

1.La disparité sexuelle entre une femme et un homme

Transcribed by [TurboScribe.ai](#). [Go Unlimited](#) to remove this message.

[Speaker 2]

Bonjour à toi chère auditrice, auditeur, bonjour Chloé ! Bonjour ! Je suis ravie de te recevoir à la radio RCN à nouveau.

Tu t'es déjà venue ici lors de l'émission Saint-Valentin il me semble ? Oui c'est ça. Content d'être autour ?

Oh oui ! Aujourd'hui on va se focus sur le sujet suivant, pourquoi parle-t-on de disparité dans la vie sexuelle entre une femme et un homme ? C'est le sujet de ce jour que nous allons discuter ensemble, mais avant de nous lancer Chloé, est-ce que tu peux te présenter à ta manière à nos auditeurs ?

[Speaker 1]

Oh ben oui, alors du coup moi je suis Chloé François, je suis sexologue clinicienne à Nancy depuis voilà deux ans maintenant. Super et tu vas nous partager ton savoir aujourd'hui.

[Speaker 2]

Avec un grand plaisir. Aujourd'hui on va voir un petit peu sur la disparité de la vie sexuelle entre hommes et femmes, surtout sur le plan facteur biologique. Avec la première question, est-ce qu'il y a des différences biologiques qui influencent la libido chez les hommes et les femmes ?

[Speaker 1]

Alors ouais, pour les deux. C'est-à-dire que les femmes elles vont avoir déjà leur cycle hormonal, qu'un homme n'a pas autant de différences, il n'est pas soumis aux règles, donc à tous ces aléas du coup hormonales. Donc du coup finalement eux sont moins soumis, on va dire qu'ils sont plus linéaires dans leurs envies, tandis qu'une femme elle un peu moins.

[Speaker 2]

Ok, ce qui expliquerait pourquoi aussi sur le plan orgasme féminin est plus difficile à atteindre que l'orgasme masculin ou il n'y a pas de corrélation avec la biologie ?

[Speaker 1]

Alors ça dépend tout à chacun mais en général il y a quand même une corrélation. Effectivement tu retrouves déjà un facteur émotionnel un peu plus important chez une femme, un homme ça va être quand même beaucoup plus mécanique, c'est-à-dire qu'on va dire que s'il y a des caresses de pénis pendant un certain temps, limite mécaniquement, il va y avoir une

éjaculation. Ça ne veut pas forcément dire un orgasme, ça va être une éjaculation.

Une femme n'a pas ce réflexe-là, ça va vraiment être un orgasme clitoridien qui va devoir être déclenché par des facteurs un petit peu...

[Speaker 2]

Oui parce que quand on observe bien, on va dire d'extérieur, on va dire ça comme ça, l'organe masculin tout est dans le même pack, dans le sens que, que ce soit pour uriner, que ce soit pour les relations sexuelles ou autres, tout est dans le pénis. Alors que sur la femme, tout est dissocié, on a l'impression que c'est un patchwork et qu'il faut trouver un petit peu où appuyer sur le bon bouton. C'est ça, c'est peut-être pour ça aussi que finalement l'orgasme est un peu plus difficile à accéder pour la femme.

Je ne sais pas si c'est plus sur le plan là qu'on peut s'axer peut-être ?

[Speaker 1]

Oui, oui, si, si, parce qu'effectivement comme tu dis c'est un peu le patchwork, donc il y a déjà la bonne zone à trouver. Comme c'est très sensible, il ne faut pas non plus être vraiment des fois dessus, il faut pour certaines femmes être un peu plus sur le côté. C'est beaucoup plus technique finalement, même pour un homme, de trouver la source du plaisir chez une femme, qu'une femme trouver le plaisir sur un sexe masculin, parce que finalement, comme tu dis, c'est une pièce.

[Speaker 2]

Et je voulais voir du coup la deuxième partie, c'est que vu que c'est différent déjà d'un point de vue biologique, mais aussi sur le plan émotionnel et psychologique forcément, parce que vu qu'on a un peu plus de temps à se mettre dans le bain, si je peux dire ça comme ça, pour être aussi à l'aise dans les relations sexuelles avec un homme ou une autre, un autre partenaire, une partenaire, comment on peut se préparer, on peut se préparer, nous, à être plus à l'aise ?

