



LA CHRONIQUE SEXO D'ANNE DEVAUX

Intimité et amour

«Ce n'est pas le temps ou l'occasion qui déterminent l'intimité, c'est une question de disposition»: voici ce qu'a écrit Jane Austen dans «Raison et sentiments».

En période de confinement, amour et intimité sont mis à rude épreuve. Laurence Dispaux, sexologue au Centre de sexologie et couple de La Côte, gage que «les personnes vont énormément apprendre sur leurs besoins en matière de couple». Rester coquins après une journée à jongler entre télétravail, école à la maison et rôle de parents au foyer, représente un beau défi à relever. Les couples sans enfant ne sont pas à l'abri de bonnes ou mauvaises surprises. C'est comme l'horoscope du jour, la grille de lecture dépend de l'humeur.

Laurence Dispaux nous encourage à garder un contact social fort avec l'extérieur grâce aux réseaux sociaux. Certes, les e-apéros oxygènent le confinement, mais adieu les sous-groupes de papotages-confidences, de fumeurs et de gossip qui se forment et se déforment au gré de toute bonne soirée. Cela nous oblige à réinventer la conversation de couple post-apéro et précôit.

Le choix ne manque pas entre se lancer dans un Pictionary réservé aux adultes; créer – si besoin, en cachette de sa progéniture – des menottes en caoutchouc en dé-

couplant son matériel de Pilates; profiter des offres gratuites des sites pornos tout en soutenant le travail des vigneron de la région qui livrent à domicile, et autres idées bienvenues. Toutes à consommer avec modération.

«Parler du coronavirus tue tout érotisme potentiel dans la conversation», caricature la spécialiste pour aborder l'atmosphère d'inquiétude dans laquelle la crise nous plonge. Garder la tête à «ça» peut paraître superfétatoire, voire déplacé. La tendresse, l'amour, les câlins, les bisous, les caresses, sont plus que jamais à privilégier pour désamorcer les tensions.

La sexologue met en garde contre «une gestion de l'angoisse avec des rapports sexuels compulsifs, mécaniques, comme on avale une pilule». Elle prône le dialogue, les concessions respectueuses du tempérament de chacun, adultes et enfants, dans un format de vie inédit.

Laurence Dispaux s'inquiète des confinements qui mettent les personnes en danger. «Les facteurs de stress sont beaucoup plus importants qu'à l'ordinaire. Nous encourageons les personnes à poursuivre leur thérapie ou à demander de l'aide en ligne sur des plateformes sécurisées.»

Restons à la maison, applaudissons au balcon et supportons-nous bien!