

Les couples qui se vantent de prendre leur pied plusieurs fois par semaine, c'est super, tant mieux pour eux. Mais soyons honnêtes : vous passez quand même davantage de temps à dormir, pas vrai ? Et vous savez quoi ? C'est parfaitement normal.

Par Manon Pibouleau

C'est une confession que l'on murmure à voix basse, entre copines : « En ce moment, on ne fait pas trop l'amour. » Et aussitôt, la gêne s'installe. Comme si l'avouer, c'était reconnaître un problème, une faille, et déclencher l'alerte rouge. Laurène, en couple avec Timothée depuis quatre ans et jeune maman, passe plus de temps en pyjama sur le canapé qu'à grimper aux rideaux en porte-jarretelles. « Honnêtement ? Je suis heureuse. On vit à notre rythme, et à celui de notre fille. On s'aime, on est très complices. Et pourtant, d'un coup, je me suis inquiétée pour notre sexualité. J'ai été prise de panique, comme si je m'étais souvenue d'avoir laissé une casserole sur le feu... La dernière fois qu'on a fait l'amour, c'était il y a trois semaines. Je ne ressens pas spécialement de manque et je n'ai pas l'impression que Timothée soit frustré, mais je me suis demandé si c'était "normal". » Hop, on met le témoignage de Laurène sur pause pour se concentrer sur un mot qui paraît anodin de prime abord : la normalité. Comment la définir dans un couple, et plus précisément dans la sexualité ? Mais surtout, existe-t-elle vraiment ? La question à se poser serait plutôt : est-ce que c'est grave ? Voici quelques éléments de réponse : la guerre, oui, c'est grave. Un huissier qui frappe à la porte, pareil. Mettre les doigts dans la prise aussi. Mais ne pas s'envoyer en l'air comme des lapins ? Non, non, rien de dramatique. Car l'amour ne se mesure pas au nombre de câlins sous la couette. On peut vivre une relation solide et épanouissante sans pour autant enflammer les draps

chaque soir. Bienvenue dans le club des couples qui ne font pas souvent l'amour et qui s'en portent très bien, merci pour eux.

Le mythe du couple parfait (qui fait l'amour trois fois par semaine)

Pour être considéré comme « normal », un couple devrait faire l'amour régulièrement, passionnément, jambes dessus, bras dessous...

Un mythe que l'on nous a vissé dans le crâne, une croyance inatteignable qui (comme toujours) finira par nous culpabiliser. Car, dans la vraie vie, un couple ne passe pas sa journée à poil, à se demander avec quelle position enchaîner. Il faut dire que le couple n'a pas que ça à faire ! Il doit composer avec les emplois du temps chargés, les insomnies, les enfants, le stress, les règles, les rhumes, ou juste... l'absence d'envie. Florentine d'Aulnois-Wang, thérapeute de couple et autrice du coffret *Le Jeu de l'amour, 52 cartes pour parler à cœur ouvert et se redécouvrir*, propose de repenser notre conception de la relation : « On a défini le couple autour de la sexualité comme si c'était le seul élément qui faisait la différence entre l'amour et l'amitié. Pourtant, un couple partage bien plus ! Il y a la vie commune, parfois un contrat de mariage qui engage deux personnes dans une forme de solidarité, le travail d'équipe pour élever des enfants ou, plus largement, l'envie de créer des projets communs... Malheureusement, le couple est enfermé dans des cases qui l'étouffent. L'objectif est de s'en libérer pour vivre une relation qui nous

ressemble. Hors de question de nous conformer à un modèle dicté par le patriarcat et la culture du service sexuel ! » Aucune relation n'est un long fleuve tranquille, et les partenaires ne sont pas toujours sur la même longueur d'onde. Par exemple, Bichon a peut-être passé une journée pourrie alors que moi, j'ai enchaîné les bonnes nouvelles – et naturellement, je rentre avec l'envie de fêter ça. Entre nous, un décalage se crée et se respecte. Ou bien, nous sommes en symbiose totale : tous les deux épuisés et irrités, pas du tout disposés à batailler. Alors, franchement, devons-nous nous imposer la pression de la performance ? Une nouvelle fois, Florentine d'Aulnois-Wang vient à notre rescousse : « Si vous ne faites pas l'amour, respirez et relativisez. On a l'impression que le monde entier s'envoie en l'air à longueur de journée, mais il faut se débarrasser de cette pression de la normalité. Il y aura des moments de deuil, de post-partum ou de lancement de projet... Des périodes où l'envie ne sera tout simplement pas là, parce que notre esprit sera mobilisé ailleurs, par d'autres émotions tout aussi légitimes. Cela ne veut pas dire que notre couple est en difficulté ou voué à l'échec. La sexualité ne représente pas l'unique moteur d'une relation : il y a bien d'autres forces et d'autres mystères qui le font avancer. » Nous sommes aussi influencés par notre époque et ses changements. La société se transforme, et nous, on a l'intelligence de suivre le mouvement. Aujourd'hui, au lieu de considérer le sexe comme une obligation ou une tâche à accomplir (le fameux « devoir conjugal »),

GETTY IMAGES