Quels conseils on pourrait donner aux femmes à ce moment-là, pour être plus à l'aise sur ce terrain-là, en fait, pour atteindre l'orgasme par la suite ?

[Speaker 1]

Disons que c'est un ensemble, c'est-à-dire que si tu veux, tu vas prendre ta journée entière, et c'est ça qui va donner le résultat. C'est surtout ça à ne pas oublier, c'est-à-dire qu'on n'est pas qu'un corps, et on ne te demande pas une réponse physiologique, on te demande plutôt une réponse émotionnelle et mentale. Donc effectivement, si le soir tu as envie d'avoir ton câlin, et avoir envie d'avoir envie, finalement, et bien c'est est-ce que ta journée a été cool ?

Est-ce que tu as rigolé dans ta journée ? Est-ce que tu as fait quelque chose avec ton partenaire ? Et pour moi, les préliminaires, limite, c'est ça, c'est ta journée.

Les préliminaires réels, c'est ta journée, comment ça s'est passé ? Est-ce que vous avez fait des trucs chouettes ? S'il n'y a rien eu et que la journée a été bof, que ta collègue n'a pas été sympa, etc.

Il ne va pas falloir en demander trop à ton corps. Il faut se remettre un petit peu tout ça en mémoire, en se disant que ce n'est pas si grave si je n'ai pas envie, c'est plutôt même normal finalement.

[Speaker 2]

Oui, on en découle de tout ça, c'est bien dissocier le fait que ce n'est pas forcément mécanique, physique, qu'on n'a pas forcément envie sur l'instant T, mais ça peut être aussi psychologique, émotionnel, que si la journée s'est mal passée, ne pas se flageller finalement à la fin, et se dire que si tu n'as pas envie, tu n'as pas envie.

[Speaker 1]

Oui, c'est ça, que ce soit chez les hommes ou chez les femmes. On va avoir des pertes d'érection, des choses comme ça, ça ne veut pas dire que le corps est malade ou le corps ne répond pas de la bonne des façons. Au contraire, il répond de la meilleure des façons, il te met en sécurité, dans le sens où de quel droit j'aurais eu ma récréation, alors que finalement, les devoirs ne sont pas faits correctement, et les devoirs c'est la journée.

[Speaker 2]

Je pensais à cette partie-là, au niveau de cette approche psychologique pour être plus à l'aise durant l'acte sexuel. Forcément, on va parler de satisfaction, plus ou moins, ou de frustration, l'une ou l'autre. Est-ce qu'il y a un écart qui existe entre la satisfaction sexuelle des hommes et celle des femmes ?

[Speaker 1]

Oui et non, c'est-à-dire que ça dépend encore une fois de chacun, mais il y a quand même un facteur prédisposant, c'est-à-dire qu'on va retrouver en général plus d'hommes satisfaits que de femmes satisfaites, dans le sens où, ça vient aussi de notre éducation, les femmes ont été un petit peu conditionnées depuis des années à assouvir le plaisir du mari, du conjoint, pendant que les hommes des fois ne se posent pas vraiment de questions, mais encore une fois, ce n'est pas ciblé en disant les hommes sont mauvais et les femmes sont fragiles, ce n'est pas du tout ce discours qui est correct, c'est juste dire, mon comportement vient de quelque part, donc je ne suis pas coupable de ça, mais il faut que j'en ai conscience, et quand on en a conscience, on se dit, on pourrait peut-être faire les choses un peu différemment pour que la satisfaction globale de chacun remonte un petit peu.

[Speaker 2]

On parle surtout ici de communication, d'éducation, je vais juste terminer sur ma petite partie, en termes de satisfaction sexuelle, est-ce qu'il y a des principales causes de frustration sexuelle qui peut y avoir plus chez les hommes ou plus chez les femmes, ou même, qu'importe, est-ce que c'est des deux la même chose ?

