



Réservé aux abonnés

Est-ce un problème de ne faire l'amour qu'une fois par mois ?

Par Camille Lamblaut

Publié il y a 4 heures,

Mis à jour il y a 1 minute



Un rythme de rapports sexuels moins important que la moyenne signifie-t-il forcément qu'il y a un problème dans le couple ? AzmanL / Getty Images/iStockphoto

DÉCRYPTAGE - En matière de rapports sexuels au sein du couple, la moindre baisse de rythme est souvent jugée inquiétante. Mais qu'en est-il vraiment ?

Les couples les plus heureux feraient l'amour une fois par semaine, au-delà de cette fréquence, l'épanouissement conjugal n'augmenterait pas davantage. C'est ce que révélait une étude publiée en 2015 par la *Society for Personality and Social Psychology*. Doit-on en conclure que celles et ceux bien loin du rythme hebdomadaire nagent

moins dans le bonheur ? Que la bonne santé conjugale s'évalue à la fréquence et à la régularité des rapports ? Et si l'on ne fait l'amour qu'une fois par mois, est-ce le début de la fin ?

Toutes ces questions, nous sommes nombreux à nous les poser, à en croire les spécialistes. Souvent pour de mauvaises raisons, d'ailleurs. «Certains fonctionnent très bien et sont très heureux mais ont juste besoin d'être rassurés», explique Claire Alquier, sexologue. La faute au discours sociétal ambiant qui entretient l'idée qu'un couple sans sexe n'est pas vraiment un couple, et plus encore, que la bonne santé de l'union se mesure à un rythme soutenu de rapports sexuels. Conséquences ? Beaucoup de pression et donc beaucoup de mal-être, déplore la spécialiste. «Les personnes que je reçois s'inquiètent de ne pas être dans la norme et pensent que tous ceux qui les entourent ont plus de rapports sexuels. Mais il suffit qu'ils en parlent autour d'eux pour se rendre compte qu'ils se trompent».

Aucune norme

Et pour cause, en la matière, il n'existe aucune norme et encore moins de minimum à observer pour garantir l'épanouissement de son couple. «Une union peut très bien se porter avec une sexualité irrégulière ou même sans sexe, tout cela est propre à chacun», insiste Claire Alquier. La fréquence des rapports, quelle qu'elle soit, est un problème uniquement si elle génère de la souffrance. «C'est le cas des couples au sein desquels les partenaires ont réellement des libidos différentes, commente Laurence Dispaux, psychologue et sexologue (1). L'un des deux est frustré de ne pas avoir plus de rapports et l'autre se sent pressuré et coupable de ne pas en avoir plus envie.»

Dans la plupart des cas, il suffit de creuser un peu pour se rendre compte que cette fameuse fréquence n'est qu'un symptôme. «Souvent, les couples commencent par parler de ce sujet car il est plus facile à aborder que les émotions ressenties vis-à-vis de leur vie sexuelle, poursuit Laurence Dispaux. Mais derrière, certains craignent de ne pas être à la hauteur, de ne pas être assez performants. D'autres ne sont pas satisfaits de la qualité des rapports et sont en réalité en décalage sur les pratiques dont ils ont envie.» Dans ce cas, la psychologue recommande justement de se concentrer sur la qualité de sa vie sexuelle et de s'interroger : se sent-on bien ? Est-on satisfait de la qualité de nos rapports ? A-t-on besoin d'autre chose ?



