

L'INTERACTION ENTRE LA SATISFACTION SEXUELLE ET LA SATISFACTION RELATIONNELLE

En règle générale, on présume que la satisfaction sexuelle fait partie intégrante d'une relation heureuse. Les rubriques sur la sexualité et les relations amoureuses publiées dans les médias populaires offrent souvent des conseils pour rehausser sa vie sexuelle et, du même coup, améliorer sa relation avec son partenaire. Cela étant dit, est-ce que la recherche scientifique corrobore ce lien entre des relations sexuelles satisfaisantes et une relation heureuse? La présente édition de la Revue scientifique se penche sur des études portant sur l'interaction entre la satisfaction sexuelle et la satisfaction relationnelle, et aborde certains des facteurs qui influencent ces deux éléments.

FACTEURS QUI INFLUENCENT LA SATISFACTION SEXUELLE ET LA SATISFACTION RELATIONNELLE

L'importance de la communication

Sandra Byers, chercheuse canadienne, s'est penchée sur la dynamique qui existe entre la satisfaction sexuelle et la satisfaction relationnelle. Ses travaux ont documenté l'importance de la communication dans les relations, ainsi que le lien qui existe entre la communication efficace et un niveau accru de satisfaction sur les plans sexuel et relationnel. Dans le cadre de l'une de ses études, Byers (2005) a interrogé 87 participants à deux reprises, à 18 mois d'intervalle, à propos de leur satisfaction sexuelle et relationnelle. L'objectif de cette étude longitudinale était de mettre l'accent sur l'expérience connue par des personnes ayant vécu une relation de plus de douze mois. Les résultats ont confirmé ceux de recherches antérieures, qui montrent que les personnes qui disent être satisfaites sur le plan relationnel sont aussi satisfaites sur le plan sexuel. Toutefois, Byers remarque que la satisfaction sur l'un de ces deux plans n'a pas nécessairement une influence directe sur l'autre en raison de la présence de facteurs de confusion. L'un de ces facteurs pourrait être la communication. L'étude a noté, pendant la période de 18 mois, que les personnes considérées comme étant de bonnes communicatrices connaissaient une augmentation de la satisfaction tant sexuelle que relationnelle, alors que celles qui avaient de la difficulté à communiquer connaissaient une baisse de la satisfaction à tous les points de vue. L'interaction entre la satisfaction sexuelle et la satisfaction relationnelle est complexe et n'est pas nécessairement à sens unique.

Dans le cadre d'une étude récente, Yoo, Bartle-Haring, Day et Gangamma (2013) ont étudié les liens qui existent entre la communication dans le couple, l'intimité affective, la satisfaction sexuelle et la satisfaction relationnelle au sein de 335 couples hétérosexuels mariés. Les couples qui ont pris part à l'étude comptaient, en moyenne, 17 ans de mariage. Yoo et coll. ont abordé l'intimité affective et l'intimité sexuelle comme deux éléments distincts. Suivant une analyse des pistes causales, on a constaté que la satisfaction sexuelle avait une influence considérable sur l'intimité affective des hommes et des femmes, alors que l'intimité affective n'influait pas la satisfaction sexuelle de façon importante. L'intimité affective et l'intimité sexuelle étaient toutes deux favorisées par des formes positives de communication au sein de la relation, ce qui s'est traduit par une augmentation de la satisfaction relationnelle. L'une des différences constatées entre les hommes et les femmes relativement à la satisfaction relationnelle était que les époux présentaient des taux de satisfaction relationnelle plus élevés lorsque les épouses présentaient des taux plus élevés de satisfaction sexuelle, alors que la satisfaction relationnelle dans le cas des épouses n'était pas nécessairement associée à la satisfaction sexuelle des époux. Yoo et coll. ont émis l'hypothèse que ces résultats peuvent s'expliquer par le fait que les hommes voient la satisfaction sexuelle de leur épouse comme une preuve de leurs talents en tant que partenaire sexuel, alors que les femmes voient l'intimité affective comme un indicateur plus important de la solidité de la relation. Toutefois, tant pour les hommes que pour les femmes, un sentiment d'intimité affective et sexuelle avec leur partenaire entraînait une plus grande satisfaction relationnelle.



« LES CONJOINTS ÉTAIENT PLUS SUSCEPTIBLES DE SE SENTIR INTIMES SUR LE PLAN AFFECTIF ET SEXUEL AVEC LEUR PARTENAIRE LORSQU'ILS AVAIENT L'IMPRESSION QUE LE STYLE DE COMMUNICATION UTILISÉ PAR LEUR PARTENAIRE ÉTAIT PLUS POSITIF. L'INTENSITÉ ACCRUE DE LEUR INTIMITÉ A ENSUITE ENTRAÎNÉ UNE SATISFACTION RELATIONNELLE ACCRUE. »

(Yoo et coll., 2013, Discussion, para. 2.)