[Speaker 1]

Alors, on retrouve de la frustration chez les deux, c'est souvent plus noté chez les hommes, parce qu'effectivement, comme on disait en début, l'envie est souvent plus présente chez les hommes, parce qu'ils ont tendance à réussir à compartimenter la journée, quand une femme va beaucoup plus à mélanger dans ses émotions, encore une fois, c'est un discours un peu généraliste. Oui, du coup, la question était, quelles sont les principales causes de frustration sexuelle chez les hommes et les femmes ? Et donc, oui, la frustration sexuelle, elle se note chez les hommes, parce qu'il va y avoir souvent des refus de la femme, parce qu'il y a cette disparité de désir un peu générale qui est là.

Donc, ça va être, voilà, l'homme va aller demander, ce soir, chérie, j'ai envie. La femme ne va pas répondre par l'affirmatif, parce qu'elle a eu sa journée, elle est encore dans ses émotions. Et donc, finalement, il va y avoir ce sentiment de frustration, parce que l'homme va se dire, elle n'a pas envie de moi, elle ne m'aime plus, ou elle ne me désire plus, alors qu'on n'est pas du tout dans ce registre-là, c'est simplement qu'elle n'est pas disposée dans les bonnes conditions.

Et c'est se poser la question, qu'est-ce que je peux faire pour le ou la mettre dans les meilleures conditions pour qu'elle ait où il y ait envie ?

[Speaker 2]

Et comment, du coup, améliorer cette communication entre les partenaires pour que ça réveille, en fait, ses envies, ses besoins sexuels, notamment, et réharmoniser le couple, en fait, sur ce plan-là ? Je ne sais pas si tu as vu la série Bref 2.

[Speaker 1]

Pas encore, mais il y a une citation qui m'a bien fait rire. Voilà. Et il y a une partie qui, pour moi, est très vraie, c'est, dès le début de la relation, il faut vraiment faire tomber ces projections un peu masques qu'on se met, dans le sens où « Ah, t'adores l'équitation ?

Ah bah, moi aussi. Ah bah, j'adore, on va parler cru, la levrette. Ah bah, moi aussi.

» Alors que finalement, ce n'est pas vraiment ce que tu aimes, donc ça te cache sur ses capacités, ses besoins, ses envies, dès le départ, pour ne pas, finalement, se dire, on se force un peu, on va aller un peu plus vers mon conjoint, alors que finalement, ce n'est pas ce qui nous va. Donc c'est souvent, là, la déception, parce qu'il y a le tout-feu, tout-flamme du départ, et puis après, les choses retombent dans notre naturel, et c'est là que les choses sont plus comprises, parce qu'on se disait, avant, ça y allait, et maintenant, il n'y a plus rien.

[Speaker 2]

Et en l'occurrence, c'est vrai qu'on a beaucoup de passion, dans les débuts de relations de couple ou relations sexuelles en continu, parce qu'il y a différents types de relations, de rapports sexuels, que le principal, en soi, c'est de bien spécifier, au début, à son partenaire, sa partenaire, ses besoins, ses limites aussi, et s'il y a des choses où elle peut être ouverte, si elle a des fantasmes, notamment, question du fantasme, où ça peut être de la réalité, mais comme on n'a pas forcément, aussi, de l'envie de les réaliser, les garder, aussi, en tant que fantasme, on n'a pas forcément envie de faire peur à son ou sa partenaire, il est dans le respect l'un de l'autre, en fait, et si tu avais un cas particulier, justement, en l'occurrence, d'une personne qui a une sensation de perte de libido, de ne pas savoir comment communiquer avec son ou sa partenaire, ou d'autres problématiques qui n'arrivent pas à exposer à la personne en face, quels sont les tips que tu pourrais lui insuffler ?

[Speaker 1]

Ça va être forcément la communication, mais ça peut être quelque chose qui ne va pas être frontal, c'est-à-dire que si on n'est pas à l'aise dans les mots, on n'a pas envie d'exposer ça comme ça, c'est de se dire qu'on peut, tout doucement, aller le mettre un petit peu sur la table, ça peut être, par exemple, le visionnage d'un film, alors pas du tout porno, mais un film où il va y avoir des scènes un peu plus chaudes, où on pense à 9 semaines et demie, par exemple, où on va aller dans des choses un peu plus érotiques, on va prendre son fantasme et on va essayer d'amener certaines choses de ça dans le quotidien pour voir comment c'est pris, est-ce que ça va la choquer, est-ce qu'il ne va pas aimer du tout ce que je lui montre, c'est vraiment mettre un petit peu des billes dans son sac.

