

Le calendrier des défis a été conçu par un cabinet composé de dix psychologues et sexologues pour offrir aux patients à l'occasion des fêtes de fin d'année. © D.R.

Le « Calendrier de défis romantiques et sexuels pour couple » a été testé par 146 couples dans le cadre de la thèse de doctorat de Charlotte Leemans à l'UCLouvain. Avec satisfaction conjugale et sexuelle à la clé.

JEAN-PHILIPPE DE VOGELAERE

Les huit jeux « pour pimenter votre vie de couple », les dix jeux coquins « pour faire grimper la température », les cinq jeux sexuels « dont on aurait tort de se priver » ou encore les vingt jeux de couple « pour rompre la monotonie ». Si vous faites partie de ces couples où les membres pensent qu'ils ont tendance à négliger leur relation, voire leur sexualité parce que leur temps est pris entre les responsabilités professionnelles ou les tâches ménagères et l'éducation des enfants, vous aurez sans doute déjà été tentés d'échapper à la routine en consultant diverses revues spécialisées qui vous proposent des jeux plus ou moins sensuels.

« La première cause de consultation en couple chez le sexologue, c'est la perte du désir sexuel », nous explique Charlotte Leemans, psychologue et sexologue clinicienne. « Cela se produit en général plus chez la femme, mais il n'est plus rare de voir les hommes consulter aussi pour cette raison. Et une des premières raisons invoquées, c'est qu'on n'a plus le temps. La télé, les réseaux sociaux, la charge professionnelle ou mentale, ou encore les enfants, sont autant de facteurs qui créent du désintérêt. On ne peut évidemment pas comparer tous les couples. Celui qui est ensemble depuis deux ans ou celui qui l'est depuis trente ans n'aura pas la même sexualité. Elle ne sera pas forcément moins bonne, mais elle sera différente. Et la manière de l'animer sera différente aussi. Au début, cela va tout seul car il y a la passion. Mais quand on vit ensemble depuis toujours et qu'on se connaît par cœur, c'est sûr qu'il y a des fois où il faut se rappeler les bases, à savoir passer du temps de qualité en couple. »

Se séduire à nouveau
Mais comment y arriver ? Le cabinet où travaille Charlotte Leemans, composé de dix psychologues et sexologues, a ainsi eu l'idée

de créer un projet ludique pour offrir aux patients à l'occasion des fêtes de fin d'année. Mais avant de lancer ce qui devait devenir un calendrier de l'Avent avec 24 défis destinés à permettre aux couples d'avoir une meilleure vie affective et sexuelle, celle qui est aussi doctorante à la faculté des sciences psychologiques et de l'éducation de l'UCLouvain a décidé de l'étudier scientifiquement dans le cadre de sa thèse. Avec une étudiante, un premier questionnaire a permis d'attirer 454 personnes. Finalement, ce sont 146 couples qui auront testé les défis,



Ces petits jeux qui boostent la vie des couples

ne nécessitant pas d'achats spécifiques et basés sur cinq catégories : le relationnel, le comportemental, le corporel, les pensées et l'histoire du couple. Des tests répétés deux mois après pour voir si les résultats perduraient.

La moitié des candidats étaient motivés par la découverte des défis. 25 % visaient à améliorer leur satisfaction sexuelle et 16 % leur satisfaction conjugale. D'autres indiquaient vouloir « découvrir de nouvelles choses pour pouvoir dire plus facilement ce que j'aime ou aime moins à mon partenaire », « avoir plus de libido » ou encore « se séduire à nouveau ».

La première cause de consultation en couple chez le sexologue, c'est la perte du désir sexuel. Cela se produit en général plus chez la femme, mais il n'est plus rare de voir les hommes consulter aussi pour cette raison.

”

Résultat ? « Les femmes comme les hommes voient leur satisfaction conjugale et sexuelle augmenter significativement après la réalisation du calendrier », précise Charlotte Leemans. « La satisfaction sexuelle augmente deux fois plus (7,02 %) que la satisfaction conjugale (3,36 %) entre les deux premiers temps de mesure. La satisfaction conjugale continue d'augmenter (3,17 %) entre les deux derniers temps de mesure alors que la satisfaction sexuelle n'augmente presque plus (0,66 %). Les effets du calendrier sur la satisfaction conjugale semblent moins manifestes, mais plus durables. Les effets sur la satisfaction sexuelle, quant à eux, semblent puissants à court terme, mais moins forts à moyen terme. »

Une hygiène du couple

Trois défis, basés sur l'utilisation de la parole ou de l'ouïe, ont, eux, été supprimés de la liste car les participants ont révélé un sentiment de malaise, de gêne ou d'humour. Cela a augmenté la difficulté à lâcher prise. Les participants ont aussi demandé d'avoir plus de temps pour réaliser une idée de su-

jet. Le désir sexuel, ce n'est pas quelque chose qui se commande...