Compatibilité sexuelle

Mark, Milhausen et Maitland (2013) ont étudié le lien qui existe entre la compatibilité sexuelle perçue et la satisfaction sexuelle et relationnelle au sein de 133 couples hétérosexuels vivant une relation monogame, et qui ont été recrutés dans une université du sud-ouest de l'Ontario. Les deux partenaires de chacun des couples ont rempli des questionnaires en ligne distincts qui mesuraient la satisfaction sexuelle, la compatibilité sexuelle perçue, la compatibilité sexuelle réelle, et la capacité d'excitation. L'étude a révélé qu'une satisfaction sexuelle accrue découlait d'une satisfaction relationnelle accrue, et que lorsque l'un des partenaires disait être satisfait sur le plan sexuel et relationnel, l'autre partenaire avait tendance à ressentir la même chose. Fait intéressant, la compatibilité sexuelle perçue s'est révélée être un prédicteur plus important de satisfaction sexuelle et relationnelle que la compatibilité réelle, ce qui a fait dire à l'un des auteurs que « les perceptions semblent plus réelles que la réalité elle-même » (Mark et coll. 2013, p. 209).

Engagement envers la relation

Des chercheurs se sont aussi penchés sur l'interaction entre la perception et la réalité en ce qui a trait à la satisfaction sexuelle et relationnelle. Dans le cadre d'une étude portant sur plus de 3 400 participants âgés de 18 à 26 ans, Galinsky et Sonenstein (2013) ont analysé le lien qui existe entre la perception de l'engagement du partenaire envers la relation et les niveaux de plaisir sexuel et de satisfaction relationnelle. L'étude a aussi évalué le degré perçu de l'équité relationnelle à l'aide des questions suivantes : « Qu'est-ce que je retire de la relation? »; « Qu'est-ce que mon partenaire retire de la relation? »; « Quel degré d'effort dois-je déployer pour entretenir la relation? »; et « Quel degré d'effort mon partenaire doit-il déployer pour entretenir la relation? »

Galinsky et Sonenstein (2013) ont constaté que tant les hommes que les femmes qui ont dit ressentir un niveau plus élevé d'engagement perçu envers la relation ont aussi dit connaître un degré plus élevé de plaisir sexuel. L'équité perçue au sein de la relation montrait aussi une association positive sur le plan du plaisir sexuel chez les hommes et les femmes. Les femmes qui ont pris part à l'étude étaient plus susceptibles de rapporter une baisse du plaisir sexuel lorsqu'elles avaient l'impression de ne pas retirer autant de la relation que leur partenaire, ou d'investir plus de temps et d'efforts que leur partenaire, alors que les hommes ont dit connaître une baisse du plaisir sexuel lorsqu'ils avaient l'impression de retirer plus de la relation que leur partenaire, ou de tirer des bienfaits plus positifs de la relation que leur partenaire. La théorie de l'équité stipule que les personnes qui retirent moins de la relation ressentent de la colère et de la frustration relativement à leur situation, alors que les personnes qui retirent plus de la relation ont davantage tendance à ressentir de la culpabilité.

« (...) LES RÉSULTATS SEMBLENT MONTRER QUE LA COLÈRE, LA FRUSTRATION ET LA DÉPRESSION SONT PLUS SUSCEPTIBLES D'INFLUENCER LE PLAISIR SEXUEL CHEZ LES JEUNES FEMMES, ALORS QUE C'EST PLUTÔT LA CULPABILITÉ DANS LE CAS DES JEUNES HOMMES. »

(Galinsky et Sonenstein, 2013, p. 101)



Galinsky et Sonenstein (2013) semblent dire que leurs résultats réfutent certaines des hypothèses courantes en ce qui concerne les hommes et les relations, étant donné que les hommes qui ont pris part à l'étude étaient tout aussi affectés par l'engagement et l'équité relationnels perçus que les femmes. Le stéréotype de l'homme qui est plus intéressé par le plaisir sexuel que l'intimité et l'engagement n'est pas soutenu par cette étude.