[Speaker 2]

Je vais rebondir sur un petit aspect qu'on a évoqué tout à l'heure, qui était en termes d'éducation entre hommes et femmes sur les rapports sexuels. Notamment, moi, ce qui m'interpelle principalement, c'est l'éducation sexuelle dès le plus jeune âge, entre garçons et filles, que ce soit sur le plan familial, sur le plan éducation à l'école, etc., ou même se cultiver à côté. Pourquoi il y a une différence comme ça entre les garçons et les filles ?

Pourquoi on a fait tant de différences ?

[Speaker 1]

C'est super intéressant ce que tu dis, parce qu'effectivement, c'est ce que je disais encore tout à l'heure, on appelle ça dans le jargon la phylogénèse, c'est-à-dire que c'est tous les comportements que tu as en tant qu'adulte qui vont être induits par des générations et des générations derrière, par ton pays, par ta religion, par la façon dont tu as été éduquée et élevée. En général, nous, en France, on a quand même une éducation où la femme est plutôt... C'est très généraliste, on prend avec des pincettes ce que je dis, mais en général, on a été

élevés quand même dans un pays où la femme n'avait pas trop parole, c'est-à-dire...

Ou accès à ça aussi. Voilà, c'est ça, c'est-à-dire qu'elle faisait le ménage, elle s'occupait des enfants, elle s'occupait des repas, etc., pendant que l'homme allait travailler. Il rentrait, il mettait les pieds sous la table grossièrement, et puis les choses se passaient comme ça, on vient de là.

[illegible]

[Speaker 2]

Nous revoilà après une pause musicale, reprenons. Et si on retourne les rôles et qu'on se pose aussi la question sur le plan masculin parce que, exemple typique, mon meilleur ami il n'a pas forcément une libido de ouf, ça ne veut pas dire qu'il n'a pas des envies, mais il peut se poser des questions en se disant peut-être pas qu'il est asexuel mais qu'il se rapproche de cette catégorie entre guillemets parce qu'on se met dans des cases mais en vrai on n'a pas à se le mettre, je t'y rappelle. Et comment on peut le rassurer pour lui dire non, c'est tes besoins, c'est tes limites, tu es comme ça, c'est à toi de partager ça à ton partenaire et le rassurer et dire à la personne que tu n'es pas forcément asexuel en fait.

[Speaker 1]

C'est ça, c'est-à-dire que déjà tu ne ressembles pas au voisin et tant mieux. C'est-à-dire que si on était tous faits dans le même moule, finalement l'intérêt de choisir un partenaire plutôt qu'un autre, il serait nul. Aujourd'hui il y a quelque chose qui est pris en compte, c'est que maintenant on ne fait plus l'amour pour des raisons catholiques, religieuses, bêtes et disciplinées.

Ça n'a pas pour forcément avoir un enfant à la fin. Voilà, maintenant c'est devenu récréatif donc pour le cerveau il lui faut un intérêt récréatif à ça. Donc il peut avoir des envies qui sont moins fortes que le voisin effectivement, mais finalement son plaisir et son désir sur le moment va être bien plus fort.

C'est-à-dire qu'il fait les choses intelligemment si tu veux. Il utilise son cerveau en disant je ne vais pas aller faire des dates tous les soirs si ce n'est pas des choses finalement qui me vont. Si je préfère prendre du plaisir avec une femme en qui j'ai confiance, en qui on a déjà bu un verre, je sais qu'on pense la même chose, on raisonne de la même manière, finalement c'est des choses qui me vont.

La nourriture érotique qu'on me donne, elle est correcte.

[Speaker 2]

Et se dire qu'à la fin ce n'est pas forcément pour avoir un enfant et se dire que voilà, retenir bien le fait que c'est un moment de plaisir partagé et pas uniquement le schéma traditionnel du on fait des préliminaires, pénétration, éjaculation, enfin bref, voilà, et qu'on peut tout à fait s'assouvir d'une autre manière que ce soit par les préliminaires certes, mais d'autres attentions notamment.

