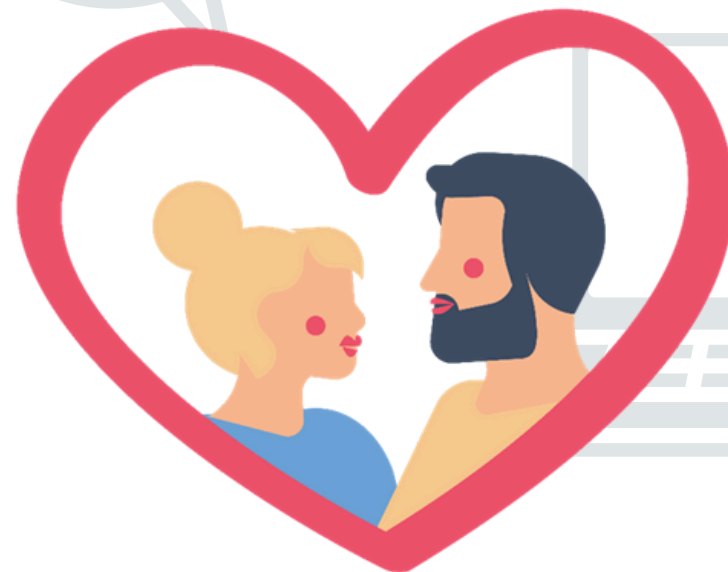


PENSÉES ET COMPORTEMENTS SEXUELS

Quel est le lien entre les émotions et le sexe ?

MOTS CLÉS

communication ouverte | connexion avec le/la partenaire | relation



Comprendre le lien entre les émotions et le sexe revient à percer les secrets d'une belle relation. En effet, **les sentiments ont un impact sur les moments romantiques**. En matière d'intimité et d'amour, adopter une attitude saine à l'égard de la sexualité peut rendre ta relation avec ton/ta partenaire encore plus profonde. Adopter une attitude saine à l'égard du sexe ne consiste pas seulement à se concentrer sur le plaisir physique : il s'agit également d'observer et de donner la priorité à ce que toi et ton/ta partenaire ressentez tous les deux pendant ces moments d'intimité.

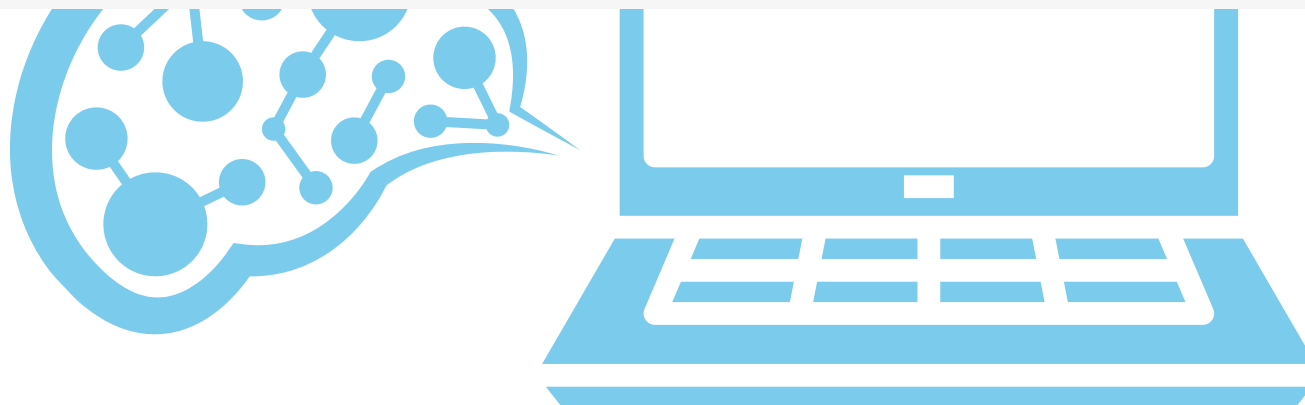
Des études montrent que lorsque les gens sont satisfaits de leurs émotions et de leur relation, ils ont des rapports sexuels qui répondent à la fois à leurs besoins et à ceux de leur partenaire. Le résultat ? **Une expérience sexuelle positive et géniale pour les deux personnes impliquées.**





L'inverse est également vrai. Si une personne n'est pas à l'aise avec ses émotions ou celles de l'autre personne et qu'elle a un « **attachement évitant** » (défini comme une réticence à nouer des liens affectifs profonds en raison de difficultés à exprimer sa vulnérabilité dans les relations), elle risque de ne pas se sentir bien pendant ses rapports sexuels. C'est comme si elle ne voyait pas le sexe comme un moyen de prendre soin de son/sa partenaire. En revanche, les personnes présentant un « **attachement anxieux** » peuvent éprouver un mélange de sentiments agréables et désagréables pendant leurs rapports sexuels, en fonction de la raison pour laquelle ils les pratiquent. Contrairement aux personnes qui évitent l'attachement, celles qui ont un attachement anxieux ont un fort désir de proximité, car elles craignent d'être rejetées ou abandonnées.

Chacun a un attachement spécifique : pour en savoir plus sur ces attachements et sur l'impact qu'ils peuvent avoir sur tes sentiments à l'égard du sexe, consulte notre [infographie](#).



Le fait de douter de tes émotions peut t'empêcher d'apprécier pleinement les rapports sexuels. Si tu choisis de faire l'amour parce que tu as besoin d'être rassuré(e) par ton/ta partenaire ou parce que tu essaies de garder une certaine distance, cela peut susciter des sentiments négatifs chez les deux partenaires.

C'est pourquoi il est important de **parler ouvertement de tes besoins émotionnels** et des raisons pour lesquelles tu veux avoir des relations sexuelles. L'instauration d'un climat de confiance et de compréhension vous aide, toi et ton/ta partenaire, à rendre vos moments romantiques plus sains et plus satisfaisants. Se comprendre l'un l'autre rend le sexe encore meilleur !



**PENSÉES ET
COMPORTEMENTS SEXUELS**



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.