

# CONCILIER INTIMITÉ ET EXCITATION

RETROUVER LA COMPLICITÉ LORS  
DES ÉBATS, LORSQU'ON NE  
CHERCHE PAS LA MÊME CHOSE,  
EST UN CHEMIN ARDU

TEXTE LAURENCE DISPAUX ILLUSTRATION LAVIPO



**Q.** «J'aime les positions en face-à-face, alors que mon partenaire privilégie la levrette. Personnellement, je me sens beaucoup plus proche de lui en missionnaire, même si c'est bête car ça n'a rien à voir. Mais à la longue, je me fatigue de lui demander cela chaque fois. Sommes-nous incompatibles?»

SERENA, 23 ANS



## NOTRE EXPERTE

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

### Réponse:

Votre observation est loin d'être déplacée et révèle peut-être un des besoins auxquels vous répondez au travers de la sexualité: la nécessité du lien affectif. Les positions en face-à-face permettent de rester ventre-contre-ventre ainsi qu'un contact visuel prolongé. Les études en biologie nous indiquent qu'un échange intime par la parole ou le regard contribue au sentiment d'attachement, car nous libérons de l'ocytocine. De ce fait, vous avez l'impression d'une plus grande proximité, d'une connexion avec votre partenaire durant un rapport en missionnaire. Ce sera d'autant plus vrai si vous accompagnez l'acte sexuel d'une dimension intime, par exemple se regarder dans les

yeux ou se parler, qui évoque le sentiment amoureux. Regarder son conjoint dans la vie courante est une chose, mais se regarder mutuellement dans les yeux pendant un moment de lâcher-prise corporel et de plaisir en est une autre; elle implique symboliquement de se montrer émotionnellement vulnérable.

### Privilégier le partage

Bien évidemment, beaucoup de personnes peuvent se sentir proches et connectées en faisant l'amour dans des positions qui n'engagent pas le contact visuel. Pour votre ami, l'excitation sexuelle est sans doute rehaussée par la perspective qu'il a sur votre corps – quelques centimètres de distance de plus lui offrent une

meilleure vue – ou bien par la fantasmagorique qu'engendrent ces positions vécues comme plus *animales*.

Ces besoins d'intimité et d'excitation sexuelle gagnent à être pris en compte et négociés, peut-être en les privilégiant en alternance ou, encore mieux, en trouvant comment rendre excitant le moment de partage intime et intimes les positions plus excitantes sexuellement puis, enfin, en acceptant qu'un rapport plus *détaché* n'efface pas votre amour ni votre complicité (il nourrit simplement moins cette dimension affective sur le moment). N'oubliez pas que vous pouvez aussi vous sentir proche de votre ami au travers d'autres occasions de partage intime. ●

## EN BREF, CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR CHARLES-ANDRÉ AYMON

**COUP DE FOUDRE** À quel âge rencontre-t-on l'amour avec un grand A? Selon un sondage mené par le site de rencontre match.com, toujours friand de ce genre de chiffres, les couples durables auraient tendance à se former autour de 27 ans. La conquête d'un travail stable et l'essouffle-

ment des envies de fêtes jusqu'au petit matin en seraient les principaux artisans. Par ailleurs, le premier «je t'aime» serait généralement prononcé 5 mois après le début de la relation. Enfin, il faudrait 6 mois en général pour que la brosse à dents de l'un fasse sa place définitive chez l'autre.

**PIED** Le fétichisme du pied augmente lors d'épidémies, selon une première étude de l'Université de l'Ohio. Lors du pic du sida, les photos sexualisées de pieds ont ainsi envahi les magazines pornos. Les vagues de gonorrhée et de syphilis des siècles derniers seront bientôt scrutées elles aussi.