

# C'EST QUOI, LE SEXE NORMAL?

VIVRE EN COUPLE, C'EST PARFOIS AUSSI SE CONFRONTER AUX PRATIQUES ET AUX INTERDITS DE L'AUTRE

TEXTE LAURENCE DISPAX



**Q** «Ma copine évoque souvent ce qu'elle estime être «normal» ou pas par rapport la sexualité. Selon elle, on devrait consulter quelqu'un pour que nos relations intimes soient plus «normales». Personnellement, j'ai juste l'impression qu'on est différents l'un de l'autre et qu'on a parfois de la peine à se comprendre. Est-ce une raison d'aller chez un sexologue? **ROMAIN, 25 ANS**



## NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispax**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: [laurence.dispax@femina.ch](mailto:laurence.dispax@femina.ch)

### Réponse:

La norme selon les médias, nos parents, nos amis... la norme d'aujourd'hui, celle d'il y a 10 ou 50 ans... la norme ici, ou la norme dans d'autres pays ou cultures... la norme statistique, la norme morale? Entrer dans le débat de la normalité, surtout en matière d'intimité, c'est risquer de se perdre! Par essence, voilà bien un sujet fait de vécu, d'émotions, de sensations, de relation, difficilement quantifiable et peu enclin à se soumettre à la norme. Et qui n'a jamais eu l'envie de se révolter contre la norme?

D'un autre côté, si votre amie évoque l'idée de consulter, on peut imaginer qu'il s'agit d'une souffrance qu'elle essaie d'expli-

mer: une inquiétude, une angoisse, un besoin d'être rassurée, ou un réel besoin de changement dans votre manière de partager l'intimité sexuelle? Souhaite-elle dire des choses devant un tiers, se sentir soutenue?

### Un cadeau

Constaté une différence de fonctionnement sexuel dans le couple est un premier pas. Peut-être pas suffisant pour motiver une longue thérapie, mais une séance servirait à communiquer autrement sur la thématique et les émotions sous-jacentes, de vous sentir moins seuls, de construire une formulation commune et acceptable de votre situation. La *norme*

acceptable à viser serait simplement de moins souffrir, si souffrance il y a.

Si vous décidez de consulter, ne le faites pas uniquement *pour elle* ni même *pour le couple*. Dans la mesure du possible, demandez-vous ce que vous pourriez en retirer, les points sur lesquels vous aimeriez vous développer et *grandir* en couple. Posez-vous la question: si le/la sexologue avait une baguette magique, qu'aimeriez-vous observer dans votre vie sexuelle demain matin? La séance (si vous choisissez d'y accéder) en sera d'autant plus constructive. Un joli cadeau à faire à votre sexualité, où que se situe votre norme! ●

## CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR NICOLAS POINSOT

**SANS DÉRAPAGES** Un an après #MeToo, les mentalités ont changé... du moins au bureau. Une enquête de Direct Line révèle que depuis fin 2017, 80% des entreprises britanniques ont mis à jour leur règlement sur les relations amoureuses au travail. Une survingt a carrément décidé de les interdire.

**SOYONS ZEN** Un bébé, cela se fait aussi avec la tête. Il existe en effet une corrélation entre haut niveau de stress et difficulté à tomber enceinte, soulignent des chercheurs de l'Université de Boston. Le phénomène serait encore plus marqué chez les femmes âgées de moins de 35 ans.

**SÉSAME 2.0** A l'ère Tinder, combien de temps faut-il aux Millenials pour donner leur numéro de téléphone à un crush rencontré online? Selon un sondage mené pour l'appli Toffee, l'échange des chiffres tant convoités survient au bout de quatre jours de discussion en moyenne. Pas si éclair le *fast dating*.