et ses collègues de l'accueil de la mairie, elle incarne la joie de vivre. Depuis le départ de leurs deux enfants (une fille maintenant âgée de 22 ans et un fils de 20 ans), et après beaucoup d'ajustements, d'erreurs, d'essais et d'interrogations, ils ont enfin trouvé un rythme qui leur convient. Après vingt-cinq ans de vie commune, ils sont maintenant conscients d'une chose : « *Rien n'est jamais acquis, rien n'est jamais gagné.* »

Le ménage au rythme de la salsa va bon train quand Alex, le chiffon à la main, dit : « *Tu n'as pas un peu grossi ?* » Est-ce une pensée

prononcée à voix haute par mégarde, ou une phrase destinée à Sylvie ? Il ne le saura jamais. Mais il reconnaît la réaction de Sylvie : son balancement de hanche, qui accompagne sa manière tonique de passer l'aspirateur, s'arrête. Lors d'un infime moment, imperceptible pour beaucoup de regards, elle se fige. Alex sait que si le corps de Sylvie réagit ainsi, c'est qu'elle a été touchée, peut-être même blessée... Pourquoi ne se rattrape-t-il pas tout de suite ? Il sait pourtant depuis longtemps qu'ils ont besoin de désamorcer les tensions naissantes pour éviter qu'une situation conflictuelle ne s'installe entre eux. Cela a toujours été compliqué pour lui, de mettre des mots sur ce qu'il ressent, d'exprimer ce qui le dérange, de comprendre l'importance de ces échanges, mais il a une motivation qu'il partage avec Sylvie : que ça marche entre eux, que leur couple les accompagne encore de nombreuses années, qu'ils finissent leurs jours ensemble. Et pourtant, à cet instant, plutôt que de parler, il se tait et continue à frotter les meubles...

Sylvie se sent d'humeur joyeuse, ce matin-là. Lorsqu'elle est montée sur la balance, elle a enfin constaté que ses efforts ont payé et qu'elle a commencé à perdre ces quelques kilos qui l'obsèdent. Par bonheur, elle a l'impression qu'Alex n'a rien remarqué, ce qui pour une fois l'arrange bien, elle qui a tant besoin de son regard attentif d'habitude. Elle s'est donc bien gardée de lui en glisser un mot. Et la phrase qui tue est brutalement tombée : « *Tu n'as pas un peu grossi ?* » Elle se fige, se liquéfie. Elle la reçoit de plein fouet, comme une trahison, une humiliation et une injustice : il n'a même pas conscience de tous les efforts consentis. Et en plus, il fait cette remarque au moment où la courbe s'inverse ! La colère gronde, mais Sylvie et sa courbe ascendante se forcent à rester calmes, à ne rien dire, à faire comme si de rien n'était. Seul l'aspirateur se sent un peu malmené !

Alex prend conscience que l'atmosphère s'est subtilement dégradée. « *Bah ! [se dit-il], on arrangera ça sous la douche* ». Et selon un rituel bien établi, une heure plus tard, Alex lance avec un petit clin d'œil : « *Je vais sous la douche* ». Mais après dix minutes, Sylvie n'est toujours pas là... Tandis qu'Alex, agacé, se demande ce qu'elle peut bien "foutre", cette dernière entrebâille la porte de la salle d'eau et lance,

négligemment : « *Tu me préviens dès que tu as fini pour que je puisse y aller.* » Alex se raidit. Comment peut-elle réagir ainsi et fouler aux pieds leur complicité pour une banalité pareille, alors qu'il participe activement à l'intendance et que, franchement, il n'a rien dit de terrible. « *Elle est vraiment chiante ! Tout ça pour ça ! Et maintenant le week-end est naze !* »

Alex émerge de la salle de bains, croise Sylvie et annonce qu'il va acheter son journal pendant qu'elle prend sa douche. Sylvie riposte : « *Oui, c'est ça ! Va chercher ton journal, cela sera toujours plus efficace que ta dernière performance* », le tout en fermant ostensiblement à clé la porte de la salle de bains. Alex est surpris et désemparé. Il se retrouve seul face à lui-même, Sylvie ayant coupé court à toute communication. Il éprouve des sensations de colère et d'humiliation. Il claque la porte sans dire « *Bisous, à tout de suite* », ce dont il a l'habitude lorsqu'il quitte l'appartement.

Tout en marchant dans la rue, il se remémore leurs derniers ébats. C'est vrai que son érection n'était pas aussi flamboyante que d'habitude, mais bon, il avait eu une rude journée, il était fatigué, et Sylvie n'avait pas été très stimulante. D'ailleurs, c'était juste un "petit coup", comme ils leur arrivaient d'en vivre de temps en temps d'un commun accord. C'était vraiment dégueulasse de sa part de lui balancer ça, alors qu'ils étaient tous les deux *synchro* ce soir-là ! Après de nombreuses tergiversations, la colère l'emporte sur l'humiliation, et c'est dans cet état d'esprit qu'Alex rentre chez lui.

Pendant ce temps, Sylvie, sous la douche, se repasse en boucle la phrase à l'origine de la discorde. C'est d'ailleurs peut-être pour ça qu'il ne bandait pas très fort la dernière fois. Il ne la trouve peut-être plus assez séduisante. C'est vrai qu'à 55 ans, même si elle se juge plutôt bien pour son âge, son corps n'est plus le même. La ménopause est passée par là, sa silhouette s'est un peu alourdie et son vagin ne répond plus aussi vite. Sauf scénario exceptionnel, elle met plus de temps pour être excitée sexuellement. Sylvie sent les larmes couler toutes seules. Elle ne lui fera pas le plaisir de lui montrer à quel point il l'a blessée.

