



libérées, vraiment?

POURQUOI ON N'ASSUME PAS NOS PLANS CUL?

LE SOIR, ON EST OUVERTES AUX HISTOIRES SANS LENDEMAIN. MAIS LE LENDEMAIN, ON ATTEND DÉSESPÉRÉMENT UN SMS, UN COMPLIMENT OU UNE DÉCLARATION D'AMOUR, QUI NE VIENT PAS. SOMMES-NOUS VRAIMENT FAITES POUR LE « CASUAL SEX » ?

Les femmes sont-elles aussi douées que les hommes pour le sexe sans amour ? On aimerait ne pas avoir à poser ce genre de question, se dire que les relations sexuelles sans attachement émotionnel, c'est une question de personnalité, de choix individuel ou de morale intime, mais pas de genre ! Pitié, pas ça... Et pourtant, elles sont légion, les filles qui disent se sentir comme des épouses répudiées parce qu'un type

avec qui elles ont couché un soir ne les rappelle pas, la bouche en cœur, le lendemain matin.

Bien sûr, il y en a qui assument. Dans leur manuel pour hommes « Sexe et sentiments »*, le Dr Sylvain

Mimoun et Rica Etienne expliquent que, depuis la libération sexuelle, « les femmes n'ont pas forcément besoin d'être amoureuses pour faire l'amour, mais elles sont très sensibles à la connivence et à la complicité. Certaines aiment le sexe pour le sexe, comme les hommes, et le revendiquent. » Mais les auteurs précisent : « Elles sont encore peu nombreuses. » Et interrogent : « Pour combien de temps ? »

Ce sont surtout les jeunes femmes jusqu'à la trentaine qui ont le plus de mal à vivre les aventures sans lendemain, estime Sabrina Bauwens, sexologue à Liège.** « Leur priorité est de trouver le compagnon idéal mais elles se laissent rattraper par le manque de sexualité. Surtout que tout leur rappelle qu'elles ne sont pas dans la norme si elles n'ont pas d'aventures sexuelles. Alors, elles se trouvent un sex friend, sans toujours se rendre compte de ce que cela implique émotionnellement. Même quand on se rencontre sur internet, on va au minimum prendre un



« JE VOULAIS QUE LE MEC SOIT À PLAT VENTRE »

« On aimerait que les rencontres se fassent par étapes, de façon romantique. Mais, dans les faits, aujourd'hui, coucher est souvent la première étape quand on rencontre quelqu'un. On est obligée d'être ouverte à des plans sans lendemain si on veut avoir une chance d'entamer une vraie relation. Quand j'étais célibataire, j'ai eu plusieurs histoires d'un soir, mais toujours avec des hommes qui me plaisaient un minimum. Et, à chaque fois, même avant l'acte sexuel, j'étais déjà dans l'attente. Je ne crois pas que j'étais vraiment amoureuse du gars mais j'étais amoureuse du moment. Je voulais que le mec soit à plat ventre face à moi, qu'il en pince. Est-ce de la fierté ? En tous cas, je voulais que ce soit un plan "amour" et pas un plan "cul", même si cela ne devait durer qu'une semaine ou deux. Mais pas une nuit ! À chaque fois, je courais derrière les mecs pour qu'on se revoie. Je me suis abaissée. Même avec un étudiant beaucoup plus jeune que moi avec qui toute relation était absolument inconcevable. Je manifestais soudainement une envie hyper forte de le revoir, alors que je m'étais montrée ouverte à une aventure sexuelle sans lendemain. La honte. » (Géraldine, 28 ans)

verre avant. Il y a un début d'attachement, d'intérêt, et donc une attente. Chez nous, on n'est pas encore dans les "plans cul" à l'américaine.»

Quand la sexologue reçoit des patientes qui assument une sexualité totalement « détachée », ce sont souvent des femmes un peu plus âgées. « Elles ont un ou deux divorces à leur actif et une bonne situation professionnelle. Elles ont été mariées, elles ont des enfants, une maison. Elles recherchent des plans sexe sans affectivité. » Au risque, de blesser à leur tour les hommes, surpris de trouver porte close après avoir été gentiment chercher les croissants...