Une union peut très bien se porter avec une sexualité irrégulière ou même sans sexe

”

CLAIRE ALQUIER, SEXOLOGUE

On peut aussi se demander pourquoi nous faisons l'amour à ce rythme. Rappelons que certaines périodes de la vie d'un couple influencent directement et définissent le rythme des rapports. «Et c'est normal, poursuit Laurence Dispaux. La maladie, un accouchement, la ménopause, le stress, le deuil et tout un tas d'autres raisons qui ne sont pas toujours liées à la dynamique du couple mais qui ont un impact sur l'envie de faire l'amour.» Le simple fait que la relation s'installe dans le temps peut déjà rapporter la fréquence à la baisse. «Une relation longue apporte de l'attachement, un sentiment de sécurité, une plus grande proximité psychique et émotionnelle, détaille la psychologue. Mais elle implique aussi plus d'habitudes et moins de distance, ce qui a un impact négatif sur le désir. Tout l'enjeu des relations longues est d'essayer de trouver de l'équilibre dans tout cela.»

Éviter les malentendus

Si le rythme actuel des rapports ne nous convient pas, sans surprise, la communication est la clé. L'enjeu ? Être sur le même niveau d'information et éviter les malentendus. «Si la diminution des rapports n'est pas expliquée ou que le doute qu'elle augmente à nouveau un jour, le partenaire qui n'est pas à l'initiative de cette baisse peut mal l'interpréter, rebondit la psychologue Laurence Dispaux. Le risque est qu'il se désinvestisse sexuellement jusqu'à ce que l'éloignement devienne même émotionnel.» Parler de la fréquence des rapports permet aussi de savoir si celle-ci est liée à un écart de libido ou à des envies différentes et d'anticiper d'éventuelles conséquences néfastes. «L'asymétrie du désir provoque de l'incompréhension et de la souffrance», souligne la sexologue Claire Alquier. Et là encore, si la situation stagne, le risque est que le sexe soit associé à des situations gênantes que l'on préférera donc éviter, et qu'à la longue, les sentiments s'érodent. «Quand deux partenaires vivent un écart de libido ou d'envies sexuelles, ils ne se sentent pas reconnus dans leurs besoins, pas aimés tels qu'ils sont, poursuit Laurence Dispaux.

Ils ne se sentent pas en sécurité de dire ce dont ils ont envie par peur d'être taxés d'obsédé ou au contraire de frigide.» Une situation d'autant plus douloureuse quand le langage amoureux de l'un des deux s'exprime à travers le sexe. «Ceux pour qui le contact physique est une façon d'exprimer leur amour se sentent moins importants et moins aimés s'ils en sont privés. Ne pas se sentir désirés équivaut à ne pas se sentir aimés, même si rationnellement ils savent que leur partenaire les aime.»

Maintenir le contact

Finalement, si les rapports sexuels peuvent être tout à fait irréguliers et rares, le contact physique, quel qu'il soit, ne doit pas être oublié. Le jeu en vaut la chandelle : maintenir un regard érotisant l'un sur l'autre, se sentir proches, ne pas perdre le fil de sa propre sexualité et du lien érotique avec le ou la partenaire. «Sans cela, il peut être plus compliqué de relancer la machine», selon Laurence Dispaux. En pratique, un rapprochement érotique ou sexuel, une à deux fois par mois le permet. Et cela n'implique pas forcément la pénétration. «Beaucoup de couples gagneraient à s'en décentrer et à renouer avec tout le reste, insiste la psychologue. La pénétration n'est pas ce qui donne le plus de plaisir à tout le monde, surtout aux femmes. Sans compter que l'on en a moins envie à certaines périodes de la vie, comme après un accouchement ou à l'arrivée de la ménopause, par exemple.» Inutile d'aller chercher bien loin, insiste la sexologue Claire Alquier : «S'embrasser langoureusement, se caresser, se câliner, avoir des gestes tendres, une intimité au sens large... c'est de tout cela dont il est question».

(1) *On s'aime, mais nos désirs sont différents*, de Laurence Dispaux, à paraître en novembre 2024.

LA RÉDACTION VOUS CONSEILLE

- > Peut-on tous être infidèle ?
- > Les secrets des couples sexuellement satisfaits
- > Les troubles de l'érection, ce poison du couple: «Le pire à entendre? Que ce n'est pas grave»

SUJETS

SEXUALITÉ

CONSEILS

COUPLE