[Speaker 1]

Oui bien sûr, parce que ça veut dire que la sexualité serait réservée à des personnes qui ont la capacité de leur corps à 100% et intellectuels à 100%. Non, je veux dire des personnes qui sont amputées, qui ont un cancer ou qui ont une maladie rare orpheline, ils ont des envies aussi. Les personnes handicapées ont des envies aussi et ça veut bien dire une chose, c'est que c'est pas le pénis, c'est pas la vulve qui donne des envies, mais c'est bien le cerveau, donc tout le monde y a accès, y a le droit, mais dans ses propres limites à soi.

[Speaker 2]

C'est ça, et pas se fier uniquement aussi à ce qu'on voit à l'extérieur, dans les médias, de se dire que c'est tel schéma qu'on va suivre, parce que c'est comme ça qu'on voit ça depuis belle lurette, et que se dire bah vas-y je vais appliquer, et dire bah non on va essayer de découvrir d'autres choses, d'autres univers, et notamment sortir un petit peu par exemple de la pornographie, je pense à ça en fait, notamment parce qu'on a parlé de tout ce qui était porno, ou dérivés que ce soit des films un peu plus érotiques, etc., ou des livres aussi, qui sont d'ailleurs très bien, comment on peut dire qu'aujourd'hui, la pornographie notamment, parce que je pensais à ça, elle a un impact différent sur la sexualité des hommes et des femmes, ou est-ce qu'on se dit que c'est la même chose, ou pas ?

[Speaker 1]

Ah, ça dépend avec quel œil tu le regardes le porno, c'est-à-dire que pour moi j'ai jamais trouvé que c'était mauvais, à une condition, c'est savoir ce que tu regardes, et pourquoi tu le regardes.

C'est-à-dire qu'effectivement t'as les hommes qui vont avoir ce comparatif de performance, là c'est mauvais, c'est néfaste, parce que finalement, l'homme sait qu'il doit tenir 45 minutes, alors que c'est pas du tout possible, et t'as les femmes qui se disent, finalement, si j'ai quatre mecs qui m'arrivent dessus, je l'ai vu dans les films, c'est que c'est normal, même si elle en a pas envie. Donc là, c'est là la problématique.

Par contre, on peut retrouver du porno, même trash hard, on s'en fout, c'est simplement se dire, c'est des choses qui me plaisent, ça reste dans une fantasmagorie, on est tous les deux d'accord, moi c'est quelque chose qui me va, qui m'excite, bon voilà, ok, y'a pas de problème.

[Speaker 2]

Je vais rebondir sur un aspect que t'as évoqué à l'instant, c'est sur la performance, et aussi, je vais ajouter ça, donc la performance du côté masculin, qui est assez récurrent dans l'état d'esprit, et du côté féminin, où on a l'impression de ne pas être assez, ou être trop, qui peuvent parfois un petit peu nous chiffonner et se dire, ben voilà, je suis pas assez pour mon partenaire, je suis trop pour mon partenaire, il me catégorise comme nymphomane, alors qu'en fait c'est juste que j'ai une libido forte, ou j'ai l'impression que mon niveau de performance n'est pas au level de tel mec dans tel film, ou telle série, ou bref, qu'importe, dans le porno ou non, comment on peut faire comprendre à ces personnes que c'est pas des schémas qu'ils doivent suivre, en fait, on est propre à chacun, et se dire que la performance en soi, c'est avec de l'entraînement, et que le être assez bien ou être trop, c'est simplement savoir aussi où sont ses limites, et comment on communique avec son partenaire à ce niveau-là. Je sais pas, qu'est-ce que t'en penses sur ce plan-là ?