Si elle ne lui plaît plus assez, il n'a qu'à le dire franchement. En tout cas, elle ne va pas l'aider ! Quand Alex rentre avec son journal, Sylvie, habillée, le visage fermé, se dirige vers la cuisine et lui lance : « *Je vais faire à manger, je n'ai pas besoin de toi, je me débrouillerai toute seule* ». Sans dire un mot, Alex s'installe dans un fauteuil, et se cache derrière son journal grand ouvert.

### ***Mais cela aurait pu évoluer différemment***

---

Tout en marchant d'un bon pas vers le marchand de journaux, Alex s'oblige à respirer profondément. Il sent une partie de la tension s'évaporer et commence à réfléchir plus calmement. Il se pose sur un banc, et se remémore la posture rigide de Sylvie avec son aspirateur à la main. Même figée, elle a vraiment les fesses les plus sexy du monde, peut-être encore plus depuis qu'elles sont un peu plus rondes. « *J'aurais dû lui dire que j'aime encore plus ses fesses maintenant.* » Et c'est vrai qu'il n'a pas été très bon la dernière fois, mais il y a eu tellement d'autres moments exceptionnels, pas si longtemps avant. D'ailleurs, rien que d'y penser, Alex sent une légère érection poindre. Celle-ci lui donne l'énergie nécessaire pour envoyer un texto à Sylvie, et après beaucoup d'interrogations, il finit par envoyer ces simples mots : « *Je t'aime* ».

Pendant ce temps, Sylvie se calme sous la douche. Certes, Alex n'a pas été très diplomate ce matin, ni valorisant, mais objectivement, en y repensant, son ton de voix n'était pas accusateur... plutôt interrogatif. Et puis, la dernière fois qu'ils avaient fait l'amour, elle n'a pas été plus performante que lui. Elle allait lui envoyer un texto : « *Je t'attends* », lorsque son téléphone a vibré. C'est Alex. Il est trop mignon ! Vivement qu'il revienne ! Elle n'a plus qu'une idée en tête : le serrer dans ses bras très fort et lui dire qu'elle l'aime. Ils auraient tout le temps plus tard de s'expliquer, tranquillement. Elle sait qu'en lui faisant part de sa douleur, et de cette fragilité qu'elle ressent vis-à-vis de son physique, il comprendra. Il a le pouvoir de réparer, rien qu'avec son regard.

Toutes ces réflexions n'ont pris que quelques secondes, et elle se voit écrire : « *Viens!* » Elle reçoit dans la foulée un « *J'arrive!* » Et dans ces deux mots, tout le masculin et le féminin sexuels sont contenus. Le « *viens* » implique autant l'accueil et la réceptivité des creux féminins, que la participation active aux mélanges des corps. Ce creux ne subit pas, il accueille et vit pleinement ce qu'il reçoit. Et le « *j'arrive* » évoque l'intrusivité du mâle, son envie de possession, mais aussi la douceur et la force du mélange des corps et des âmes dans l'acte coïtal. Ce « *viens* » et ce « *j'arrive* » leur permettent à tous deux de se sentir à la fois libres et forts en tant qu'individus, mais également indifférenciés car fondus dans l'autre. Ces « *viens* » et « *j'arrive* » parlent autant de différenciation que de fusion.

*Comment et pourquoi évoluons-nous différemment ensemble ? Qu'est-ce qui provoque des ruptures de communication, voire des malentendus qui se chronicisent, entraînant des couples vers un échec relationnel qui aurait pu être évité ? Qu'est-ce qui permet de dépasser les crises que tout couple traverse ? Qu'est-ce qui permet de comprendre l'univers de l'autre, de construire une relation prenant en compte les différences, aussi bien en termes d'appartenance sexuée que d'histoire individuelle ? **Quelle est la place de la sexualité dans la pérennité d'un couple ? Est-ce que la relation permet la sexualité ? En quoi la sexualité construit la relation ? Comment la sexualité permet le jeu de la différenciation et de la fusion dans le même temps ?***

Ce sont à toutes ces questions que ce livre va essayer de répondre...



**Julie, Pierre, Alex, Sylvie, Jean, Émilie, Hugo et Manon** sont adolescents, adultes ou jeunes retraités, libraires, techniciens, profs de sport ou lycéens amoureux...

**8 couples. 8 récits. L'amour sous toutes ses formes  
et à tous les âges.**

- **Comment évoluons-nous à deux ?**
- **Pourquoi certains mots blessent-ils ?**
- **Comment dépasser les crises ?**
- **Quelle est la place de la sexualité dans la vie du couple ?**

**Experts de l'intimité**, Gérard Ribes et Marie Veluire explorent les méandres du couple et peignent un tableau de la vie à deux bienveillant et plein de justesse : de la rencontre à la naissance du sentiment amoureux, des premiers rapports sexuels à l'arrivée d'un enfant, de la traversée de crises à l'embellie de l'amour retrouvé...

Relation à distance, dispute, jalousie, incompréhension, séparation... Les auteurs se penchent sur la vie de ces couples pour comprendre le point de vue des protagonistes. Ils nous donnent leurs conseils de manière accessible et ludique.

**Un livre qui donne des clés pour nourrir sa relation de couple et s'y épanouir en pleine conscience !**

♥ **Dr Gérard Ribes** est psychiatre et sexologue. Il est l'auteur de *Sexualité et vieillissement*.

♥ **Dr Marie Veluire** est gynécologue-obstétricienne et sexologue. Elle a coécrit *Les adolescents et la sexualité, 101 questions de mères* avec Catherine Siguret.



ISBN : 978-2-84835-522-1  
13,90 € TTC – France

Visuel de couverture :  
© Good Studio – fotolia.com  
[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)

• EDITIONS IN PRESS •