Motivation

Muise, Impett et Desmarais (2013) ont étudié les différences sur le plan des niveaux rapportés de satisfaction sexuelle et relationnelle lorsque les partenaires avaient des relations sexuelles pour des motifs d'évitement plutôt que dans une optique de rapprochement. Les relations sexuelles motivées par l'évitement découlaient du désir de l'un des partenaires d'éviter le conflit, d'un sentiment de culpabilité ou d'un sentiment de nécessité. À l'inverse, les relations sexuelles entamées dans une optique de rapprochement découlaient de motifs plus positifs, comme le désir de connaître une intimité et un plaisir sexuel accru. Dans l'une des phases de l'étude, on a demandé à 108 couples non mariés (participants âgés entre 19 et 31 ans) fréquentant une université canadienne de consigner leurs relations sexuelles dans un journal pendant 14 jours, y compris la raison qui a motivé ces relations. Les résultats ont montré que chaque fois que les partenaires entamaient une relation dans une optique de rapprochement, les deux disaient avoir ressenti un taux accru de satisfaction sexuelle et relationnelle. Les relations sexuelles entreprises dans une optique de rapprochement étaient aussi associées à un désir sexuel plus élevé chez les deux partenaires.

Une autre phase de l'étude menée par Muise et coll. (2013) s'est penchée sur 44 couples hétérosexuels (partenaires âgées entre 23 et 60 ans) étant dans une relation à long terme (durée variant entre 3 et 39 ans). Ces couples ont consigné dans un journal, pendant 21 jours, les taux de satisfaction sexuelle et relationnelle ressentis, ainsi que les raisons qui ont motivé les relations sexuelles. Les résultats obtenus dans le cadre de cette phase de l'étude étaient similaires à ceux obtenus auprès des 108 couples, avec l'ajout du fait que les relations sexuelles motivées par l'évitement étaient associées à une baisse du désir sexuel chez les deux partenaires. Un suivi effectué quatre mois plus tard a montré que les partenaires qui avaient rapportés davantage de relations sexuelles motivées par l'évitement au cours de la période de quatre mois disaient ressentir des taux plus bas de satisfaction sexuelle et un engagement moindre à l'égard de leur partenaire.

« PRIS DANS LEUR ENSEMBLE, CES RÉSULTATS DONNENT À PENSER QUE MÊME SI LES RELATIONS SEXUELLES PERMETTENT DE REHAUSSER QUOTIDIENNEMENT LA SATISFACTION ET LE DÉSIR PAR RAPPORT À L'ABSENCE DE RELATIONS SEXUELLES, LE FAIT D'AVOIR PLUS FRÉQUEMMENT DES RELATIONS SEXUELLES MOTIVÉES PAR L'ÉVITEMENT A UNE INFLUENCE NÉGATIVE SUR LA SATISFACTION ET L'ENGAGEMENT À LONG TERME. »

(Muise, Impett et Desmarais, 2013, p. 1328.)



QUELLES CONCLUSIONS DOIT-ON TIRER DE CES RÉSULTATS?

La recherche montre que la satisfaction sexuelle est liée à la satisfaction relationnelle et vice versa. Toutefois, plusieurs facteurs influencent cette interaction. Il a été démontré que la communication positive entre les partenaires augmente la satisfaction sexuelle et relationnelle. Les études semblent indiquer que le degré d'intimité affective est associé à la satisfaction sexuelle et relationnelle. Tant les hommes que les femmes indiquent que l'intimité affective et physique favorise le bonheur dans le couple. De même, lorsque les deux partenaires ont le sentiment que leur relation est équitable et engagée, ils rapportent un taux accru de satisfaction sexuelle. Les raisons qui motivent l'interaction sexuelle influencent elles aussi la satisfaction sexuelle et relationnelle. Les personnes qui ont des raisons positives pour entreprendre une relation sexuelle, comme le plaisir sexuel ou le désir d'être plus intime avec l'autre, ont aussi rapporté des taux de satisfaction sexuelle et relationnelle plus élevés que les personnes qui ont des relations sexuelles motivées par l'évitement, comme un sentiment de culpabilité ou le désir d'éviter les conflits avec l'autre.

RÉFÉRENCES

- Byers, S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A Longitudinal study of individuals in long-term relationships. *The Journal of Sex Research*, 42, 113-118.
- Galinsky, A., & Sonenstein, F. (2013). Relationship commitment, perceived equity, and sexual enjoyment among young adults in the United States. *Archives of Sexual Behavior*, 42, 93-104.
- Mark, K., Milhausen, R., & Maitland, S. (2013). The impact of sexual compatibility on sexual and relationship satisfaction in a sample of young adult heterosexual couples. *Sexual and Relationship Therapy*, 28, 201-214.
- Muise, A., Impett, E., & Desmarais, S. (2013). Getting it on versus getting it over with: Sexual motivation, desire, and satisfaction in intimate bonds. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1320-1332.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R., & Gangamma, R. (2013). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*. Doi: 10.1080/0092623X.2012.751072.