Sabrina Bauwens met en garde les plus jeunes : « Nous vivons dans une société où il faut avoir tout vécu à 20 ans. Les gens se lancent des auto-défis, pour être dans la norme. La phrase que j'entend tout le temps dans mon cabinet, c'est : "Tout le monde a l'air de s'éclater au pieu, sauf moi." » Ne serions-nous pas plus libérées qu'il y a 30 ans ? « De plus en plus de femmes s'affirment libertines mais, en fait, elles n'en peuvent plus de cette image de fille facile qui leur colle à la peau. J'en vois passer combien d'hommes et de femmes qui veulent à tout prix sortir de ces relations "kleenex" pour enfin vivre quelque chose de sérieux, qui mêle l'amour, le sexe, la séduction... »

« Je suis dans un entre-deux », explique par exemple Carole, 37 ans, célibataire. « Le sexe avec un type pour qui je n'éprouve rien, c'est impossible. Ça me dégoûte. Mais l'abstinence totale, je ne peux pas non plus. En attendant de trouver le grand amour, j'ai un sex-friend. Il est amoureux de moi mais il sait qu'il n'y a rien à espérer de sérieux entre nous. On se donne de l'affection et on partage des bons moments, sans engagement. Pour moi, c'est la situation idéale : je me sens aimée et j'ai la main sur la relation ; lui profite de la situation, tant qu'elle peut durer. Le bel inconnu qui ne se souvient plus de votre nom au petit déjeuner, j'ai essayé et ça m'a déjà plombé le moral pendant des semaines entières. »

Et si c'était notre nature ? Lucy Vincent, neurobiologiste et auteure de « L'Amour de A à X-Y » ***, confirme qu'il y a bien une difficulté particulière pour les femmes, liée à l'évolution. « L'amour est un comportement qui est fait pour unir un couple le plus de temps possible pour que l'enfant survive. Lors d'un rapport sexuel, la femme, qui, comparée à l'homme, a moins de possibilités de se reproduire, sait qu'il y a un enjeu important : elle va peut-

« C'ÉTAIT NUL MAIS JE VOULAIS ABSOLUMENT QU'IL ME RAPPELE »

« Ma pire gueule de bois sexuelle, c'est ce mec que j'avais croisé une seule fois, cinq minutes, en fin de soirée. On s'était plu. On a pris contact, via un ami commun, et on s'est fixés rendez-vous chez lui, en pleine nuit. Vu l'heure, il était clair que je ne venais pas pour prendre l'apéro... Dès qu'il m'a ouvert la porte, j'ai été déçue. Il était beaucoup moins beau que dans mon souvenir. Il avait l'air un peu mal à l'aise. On n'avait rien à se dire. Vu que j'étais là pour ça, on a fait l'amour dans le canapé, alors que je n'en avais plus du tout envie. C'était totalement raté. J'ai dormi chez lui et nous avons remis le couvert le lendemain matin, sans grande passion. Étrangement, dès le moment où je suis remontée dans ma voiture, j'ai commencé à espérer qu'il m'envoie un sms. Je voulais qu'il dise que j'étais magnifique, qu'il avait adoré ce moment et qu'il voulait me revoir. Ce sms n'arrivant pas, je l'ai recontacté moi-même. Je lui ai dit merci pour ce moment passé ensemble, dans l'espoir qu'il me réponde. Ce qu'il n'a pas fait. Même si c'était nul, je voulais que ce soit important pour lui et qu'il le dise. En fait, je ne supportais pas de m'être "donnée" à un type qui n'éprouvait rien pour moi. » (Isa, 32 ans)



« JE ME SUIS HUMILIÉE À MORT »

« À plusieurs reprises, je me suis transformée en pauvre chose, face à des mecs qui avaient pourtant été super clairs. L'un d'eux m'avait prévenue: il n'était pas dispo et partait vivre à l'étranger. J'ai dit que je comprenais, mais dès le lendemain, j'ai espéré le faire changer d'avis, interprétant ses silences comme des signes encourageants. Je l'ai littéralement harcelé. Ça a pratiquement fini en dépression. J'ai eu tellement honte... Je n'avais été victime de personne, sauf de moi-même. Il y a eu aussi ce mec que j'avais suivi après un apéro. Intellectuellement, ça ne marchait pas. Sexuellement non plus. Mais le matin, dans son lit, j'ai eu comme une certitude, un truc physique plus fort que moi: c'était l'homme de ma vie. Je lui ai envoyé vingt sms par jour pendant deux jours. Puis, c'est passé comme c'était venu. Je ne me souviens même plus de son prénom. Après une troisième histoire du même genre, je me suis rendue à l'évidence: je me croyais capable de me faire retourner dans tous les sens pour un coup d'un soir mais, dans les faits, il y avait souvent quelque chose de physique qui me rattrapait. Je suis, par chance, tombée sur un mec fait pour moi. Aujourd'hui, je suis en couple et j'ai appris à fuir ce type de situation. » (Macha, 41 ans)