« J'en retiens deux messages », analyse la psychologue et sexologue clinicienne. « D'abord qu'un couple heureux, c'est un couple qui se donne des attentions tous les jours. Ensuite, qu'il ne faut pas oublier de donner des rendez-vous à l'autre pour parler, échanger, se souvenir. Et pas seulement faire l'amour. Nous avons ainsi décidé de proposer notre jeu en calendrier en chevalet que l'on peut utiliser n'importe quand dans l'année, aussi bien à la Saint-Valentin qu'à la Noël, ou à l'anniversaire du couple. Soit au total vingt idées à réaliser, réfléchies et validées, avec des explications scientifiques à la clé. Par exemple, quand on invite un couple à danser, on explique que le toucher fait partie des choses importantes de la vie. »

Ce *Calendrier de défis romantiques et sexuels pour couple*, que l'on trouve via le site www.calendrier-couple.be, se veut ludique et réutilisable, non genré, en écriture inclusive et non phallo-centré. « On ne dit pas aux couples de faire l'amour ce soir en position de

missionnaire. Il ne définit pas non plus ce qu'est une bonne sexualité, mais il va suggérer d'autres manières de faire et de donner de l'attention au couple. On préfère suggérer de prendre du temps ensemble et de faire des activités qui s'approchent de la sexualité. Cela devrait faire partie d'une hygiène du couple vu ses effets thérapeutiques. Cela peut être un bon coup de pouce pour les couples qui sont ensemble depuis un bon petit moment, pris dans leur vie active et familiale. Ils se disent finalement qu'on s'aime, ou qu'on le sait, mais on ne prend pas ou plus le temps de se le montrer, de se le dire. Malheureusement, notre cerveau est mal fait à ce niveau-là. Si mon mari me fait trois compliments aujourd'hui et une critique en m'endormant le soir, je risque de me souvenir surtout de la critique et pas des compliments. Ce calendrier invite les couples à communiquer sur le positif. Il donne des astuces à réutiliser. Il amène de la vigilance, casse la routine communicationnelle relationnelle et sexuelle. Mais c'est de la sexualité soft. On est dans l'intimité sensuelle. »

Un couple heureux, c'est un couple qui se donne des attentions tous les jours. Ensuite, il ne faut pas oublier de donner des rendez-vous à l'autre pour parler, échanger, se souvenir.

”

Mettre du piment ?

Charlotte Leemans sait que ceux et celles qui vont se procurer ce jeu sont déjà des gens qui aiment la sexualité. Elle utilise même la métaphore avec Hello Fresh : « Les gens qui en commandent sont ceux qui aiment déjà manger et cuisiner, mais ils ont envie d'avoir des idées qui les aident à le faire pour soutenir leur envie. » Elle sait aussi que l'usage d'internet, les sextos, le visionnage de films érotiques sont en hausse : « Encore plus avec le télétravail. C'est, en effet, plus compliqué d'envoyer un sexto

quand on est sur un open space avec tous les collègues qui peuvent vous regarder, que tout seul chez soi. C'est là le danger. Ce genre de comportement peut remettre du piment, certes, mais c'est du piment peut-être un peu trop piquant pour le couple vu qu'il favorise l'infidélité. » Ce calendrier, elle sait aussi que ce n'est qu'une première partie : « Certains trouveront que c'est très cucul la praline tandis que d'autres diront que c'est osé car, un moment, cela parle de la mastur-

bation. Au final, ce n'est que le volume un. Il faudra imaginer des outils pour les célibataires, pour veiller à ce qu'ils ne s'oublient pas. Pourquoi pas aussi une version plus érotique pour un public plus averti ? Le bondage, par exemple, peut être une pratique appréciée par les gens qui aiment déjà cela. Mais il y a aussi tous les gens qui ne savent pas ce que c'est car ils ne s'y intéressent pas ou n'y voient pas l'intérêt. Sans oublier tous ceux qui tenteront l'essai et qui seront déçus. » J.-P. D.V.