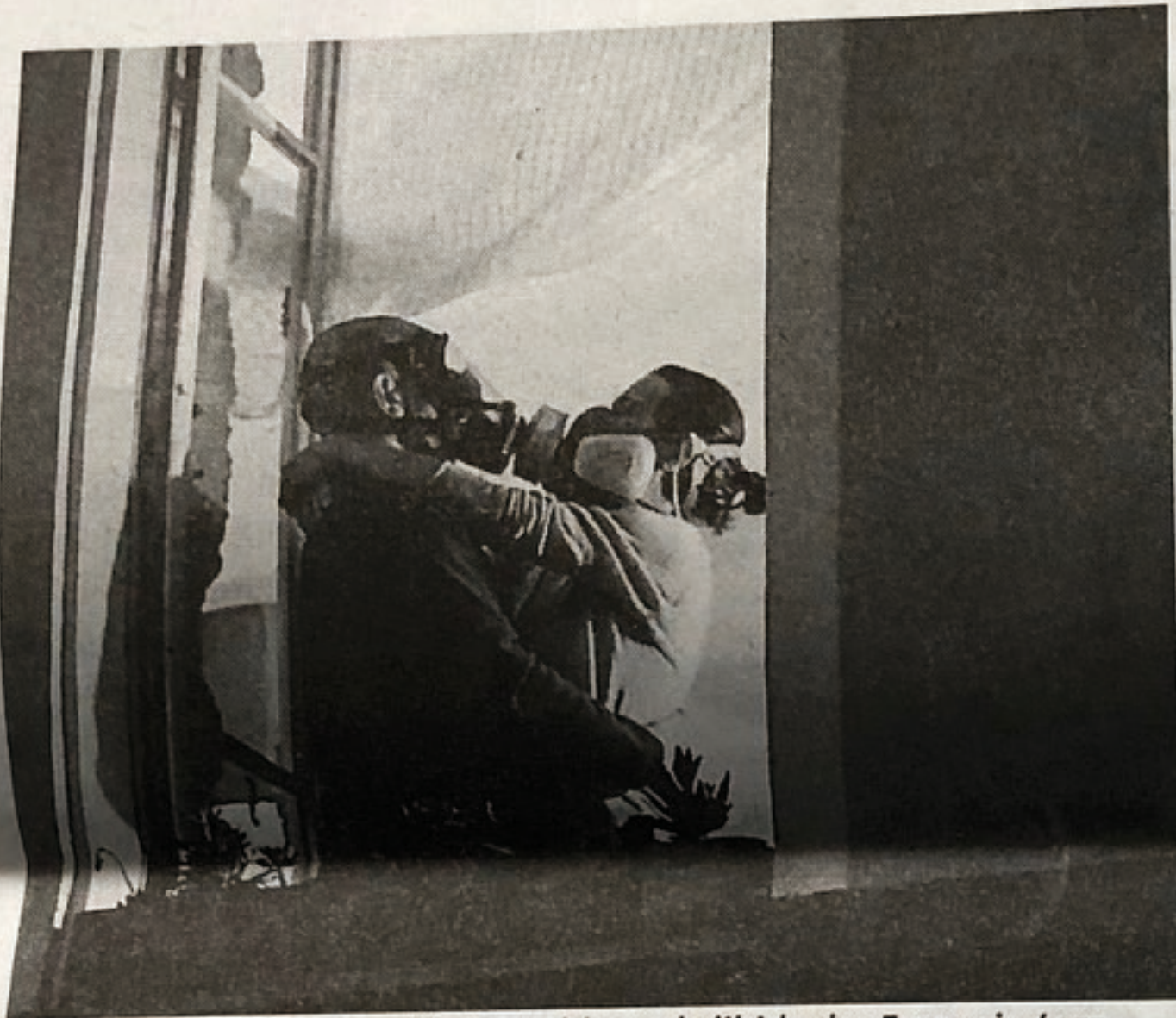


professionnels qui ne peuvent pas être reportés ; les trajets entre le lieu de rési-

# Comment le confinement a bouleversé notre libido

**l'essentiel** ▼ Baisse de libido chez certains couples, frustration sexuelle des célibataires : les huit semaines de confinement ont profondément impacté la sexualité de nombreux Français.