être devoir investir dans une grossesse et dans l'éducation d'un enfant. Elle entre dans un projet de long terme, qui nécessite d'être plus sélective dans le choix du partenaire.» La contraception n'a-t-elle pas modifié cette donne ? « Le conscient dit peut-être qu'on peut avoir une aventure d'un soir sans conséquence, mais l'inconscient vient rappeler que, quand vous faites l'amour, vous entrez dans un engagement à long terme. Ce n'est pas très bien vu de dire ça aujourd'hui, mais le cerveau de l'homme et de la femme ne sont pas faits de la même façon. Le jeu d'hormones est différent. »

Ces dernières années, l'attachement des femmes à leur partenaire sexuel a souvent été expliqué par la sécrétion de l'ocytocine, cette « hormone de l'attachement », présente massivement au moment de l'accouchement et de l'allaitement. « On la retrouve dans n'importe quelle situation de rapprochement affectif, explique Lucy Vincent. Quand on se fait un sourire, quand on s'embrasse, quand on fait l'amour et, bien sûr, quand il y a un orgasme. » Même si, au saut du lit, on ne partage pas les mêmes goûts, les mêmes valeurs, les mêmes opinions... Ce qui peut poser problème. Pour Sabrina Bauwens, « l'ocytocine est un peu le truc à la mode. J'ai des patients qui demandent qu'on vérifie leur taux pour comprendre pourquoi ils ne sont pas heureux. On donne des pseudo-explications aux problèmes. On prétend qu'un spray d'ocytocine peut faire revenir un mari volage. La réalité biologique est plus complexe que ça. » Nombreux sont les éléments psychologiques qui peuvent expliquer une différence d'attachement au sein d'un couple.

Pour celles qui aimeraient vivre le sexe sans amour, Lucy Vincent se montre rassurante: « Nous ne sommes plus aussi soumises à ces influences génétiques que nos mères et grands-mères, pour qui rien que le fait de coucher avec plusieurs hommes était impensable. Un processus est en marche, lié à la contraception, mais il prend du temps. » À un niveau individuel, peut-on y travailler ? « On peut se déconditionner de notre génétique, par exemple en lisant des histoires ou en regardant des films qui montrent des femmes libres, ayant des aventures sexuelles sans lendemain. » Serait-ce forcément une évolution positive ? « Je crois que plus nous avons d'options, plus nous sommes libres de nos choix, au mieux c'est. » À l'heure des derniers rendez-vous de l'été, à chacune de décider jusqu'où elle veut aller...

CÉLINE GAUTIER

* Dr Sylvain Mimoun et Rica Etienne, « Sexe et sentiments. Version hommes » (Albin Michel).

** sexologieliège.be

*** Lucy Vincent, « L'Amour de A à XY » (Odile Jacob).

« CE N'EST PAS LE SEXE MAIS LA TENDRESSE QUI M'A PERDUE »

« La première fois que j'ai eu ce que j'appellerai un "plan cul", il a fini par devenir mon mari. Dix ans et un divorce plus tard, je me suis dit que j'avais bien besoin de m'amuser un peu, de me consoler dans les bras d'un homme. J'ai donc eu mon deuxième "plan cul" avec un ami. Ce n'était pas un mec pour moi et il n'était pas libre: aucun risque de m'attacher. Sauf que le sexe en soi n'est pas dangereux, mais tout ce qu'il y a autour et qui ressemble à un comportement amoureux – les baisers, la tendresse, la nuit dans les bras... –, c'est ça qui m'a perdue. Je suis tombée dans le plus vieux panneau du monde et me suis retrouvée comme un chaton qui implore des caresses. Lui prenait ses distances. J'étais furieuse, contre lui, contre moi. Il m'a fallu un an pour apprendre à ne pas mettre toute mon âme dans un baiser. Je ne suis pas sûre que ce soit une bonne chose car, fondamentalement, je cherche une vraie relation et pas des aventures d'un soir mais, au moins, j'ai trouvé le moyen de me réchauffer un peu sans perdre un morceau de moi. Finalement, c'est moins douloureux que de m'endormir toute seule, frigorifiée, enroulée dans des coussins. » (Lee, 34 ans)