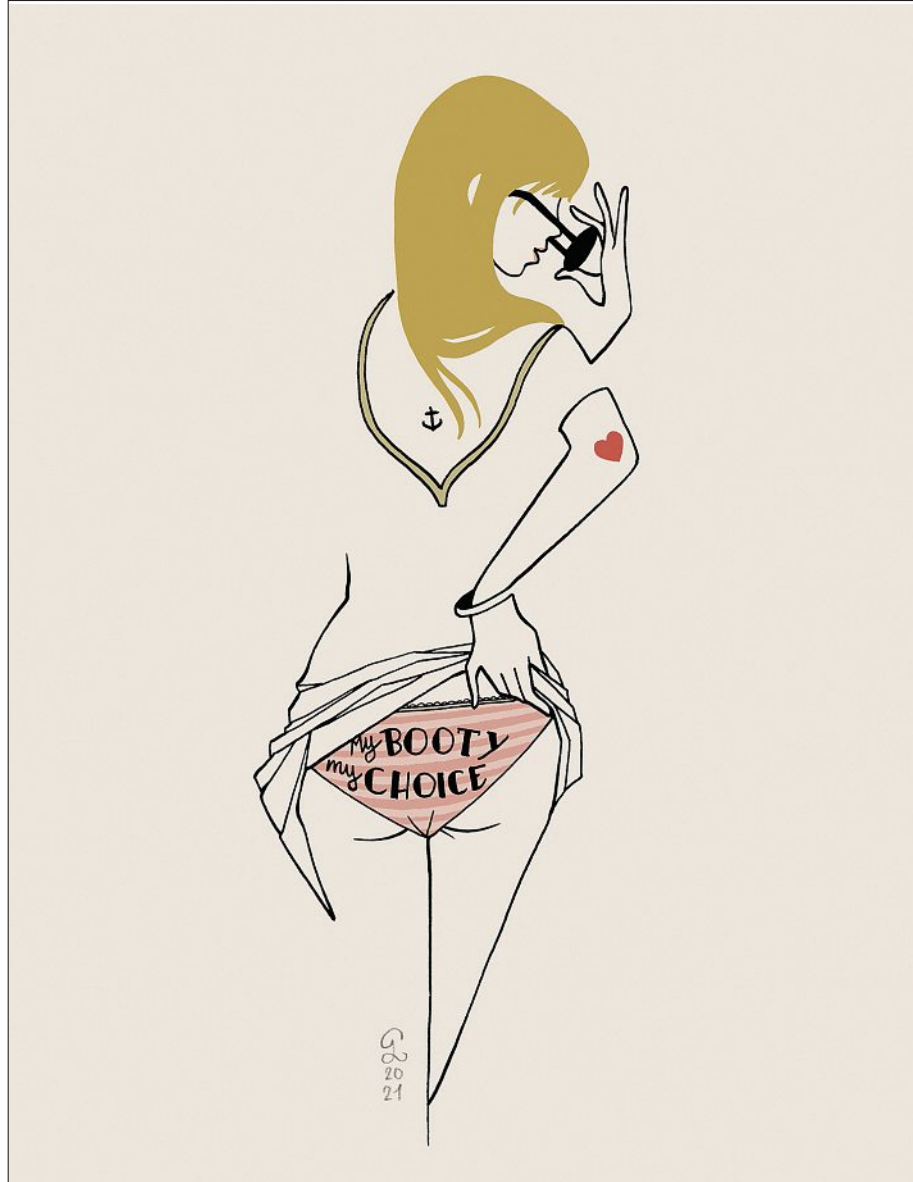


## CARTE BLANCHE À

**Petites Luxures,  
à suivre sur  
Instagram/petitesluxures.**



## VOTRE QUESTION SEXO

NOTRE EXPERTE, LAURENCE  
DISPAUX, PSYCHOLOGUE-  
PSYCHOTHÉRAPEUTE,  
CONSEILLÈRE CONJUGALE ET  
SEXOLOGUE CLINICIENNE  
VOUS RÉPOND

«Je suis curieuse et aussi parfois dépassée par les aspects technos de la sexualité actuelle: les applis de rencontre, le cybersexe, les sex toys connectés, le porno ... Comment protéger mes ados sans tout rejeter en bloc? Comment en profiter (j'aimerais faire une nouvelle rencontre car divorcée depuis trop longtemps) sans prendre trop de risques?»

**NADIA, 45 ANS**

### Réponse:

Cet univers peut faire naître attirance, mais aussi méfiance ou même dégoût. Mais abordons-en un premier aspect cette semaine, le *technostress*, soit le trouble de l'adaptation aux nouvelles technologies. Chacun connaît dans son entourage une personne qui a développé une gestion problématique avec les écrans, induisant des comportements d'évitement, des émotions perturbées (p. ex. du stress lorsqu'on ne peut pas vérifier son téléphone portable ou intervenir dans tel jeu en ligne). Mais quand cette place devient-elle excessive? Lorsque la vie *réelle* est mise en danger, notamment quand les relations sociales, sentimentales, familiales sont mises de côté ou quand la vie professionnelle est perturbée ou encore lorsque la santé physique de la personne est impactée.

### Une question de limites

En matière de sexualité, identifions ces moments dédiés au couple (un repas, une balade, une soirée devant la cheminée...) et ob-

servons notre relation au portable ou à l'ordinateur: sont-ils accessibles et comment se sent-on par rapport au fait de ne pas les toucher? Les semi-confinements récents nous ont projetés dans un monde encore plus virtuel, par nécessité de maintenir nos vies professionnelles et nos contacts sociaux. Le risque de ne plus savoir où poser la limite et comment prioriser la rencontre humaine est flagrant, à l'exemple de ceux qui discutent des mois sur un site de rencontre sans rencontrer personne, ne serait-ce que pour une promenade avec masque, parce qu'en somme, la discussion en ligne est plus aisée que de vivre une relation sentimentale et tous ses enjeux. D'autres ont pris l'habitude de répondre à leurs besoins sexuels via internet plus qu'avec leur partenaire, car c'est plus simple, psychologiquement et émotionnellement. Ainsi, un premier risque important en lien avec ce *technostress* réside dans l'évitement des aspects plus *confrontants* de la vraie vie. La suite dans un prochain numéro, car la question est vaste... A bientôt! ●