[Speaker 1]

Sur ce plan-là, c'est-à-dire que c'est encore une fois un petit peu ce démarrage de relation, alors même si c'est une relation, on n'est pas voué à se marier, ça ne dure qu'une nuit, mais c'est quand même se dire, pourquoi je mettrais un masque sur mes envies, etc., je dois pas me mettre à la hauteur de l'autre, parce que lui a ses besoins là, donc moi je dois les situer au même endroit, je dois faire plus ou moins que lui. On a tous un potentiel érotique en nous, si on voit que ça ne matche pas, moi j'appelle ça des erreurs de casting, c'est qu'il faut pas s'entêter dans cette relation, parce que finalement, toi tu vas baisser ta libido, tu vas réfréner tes envies, pour te mettre à sa hauteur, et finalement, il y a au bout d'un moment, ça va péter, parce que tu vas dire, j'ai 50 ans maintenant, donc tes discours, moi maintenant je vis ma vie, et si toi ça te plaît pas, tant pis, et c'est là qu'on va retrouver de la tromperie, qu'on va trouver des comportements qui sont pas ouf, où on va aller sur des chats en ligne, etc., parce qu'on n'a pas cette satisfaction qu'on aurait voulu dès le départ.

[Speaker 2]

Et justement, ces erreurs de casting qu'on a tendance à répéter, sans comprendre qu'on fait un schéma dans un cercle vicieux, comment on peut essayer de se dire, stop, là je me pose, je me

pose des questions sur est-ce que j'aime bien ça, j'aime pas ça, je me pose des limites, et pour que lorsqu'on débute une relation, de couple ou de sex friend, ou qu'importe, de relation longue sur les rapports sexuels, pour que la personne ait toutes les notions de nos préférences ou non, pour justement éviter, ou du moins minimiser ces erreurs de casting, où on a tendance à se dire, vas-y, je vais accepter ce que l'autre dit, ce qu'il veut, ce qu'il aime, ce qu'il aime pas, et puis moi je m'amoindris, je me mets de côté, sur le banc de touche, et basta. Comment on redonne confiance à ces personnes, qui limitent leur libido ou pas, qui limitent leurs préférences ou non, assez rapidement, ok, quand je suis avec un date, avec un gars ou une nana, on sent que ça dérive tout de suite sur le sexe, si c'est une relation de couple, même si c'est le départ tant mieux pour le sujet, mais comment on peut amener ce genre de conversation avec l'individu en face de soi, et lui dire, écoute, c'est juste, à titre informatif, moi je suis comme ça, est-ce que ça te plaît, ça te plaît pas, est-ce qu'on peut composer ou non, pour éviter justement par la suite de se retrouver dans un cercle vicieux, avec en couple par exemple, et se dire, je me retrouve dans un engrenage, moi, mon compagnon, mon mari ou ma femme, pas ça, mais moi en fait, dès le départ j'étais comme ça, mais c'est vrai que j'ai oublié de lui communiquer, sauf que maintenant ça fait déjà des années qu'on est en couple, comment on fait, etc. Comment on peut, pour les personnes qui n'ont pas encore commencé une relation, pour cette partie-là, des petites indications, tout simplement, pour ceux qui sont déjà en couple, peut-être avoir d'autres tips aussi.

[Speaker 1]

C'est déjà un peu la guerre de la confiance en soi dès le départ, ça c'est vraiment, que ce soit homme, femme, tout le monde a ce truc de se dire, je vais pas trop le dire parce que finalement il va me prendre pour une tarée, ou elle va croire que je suis un pervers, alors que pas du tout, c'est pas forcément dire frontalement dès le premier verre, bon par contre je te préviens, c'est sodomie mardi, c'est trop, on va pas frontalement comme ça dans le sujet, c'est beaucoup trop, mais c'est déjà, tu prends un petit peu la température, est-ce que quand vous buvez un verre, il se passe quelque chose, c'est-à-dire que tu sens que dans ta tête, il allume des lumières, est-ce que tu vois que ça se passe bien, est-ce que tu vois que quand il te touche, ça t'éveille quelque chose en toi, si c'est déjà le cas, ça commence à aller mieux, mais de toute façon, il y aura des erreurs de casting avant de trouver le bon, malheureusement, ou la bonne, c'est se dire, moi je suis, je sais pas on va dire, à tant de niveaux sexuels, donc on va prendre une échelle, moi je suis à 1m80 de désir, là je suis avec 1m70, on peut composer pour que finalement, on redescende tous les deux à 1m75, il n'y a pas de souci là-dessus, par contre si on démarre une relation avec une personne où on est aux antipodes, c'est notre responsabilité aussi de partir ou d'accepter, et on accepte, mais c'est pas on accepte, disons, pour après lui reprocher quand on a deux gamins, et puis un mariage en cours, en disant bah ouais, mais franchement, c'est pas le feu, on s'amuse pas à toi.