**L**e confinement, un vrai tue-l'amour ? C'est le résultat d'un sondage Ifop, commandé par le site de sexologie en ligne Charles.co, qui révèle qu'au total, un Français sur cinq aurait été isolé sexuellement pendant cette période. « Selon moi, c'est beaucoup plus, analyse Muriel Grosjean, sexologue et thérapeute de couple à Toulouse depuis six ans. Dans la grande majorité des cas, le confinement n'a pas été porteur de désir sexuel. » La proximité permanente des partenaires, les enfants toujours sur le dos et un relâchement de l'entretien de soi ont fait fondre la libido... « Il y a aussi les angoisses très fortes liées à l'argent dans le contexte que l'on vit », ajoute la sexologue. Elle a même reçu des appels à l'aide de couples confinés ces dernières semaines. « Ils me disaient, on n'a plus envie, qu'est-ce qui se passe ? J'ai aussi reçu des appels d'hommes, chez qui tout ne fonctionne pas comme ils le veulent et qui sont obsédés



Le confinement a eu un effet notable sur la libido des Français./ AFP

par ça... », ajoute la professionnelle. Depuis lundi, l'étau du confinement s'est enfin desserré. Avec une certaine liberté retrouvée, les Français vont regagner du bien-être intérieur, ce qui devrait rayonner de nouveau sur leur couple. Mais la flamme du désir ne se ravivera pas forcément toute seule. « Il faut rester dans la prise de conscience qu'il y a eu une libido en berne, certes, mais il faut surtout penser à la façon de remettre le désir en place pour avancer : ça ne va pas tomber du ciel ! », ajoute Muriel Grosjean. Elle donne des pistes pour aider

les couples à se retrouver. Déjà, « essayer d'entretenir une forme d'intimité et de séduction : on se lève, on s'habille, on se lave, on entretient son image corporelle », selon la thérapeute de couple. La réouverture des coiffeurs et esthéticiennes, pris d'assaut dès lundi, devrait aider.

## Ne pas se perdre de vue

Autre élément à ne pas négliger : des paroles positives envers l'autre et le sens du toucher. « On peut être câlins sans se toucher, en s'embrassant, en étant affectueux au quotidien... ça va être très important pour l'après-confine-

ment. »

Attention toutefois : « Le risque à venir, c'est de se dire, on a été collés pendant huit semaines, maintenant, c'est fini, prévient la sexologue. Les soirées, les amis, c'est très bien, mais il ne faut pas se perdre de vue dans le couple. » Quant aux célibataires, certains ont tissé des liens virtuels sur des applications pendant le confinement. « En règle générale, sur un site, on tchate un peu, on se donne rendez-vous et on passe très vite au lit, analyse Muriel Grosjean. Ça a été inversé pendant le confinement, certains ont passé beaucoup de temps à échanger, apprendre à se connaître. Ce temps utilisé a augmenté le désir et les fantasmes. Ils vont peut-être beaucoup plus profiter de leur première fois. » Mais pour certains célibataires, les choses pourraient être plus compliquées. La masturbation masculine sur des contenus pornographiques, qui pourrait avoir été plus fréquente pendant le confinement, peut avoir un effet négatif. « J'ai reçu un appel ces derniers jours d'un homme me disant que son pénis ne bougeait plus, qu'il n'était plus excité par rien. Il était très angoissé. Le porno, c'est super, mais il ne faut pas que ça devienne une addiction. On va en récupérer beaucoup des comme ça... », craint la sexologue. **C.G.**

## MADLY, LE « TINDER » TOULOUSAIN

Des rencontres virtuelles de célibataires confinés vont aussi bientôt devenir réelles, maintenant que le déconfinement est effectif. Sur les applications phares type Tinder bien sûr, mais aussi sur Madly, une alternative toulousaine qui a le vent en poupe. Créée en 2018, elle fonctionne sous forme de jeux. Les utilisateurs répondent à des questions parmi une base de 6 000 propositions qu'ils envoient à l'élu de leur cœur.

Une façon d'apprendre à se connaître avec des questions sérieuses (vision du couple et du travail) ou plus décalées. « Pendant le confinement, on a enregistré une hausse de plus de 30 000 inscriptions, portant à un total de plus de 200 000, c'est pas mal », réagit Sébastien Boher, l'un des fondateurs. « Il y a eu une grosse chute d'utilisation avant le confinement et quelques jours après, l'activité est devenue très forte car les gens s'ennuyaient et avaient plus de temps. Là, ça repartait très bien avant le déconfinement ! »