

Le dimanche 22 juil 2007

Un pensez-y bien pour les couples

Anabelle Nicoud et [Hugo Meunier](#)

Parfois, c'est elle qui y va à reculons. Ou lui qui ne peut assumer sa sexualité autrement qu'en groupe. Mais il arrive aussi que tous deux trouvent leur compte dans l'échangisme. Pour combien de temps, avec des séquelles ou pas, chaque histoire diffère dans ce monde insolite. La conclusion de notre dossier sur l'échangisme.

Devenir échangiste n'est pas toujours une partie de plaisir. Lors de sa première virée avec le garçon qu'elle fréquente depuis six ans, Tracy a plutôt connu les affres de la jalousie avant les hauteurs du septième ciel.

« C'est mon copain qui voulait venir dans les clubs au début, raconte la femme de 29 ans. La première fois, je me souviens l'avoir regardé faire l'amour avec une femme. Ils l'ont fait devant moi, et cela m'a réellement blessée. J'ai quitté les lieux avant qu'il commence à le faire avec une deuxième fille.

« J'ai décidé alors de prendre moi aussi du bon temps. J'ai commencé à faire l'amour avec un gars. J'ai cru que mon copain allait être fou de jalousie. Mais non, cela l'a complètement allumé. » Accoudée au bar d'un club échangiste, Tracy sourit à l'évocation de ses souvenirs. La règle d'or pour une soirée échangiste réussie? « Il faut vraiment avoir une belle relation avec son copain pour pouvoir passer à l'échangisme », juge-t-elle.

Contrairement à une idée reçue, les couples échangistes ne seraient pas plus enclins que les autres à développer des problèmes. « Ce n'est pas automatique. Tout dépend s'il y a de la pression ou non pour le faire », estime Sylviane Larose, sexologue clinicienne et psychothérapeute.

Quand des problèmes surviennent, ils peuvent toutefois miner sérieusement la santé du couple. « Je vois des couples chez qui la conjointe se demande si la dernière personne avec qui elle a eu une relation ne serait pas plus intéressante. Certains hommes peuvent avoir des problèmes érectiles. Pour les femmes, les problèmes vont apparaître au niveau de l'image de soi », explique Mme Larose.

Le risque d'une dépendance

Josiane, 26 ans, et François, 27 ans, sont échangistes depuis deux ans. Pour leur couple, la pratique s'est révélée salutaire. Pour d'autres, l'échangisme peut être le début d'une descente aux enfers. Josiane estime que 25% des couples échangistes qu'ils ont fréquentés n'y ont pas survécu.

« On a vu beaucoup de couples se séparer parce que leur fréquence échangiste devenait trop élevée. Il ne restait donc plus de place pour l'intimité », dit Josiane. « Certains couples demeurent ensemble parce qu'ils ont peur de ne pas trouver quelqu'un d'aussi ouvert. D'autres n'ont carrément pas de vie sexuelle en dehors des soirées échangistes », renchérit François.

François et Josiane se sont fixés leurs propres balises : leurs ébats se déroulent «

toujours dans la même pièce »; ils fréquentent les clubs tous les deux ou trois mois, et s'accordent des moments de répit. « Des fois j'ai l'impression que j'ai un peu fait le tour. Je déchanté et je prends quelques mois de recul », dit Josiane.

« L'échangisme devient quelque chose de malsain quand c'est une pratique obligatoire pour avoir du désir, comme si une dépendance se créait, note Geneviève Despatie, sexologue clinicienne. Je pense que l'échangisme est une pratique qui ressemble beaucoup au porno : certains le font à l'occasion, sans que cela ne nuise à leur couple. Pour d'autres, cela va créer beaucoup de mésaventures. »

Pimenter sa vie

Josiane, tout comme Tracy, a dépassé sa jalousie pour s'épanouir dans cette pratique. « Avant j'étais jalouse, pas à l'aise dans mon corps. Je sais qu'à travers toutes nos relations, on revient toujours à la maison en se tenant la main et en se bécotant. »

Et à le long terme? La pratique se transforme avec l'âge, assure Alain Joyal, propriétaire du club l'Éclipse, qui s'adonne à l'échangisme depuis 17 ans. «Parfois on est huit couples dans une chambre et on ne baise pas. On se fait des massages, on discute. En vieillissant, on recherche d'autres formes de plaisir, plus proches de la sensibilité, de l'amitié. Une paire de boules, ça ne me fait plus grand-chose», dit-il.

La sexologue clinicienne Elaine Grégoire a du mal à croire que l'échangisme n'a aucun impact négatif sur la vie amoureuse des couples. « C'est une sexualité uniquement génitale, et pas affective. Est-ce que les couples échangistes peuvent vraiment faire l'amour ensemble? Je n'en suis pas sûre. C'est comme quand on commence à manger épicé : on a l'impression ensuite que tout ce qui n'est pas épicé est fade », explique-t-elle.

Selon Geneviève Despatie, le risque pour le couple de battre de l'aile après l'échangisme est toujours grand. « Si les couples établissent bien les limites, ils peuvent bien le vivre, relativise-t-elle. C'est un peu comme prendre de l'alcool de temps en temps. Cela ne veut pas dire que l'on est alcoolique. »