C'est toujours la responsabilité de choix du partenaire qui est un combo d'eux, c'est à dire qu'on est honnête dès le départ, on ne fait pas de faux semblants ou autre, on essaie pas de se forcer à aller dans quelque chose, et pour moi c'est ça la clé, c'est à dire que t'es cash dès le

début, sans forcément dire le menu un petit peu de la vie, mais simplement, moi je me fais confiance parce que j'ai fait un petit travail peut-être sur moi, où je me suis posé des questions, alors même dans l'imaginaire, dans la fantasmagorie, c'est à dire, tiens, qu'est-ce qui me plairait, qu'est-ce qui ne me plairait pas, est-ce que je pense que cette personne est accessible dans certains thèses, certains érotismes, oui, non, est-ce que c'est grave, oui, non, est-ce que c'est important pour la personne en face, quel est le ratio de ce plaisir-là et de ce désir ensemble ? Prendre le temps pour soi et se poser des questions, surtout en fait, tout simplement.

Et puis surtout pas oublier qu'il y a une chose qui incombe à tout le monde, c'est qu'au bout d'un moment, les organes génitaux, ils vont partir à la poubelle. Donc si à 80 ans, on arrête sa vie érotique parce qu'il n'y a plus de pénétration, c'est dommage. Donc autant miser sur le reste, comme ça au moins on est sûr qu'on reste content toute sa vie.

[Speaker 2]

Et je reviendrai sur ce petit aspect qui était sur la spontanéité que tu as suggéré à l'instant, il n'y a pas si longtemps. On a tendance à retrouver dans une routine, au bout d'un moment, qui peut justement entraîner une perte de libido, se poser trop de questions. Et du coup, là, on est dans un nouvel engrenage.

Qu'est-ce qu'on pourrait conseiller à nos auditrices et auditeurs pour retrouver justement, notamment, cette spontanéité ?

[Speaker 1]

Du début de relation, ça c'est souvent un comparatif qu'on me fait. Au début, c'était génial. Et puis maintenant, si on le fait le dimanche après-midi quand les gosses ne sont pas là, c'est pas mal.

Alors effectivement, il y a une chose qu'on ne pourra pas enlever, c'est le quotidien. Pour moi, la routine, ce n'est pas forcément quelque chose de négatif parce qu'on ne va pas réinventer Rome tous les jours, sinon on va être un peu épuisés. C'est surtout se dire, qu'est-ce qu'on a laissé en bord de route dans notre relation ?

Est-ce qu'on sort toujours au resto le mercredi parce que ça nous faisait plaisir ? Est-ce qu'on s'autorise encore des petits Airbnbs ou des randos en forêt ? Je ne sais pas.

Mais est-ce qu'on prend encore soin de notre couple comme au départ ou pas ? Ce n'est pas forcément le feu sexuel qu'il y a entre eux. Il faut bien qu'ils naissent de quelque part, donc il n'y a rien d'inné là-dedans.

C'est se dire, mais qu'est-ce qu'on a plus fait ensemble pour finalement avoir envie de quelque chose derrière ?

[Speaker 2]

Justement, casser peut-être aussi... Il y a la spontanéité ou qu'est-ce qu'on a oublié, mais aussi casser la routine, je pense. Quand on fait un schéma répétitif, peut-être qu'il n'y a pas ce côté dynamique qu'on retrouvait aussi au tout début, etc.

Ce n'est pas forcément une question de flamme aussi, ou de passion, mais peut-être aussi de casser une routine qui n'est pas habituelle pour le coup. Ou des choses, oui, comme on a dit, on a oublié chez le partenaire ou chez la partenaire. Est-ce qu'aujourd'hui, pareil, est-ce qu'il a évolué en termes de choses qui lui plaisent ou qui ne lui plaisent pas ?

Ne pas zapper ce passage-là, parce qu'en soi, au final, c'est toujours une question de communication. Mais se dire peut-être qu'aujourd'hui, c'est une autre personne, puisqu'on évolue au cours du temps, tout le temps.

