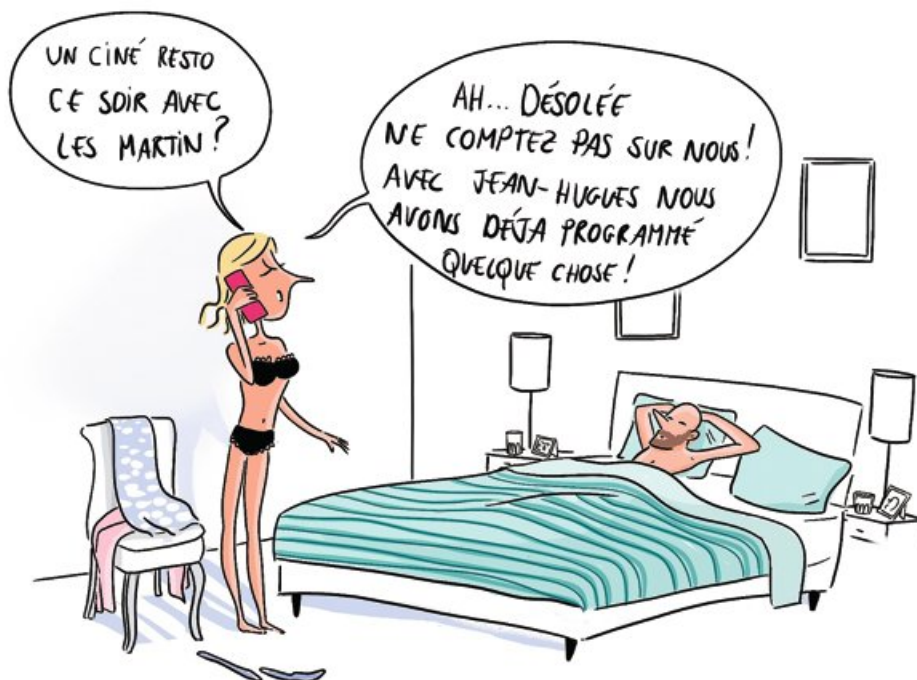


J'AGENDE MES RAPPORTS SEXUELS

LE PETIT COUP DU SAMEDI SOIR EST-IL RÉVÉLATEUR DE L'ENNUI OU PROMESSE DE STABILITÉ ET D'ÉPANOUISSEMENT?

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q «Je suis partisane de maintenir une certaine régularité dans les rapports sexuels avec mon conjoint, quoi qu'il arrive. Pourtant, j'entends d'autres personnes, amies ou médias, dire que ça devrait dépendre de l'envie du moment, de l'entente dans le couple, d'autres priorités. Suis-je dans le faux?» LAURIE, 35 ANS



NOTRE EXPERTE

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

Réponse:

Comme souvent, la question de la norme pointe le bout de son nez. Résistez! Il n'y a pas de vrai ou de faux dans une affaire intime qui n'appartient qu'à vous et à votre couple. En revanche, il est intéressant de rebondir sur votre interrogation pour mieux comprendre votre fonctionnement – et celui de vos amis.

Vous le savez si vous nous lisez fidèlement, il existe un désir spontané et un désir réactif. Le désir réactif, qui est souvent dominant chez la femme au sein d'une relation installée et durable, peut se prêter à l'exercice de la programmation que demande la régularité, *indépendamment* des facteurs externes. C'est-à-dire que les câlins sont en quelque sorte assurés, sans passer par la case

«Est-ce que je lui en veux pour quelque chose? Ai-je le temps? Y a-t-il autre chose à faire? Suis-je fatiguée?» ou en ayant à résoudre volontairement ces différents paramètres afin d'être disponible.

Régularité rassurante

Votre manière de faire comporte pas mal d'avantages: votre sexualité peut évoluer et s'enrichir grâce à sa régularité (à moins que cette régularité ne signifie une fois tous les 3 mois, bien sûr), sa fiabilité est rassurante (finie la montée d'angoisse quand le temps se fait long entre deux ébats et qu'on ne sait pas quand viendra le prochain) et vous pouvez tous deux en profiter pour préparer des nouveautés, anticiper positivement, *soigner* et cé-

lébrer le moment. Ce système ne fonctionne pas pour tous, d'où les discours divergents qui vous entourent. Les personnes qui ne jurent que par la spontanéité frissonneront de dégoût et les couples en conflit net sur la fréquence continueront à ne pas se trouver. De même, pour les couples qui ont ressenti trop de souffrance et de frustration et où un des deux se sent trop blessé(e) dans son sentiment d'être désirable, il faudra du temps pour que la régularité puisse panser les plaies.

Quant à vous, si vous avez la chance d'être arrivée dans votre couple à une connexion et à un ajustement par le biais de la régularité qui est la vôtre... faites ce qui vous plaît! ●

CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR JULIEN PIDOUX

LE DÉSIR CONFINÉ La présence quasi permanente des enfants à la maison, la promiscuité, mais aussi le relâchement de l'entretien de soi... autant de raisons qui expliqueraient que la période que nous venons de traverser a sexuellement affecté une bonne partie de la population, libido en tête. Un

sondage Ifop mené en France – où on a vécu un confinement strict – a montré que 44% des personnes interrogées n'avaient pas eu de relations sexuelles durant le mois écoulé, contre une moyenne de 26% en temps «normal». Vivement le retour du rythme métro-boulot-dodo.

CLIC Il fallait s'en douter, mais la vente en ligne de sex-toys divers et variés s'est par contre envolée en ce début d'année particulier. La marque Womanizer a enregistré une hausse de l'ordre de 40%, tandis que Lelo articule le chiffre vertigineux de + 186% de ventes en comparaison à début 2019.