

«Faites l'amour, même s'il est tard!»

Être enfermé avec son conjoint ou seul peut être source de discorde comme de plaisir. Une sexologue nous livre son analyse.



Dr Amélie Andreani, médecin spécialiste en psychiatrie psychothérapie et sexologue, au centre des Toises à Yverdon (VD) nous fait part de l'impact du confinement sur la vie de ses patients.

DR

Du couple amoureux qui va multiplier les moments de plaisir, à celui qui ne peut plus se voir en peinture, sans oublier les célibataires en mal de rencontres: le confinement peut être vécu comme un moment de bonheur ou d'enfer.

La doctoresse Amélie Andreani, médecin spécialiste en psychiatrie psychothérapie et sexologue au centre des Toises à Yverdon (VD) nous éclaire sur l'impact que cette situation hors du commun a sur la vie sexuelle des Romands.

Est-ce que les gens font plus l'amour durant cette période de confinement ?

Malheureusement, j'ai bien peur que non. Le stress véhiculé actuellement autour de la pandémie est un frein au désir sexuel, à l'excitation qui s'en suit et

au lâcher prise. On constate une explosion de vente de sextoys et une consommation massive de sites pornographiques, mais la relation sexuelle à deux demande plus d'efforts. Il n'est pas simple d'aller vers l'autre quand ce dernier est sans arrêt derrière vous à râler, se plaindre, parler du coronavirus.

De plus, les propositions de films, et de diverses offres sur le net à moitié prix ont tendance à occuper les gens à des activités annexes. Les couples heureux en ont peut-être plus conscience et se protègent de ces aspects «tue-l'amour» pour se focaliser sur des moments de plaisir à deux.

Qu'est-ce que le confinement peut apporter de positif aux couples?

De base, un couple tend avec les années à s'éloigner. Le confinement profitera de manière positive aux couples ayant choisi de s'investir dans leur relation pour la garder solide. Pour ces couples-là, le confinement sera une opportunité pour se retrouver, partager des repas, des tête-à-têtes, solidifier leur amitié, leur complicité, faire la grasse matinée, investir du temps dans les caresses et la (re)découverte du corps de l'autre. Ceci va sans doute fortifier leurs sentiments aussi.

Le couple heureux va faire l'amour plus souvent, car il sait que cela renforce le lien. La diminution du stress et des contraintes de la vie quotidienne peut aussi avoir un impact positif sur la libido. De plus, c'est l'occasion rêvée pour ajouter du piment à la relation et explorer de nouvelles fantaisies.

Être constamment ensemble peut générer des tensions. Comment les déjouer?

C'est important de mettre des stratégies en place pour ne pas être toujours l'un sur l'autre. Par exemple, aménager du temps pour soi et du temps pour le couple et définir ensemble certaines règles. Ainsi, chacun pourra conserver son espace.

Si les disputes sont inévitables, une astuce est de définir quand et où elles auront lieu. Par exemple, se laisser trois minutes chacun pour écouter les remarques de l'autre. Mais le meilleur moyen de déjouer les tensions reste de faire l'amour. Le dialogue et les caresses sont vitales pour le couple.

Donnez-vous actuellement des consultations à distance? Quels sont les principaux problèmes évoqués par vos patients?

Oui, je continue de travailler. Un peu moins qu'avant, certes. Environ 95% des consultations se font à distance, sauf en cas d'urgence. Les gens qui étaient déjà sous tension avant le confinement, le sont davantage.

Le premier problème à évoquer est une recrudescence d'anxiété autour du COVID-19 et des conséquences économiques que cela va avoir dans leur foyer. Mais je ne sens pas de grands changements dans les demandes de consultations en sexologie pour le moment. Cela va venir. À noter également que la solitude aussi pèse sur les patients célibataires.

Quels conseils pouvez-vous donner aux célibataires pour qui confinement rime avec abstinence?

Alors pour ceux-là, c'est vrai que c'est difficile! Heureusement qu'il y a le web et les moyens de communications actuels comme WhatsApp et compagnie. Les sites de rencontre doivent bien fonctionner en ce moment pour eux.

L'activité sexuelle personnelle, masturbatoire est fréquente. Il n'y a pour ces célibataires confinés, que de l'abstinence relationnelle, et il faut absolument qu'ils maintiennent une activité masturbatoire, en prenant le temps, en découvrant d'autres zones érogènes de leur corps, en rentrant dans de nouveaux fantasmes aussi, pour rester entraînés et confiants.

Et pour les célibataires tentés de papillonner en prenant le risque de propager le virus?

Je leur conseillerais de prendre leur mal en patience et de respecter les règles du confinement d'un point de vue éthique et par solidarité, comme nous demandent de le faire les autorités fédérales, selon les informations données par l'OFSP. Ils peuvent profiter des sites de rencontre et comme je l'ai dit, de ce temps pour explorer les plaisirs de la masturbation et améliorer leurs techniques.

Enfin, que dire aux couples confinés avec leurs enfants pour les aider à entretenir la flamme?

Comme lorsqu'ils ne sont pas confinés: privilégiez des moments à deux. Mangez le soir en tête à tête, une fois les enfants couchés. Faites l'amour, même s'il est tard et que vous êtes fatigués. Mettez-le au programme de fin de journée, comme faire à manger ou se doucher. Ça fait partie de la bonne santé du couple. N'hésitez pas à expliquer aux enfants que la famille c'est une chose, le couple en est une autre et que vous souhaitez aussi lui dédier du temps, sans eux.