[Speaker 1]

C'est ça, il y a l'évolution du couple qui se fait. Mais il y a des choses qui restent, j'ai envie de dire, normalement obligatoires, mais qui sont les premiers trucs qu'on oublie. C'est-à-dire que, par exemple, on met la table au départ, ou on fait un manger, on rigole un peu, on met de la musique.

On théâtralise, si tu veux, un petit peu le moment. Maintenant, après 20 ans de couple, tu vas chercher ta cruche d'eau dans la cuisine, tu fais même plus attention à la partenaire ou le partenaire qui est là. Alors que finalement, tu théâtralises ce moment, et tu repasses derrière lui en lui mettant une main, sur le dos, en lui faisant un bisou, en passant.

C'est tous des petits gestes-là qui vont être importants pour pouvoir avoir autre chose derrière. Et ça, c'est les premiers, la tendresse est toujours la première à souffrir de tout ça, de notre quotidien. Des sortes de rituels, en fait, finalement, c'est ça ?

C'est ritualiser, c'est-à-dire que quand tu dis, tu vois, casser la routine, ce n'est pas réinventer un homme. C'est-à-dire qu'on ne va pas aller à Venise tous les week-ends pour essayer de faire quelque chose, de toute façon, ça ne marchera pas. C'est se dire, tiens, là, le mercredi, on sait qu'on n'est que tous les deux ou qu'on quitte tôt.

Est-ce qu'on ne se fait pas, je ne sais pas, un atelier cocktail ? Est-ce qu'on ne s'inscrit pas dans un cours de poterie ? Enfin, j'écrapole totalement.

Mais c'est un moment qu'on ne partagerait que tous les deux. On se dit, tiens, on se fait un bain. On achète une boule chez Loche ou autre.

On s'achète la petite boule de bain et on se raconte notre journée. Ce n'est pas quelque chose qui est ouf, qui ne va pas être érotique, forcément, sur le moment. Mais c'est tout ce qui va manquer, ce préliminaire-là, finalement, c'est ce qui va pouvoir déclencher quelque chose

derrière.

[Speaker 2]

La tendresse en elle-même, finalement, c'est un des champs, ça peut amener à de la tendresse, retrouver un petit peu, justement, cette flamme et du coup, cette passion.

[Speaker 1]

Et on se retrouve au lit, voilà ! C'est ça. Et souvent, moi, mes patientes appellent ça le manque de romantisme.

Et le romantisme, ce n'est pas une fleur dans la bouche et puis chanter une chanson en bas de la fenêtre. C'est tout simplement, prends-moi dans les bras, apporte-moi un verre d'eau avant de te coucher ou fais-moi couler mon café le matin. Ou juste prendre cinq minutes, on blablate sur le lit.

[Speaker 2]

Tout simplement, la journée n'est pas que, mais aussi une envie particulière. Eh bien, écoute, merci Chloé pour ce bel échange.

[Speaker 1]

Merci à toi.

[Speaker 2]

Je vais te demander juste avant, si tu as un livre à nous conseiller, justement, sur la disparité de la vie sexuelle entre hommes et femmes.

[Speaker 1]

Oui, j'en ai un à te conseiller, c'est la créativité érotique dans le couple, de Capucine Moreau, qui a fait aussi le même, mais version un petit peu livrée à faire tous les deux. Ce qui n'est pas mal, on ne parle pas de sexualité, on parle plus d'érotisme, justement, dans la gestuelle, dans le ressenti. Donc les deux-là, pour moi, c'est bien de les appréhender, justement, là-dessus.

Pour une première approche. On peut te retrouver où si on souhaite te consulter, te contacter ? Alors, du coup, moi je suis au 52 rue Desjardiniers à Nancy, dans le cabinet pluridisciplinaire Osmouve, et mon cabinet à moi s'appelle le cabinet sexologique.

Eh bien, allez-y.

[Speaker 2]

Si ça vous a plu, chers auditeurs, surprise, ce n'est que le début. On se dit à bientôt dans un

prochain épisode. Bisous bisous !

This file is longer than 30 minutes.

[Go Unlimited](#) at [TurboScribe.ai](#) to transcribe files up to 10 hours long.