

## VOTRE QUESTION SEXO

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

*Je ne comprends pas pourquoi mon copain a besoin de se masturber plusieurs fois par semaine avec du porno, presque tous les jours lorsque nous ne faisons pas l'amour. Je précise que nous avons des rapports au moins 2 ou 3 fois par semaine (c'est le compromis qu'on a trouvé entre mon rythme idéal et le sien, qui est plus élevé).*

DANIA, 22 ANS

### Réponse

La fréquence éjaculatoire confortable pour un jeune homme d'une vingtaine d'années peut tout à fait se situer vers une ou même plusieurs fois par jour; c'est personnel, et c'est uniquement un indicateur de l'activité hormonale plus ou moins forte chez cette personne. S'il y a un décalage de désir sexuel entre les partenaires d'un couple monogame, la masturbation est un choix logique pour la personne dont le corps lui demande plus fréquemment une activité sexuelle. L'utilisation du porno correspond, pour beaucoup de personnes, à la voie la plus facile, rapide et efficace pour atteindre une excitation qui augmente jusqu'au plaisir.

Qu'est-ce qui est problématique pour vous? Craignez-vous que votre ami utilise la masturbation ou la pornographie de manière compulsive? Certains développent une relation à la pornographie qui relève plus d'un sentiment de besoin que d'une recherche de plaisir. Parfois, il s'agit d'un mécanisme pour gérer une difficulté psychique ou émotionnelle (p. ex. face à une dépression ou un trouble anxieux, ou simplement lors d'un stress). Pour d'autres, qui ne sont pas à l'aise

dans l'interaction et l'attachement affectif, la masturbation est un moyen de soulager la pulsion sexuelle sans risque émotionnel.

L'utilisation de la pornographie peut devenir problématique au sein du couple lorsqu'elle génère des secrets et de la honte, quand la sexualité pornographique est confondue avec la sexualité réelle (et finit par représenter un point de repère davantage que la réalité de la sexualité relationnelle) ou lorsque la personne n'arrive plus à activer son imaginaire. Est-ce le cas pour votre ami?

### Moments d'excitation partagés

Si ce n'est pas le cas, pourquoi ne pas profiter de cette occasion pour mieux vous connaître sur le plan érotique, en discutant ensemble de ce qui vous excite respectivement? Y a-t-il des pornos ou films érotiques qui vous plaisent, et que vous seriez prête à lui montrer afin de partager des moments d'excitation? L'activité autoérotique peut demeurer dans le jardin secret de chacun, mais elle peut aussi être partiellement explorée à deux pour faire évoluer vos «scripts érotiques», c'est-à-dire les habitudes prises par le couple. ●

42  
| LAUSANNE

PORTES  
OUVERTES  
20 NOVEMBRE

ÉCOLE D'INFORMATIQUE  
POUR TOUT.E.S  
100% GRATUITE

14H. 17H.

WWW.42LAUSANNE.CH

