*Le smartphone au lit a tué ma vie sexuelle »*

Par Nicolas Basse

Smartphones et tablettes nous suivent partout, même dans notre lit, au point de retarder l’heure du coucher et surtout de réduire la libido ! Un phénomène qui menace la vie des couples. Décryptage.

[*La sélection des immanquables mode et beauté*](http://selectionnist.madame.lefigaro.fr/?utm_source=Partenariat&utm_medium=Madame%20Figaro&utm_term=Bloc&utm_campaign=Partenariat%20Madame%20bloc&knxv=407)

« Au lit, il consacre tout son temps à son téléphone, regarder ses mails, Facebook et à envoyer des sms. Il est complétement absorbé par son écran et comme coupé de moi. Je le sens absent et ça tue mon désir».». À 26 ans, Sophie supporte mal cette situation. « Je n'ose plus le toucher, et il ne remarque rien ». Ce phénomène n’est pas isolé puisqu’une [étude britannique](http://www.thelancet.com/journals/lancet/issue/vol382no9907/PIIS0140-6736(13)X6059-3) révèle que plus de 50% des gens passent 90 minutes devant un écran avant de se coucher et que le nombre de rapports sexuels moyen est passé d’un peu plus de six par mois à cinq.

Pour le thérapeute Robert Neuburger, le digital a embarqué jusque sous la couette : « À part les livres, aucun autre objet n’avait eu sa place comme cela dans le lit conjugal ». Et contrairement au livre, le smartphone « est une vraie barrière qui enferme son utilisateur et que l’autre ne peut pas dépasser ». Même physiquement, surfer sur internet au lit est un tue-l ‘amour affirme le Dr. Quarré: « regarder un écran dans le lit, le soir, demande beaucoup de concentration et s'avère très fatigant ».

*Je n'ose plus le toucher et il ne remarque rien*

*10% à lire un sms pendant les ébats*

*C'est arrivé que, pendant l'amour, il s'arrête quelques instants pour vérifier son téléphone*

Toujours selon une etude faite a Londres, un couple sur deux avoue que sa vie sexuelle est perturbée par les nouvelles technologies. Ils seraient 12% à répondre au téléphone pendant les ébats, 10% à lire un sms et 5% à… consulter leur page Facebook ! De quoi en dégouter certaines, comme Mlle Sofia : « c’est arrivé plusieurs fois que, pendant qu’on faisait l’amour, il s’arrête quelques instants pour vérifier s’il n’avait reçu ni appel ni sms. J’ai pris ça pour un manque de respect et j'ai pris mes distances». Plus qu’une nuisance, le smartphone ou la tablette dans la chambre seraient un vrai risque pour les couples. Selon Robert Neuburger, « le sexe est un des liants forts entre deux êtres. S’il a moins de place et qu’il est remplacé par une activité pratiquée de manière solitaire, le couple peut être en danger ».

Dans beaucoup de couples, ils sont deux à être devantleur écran dans le lit. « Je travaille au lit avant de dormir et, pendant ce temps-là, mon copain envoie des sms et regarde des vidéos. C'est tous les soirs pareil » raconte Jeanne. La sexologue Catherine Solano y décèle « une fuite dans le virtuel qui est la traduction d’une peur de la réalité. Surtout s’il y a quelques soucis dans la relation ». Utiliser son smartphone au lit serait « une façon d’être présent dans un autre monde et de ne plus se trouver avec la personne à coté de soi, en l’occurrence dans le lit. C’est dramatique pour la vie de couple car cela signifie que le virtuel devient addictif, au détriment du physique, et donc du toucher pour les amoureux ». Pour la sexologue, une seule solution : « éteindre ou bannir les objets connectés dans la chambre, qui est devenue une pièce comme une autre alors qu’au contraire, il s’agit d’un endroit à part, surtout pour un couple ! ».

*Cercle vicieux*

« Nous avions pris une habitude dure à casser. On ne se parlait plus, on ne se touchait plus. Le smartphone avait totalement éclipsé les caresses. Comme si nous étions devenus deux supers amis » raconte Julien, 29 ans. Inquiets, ils ont fini par chercher une solution : « On s’est rendu compte que le désir avait été endormi par ces écrans. Nous avons décidé de réduire l’utilisation du téléphone dans la chambre et de se donner du temps le weekend, avec des siestes intimes ».

Mais tous ne souhaitent pas cette déconnection,  tant l’addiction au digital est forte. Selon une étudefaite à New York, ils seraient un sur trois à préférer renoncer au sexe pendant une semaine qu’à leur téléphone le soir. Pire, 63% des personnes interrogées s’estiment plus à l’aise sur internet qu’avec leur partenaire. Cette fuite dans le digital masque surement d'autres difficultés conjugales, rappellent les psychologues. Mais elle est tellement divertissante qu'elle peut réellement perturber une relation. « Maintenant je consulte aussi mon téléphone au lit et j’ai l’impression que nous ne sommes plus vraiment ensemble, C’est un cercle vicieux et je ne sais pas comment en sortir. C'est simple, la technologie a tué ma vie sexuelle ». A quand une digital des intox ?