



Sylviane Larose, M.A., Sexologue clinicienne et psychothérapeute

LA FRÉQUENCE DES RELATIONS SEXUELLES : COMBIEN DE FOIS PAR SEMAINE OU LE SOUCI D'ÊTRE NORMAL

Au fil des jours et des sondages qui tentent de cerner le rythme des activités sexuelles des québécois, les couples se questionnent sur leur normalité. Que ce soit parce que le rythme installé dans le couple soit insatisfaisant en soi ou parce que le souci d'être un couple ayant une sexualité comme les autres c'est une préoccupation qui revient régulièrement.

Une des questions qui se pose le plus fréquemment est à savoir comment on se situe par rapport aux autres.

Pierre et Martine ont des relations sexuelles suffisamment fréquentes selon leur désir soit environ une fois par semaine. Depuis la venue de leur nouveau-né, cette fréquence a diminué à une relation aux deux semaines. Ils sont tous les deux inquiets de cette baisse et commencent à penser qu'ils ne sont pas normaux.

La normalité statistique

Il est possible de regarder la normalité de différentes façons. D'une part il y a la normalité statistique. Celle que l'on retrouve dans les chiffres. Là où l'on parle de moyenne, là où les gens se retrouvent sur une courbe et que la majorité est au milieu. Cette normalité est celle que visent bien des couples, même si elle ne répond pas à leur besoin spécifique. Par exemple, on dira qu'un couple moyen a des relations sexuelles une ou deux fois par semaine. Est-ce l'objectif à atteindre pour être un couple épanoui ? Si les relations sont moins fréquentes, y a-t-il crise dans le couple ? Si elles dépassent cette moyenne qu'est ce que ça veut dire ?

Ces questions font que souvent les sexologues vont éviter d'avoir recours aux moyennes sauf pour aider les gens à se situer. Parce que la moyenne n'est pas un objectif thérapeutique en soi.

La normalité dans le couple

Il est beaucoup plus important d'évaluer avec le couple la satisfaction du couple face à la fréquence des relations sexuelles, sans se soucier réellement de la normalité statistique. C'est là qu'on rencontre la réalité du couple, ses confort et ses malaises. La fréquence des

relations sexuelles est-elle satisfaisante pour les deux ? Il arrive fréquemment que le désir des deux individus diverge, c'est alors que la question du couple prend sa place.

Quand on reparle à Pierre et Martine, tous deux réalisent qu'ils ne peuvent imaginer de relations plus fréquentes pour le moment, tous deux cherchant constamment à rattraper du sommeil.

Leur situation spécifique les amène à réaliser que leur vie a un impact sur la fréquence de leur désir sexuel. Pour les deux, il est cependant évident que des relations moins fréquentes auraient un impact sur la qualité de leur intimité de couple.

Les extrêmes

Dans tout, il existe des extrêmes, il en est de même pour la fréquence des relations sexuelles. Toute une panoplie est possible. Certains couples auront quelques relations sexuelles par année, d'autres quelques-unes par jour avec tout un ensemble de variantes entre tout cela.

Un problème?

Cependant, la fréquence des relations sexuelles devient un problème lorsque des tensions s'installent dans le couple à cause d'une différence marquée entre les deux individus. C'est souvent ce qui va amener les couples en consultation. Le seul moment où l'on peut dire que la fréquence devient un réel problème c'est soit lorsqu'il y a une compulsivité sexuelle, c'est-à-dire que la sexualité est vécue de façon absolument nécessaire de façon répétitive et urgente ou lorsqu'elle est devenue complètement absente de la vie de couple. En dehors de cela, toutes les variantes sont possibles !