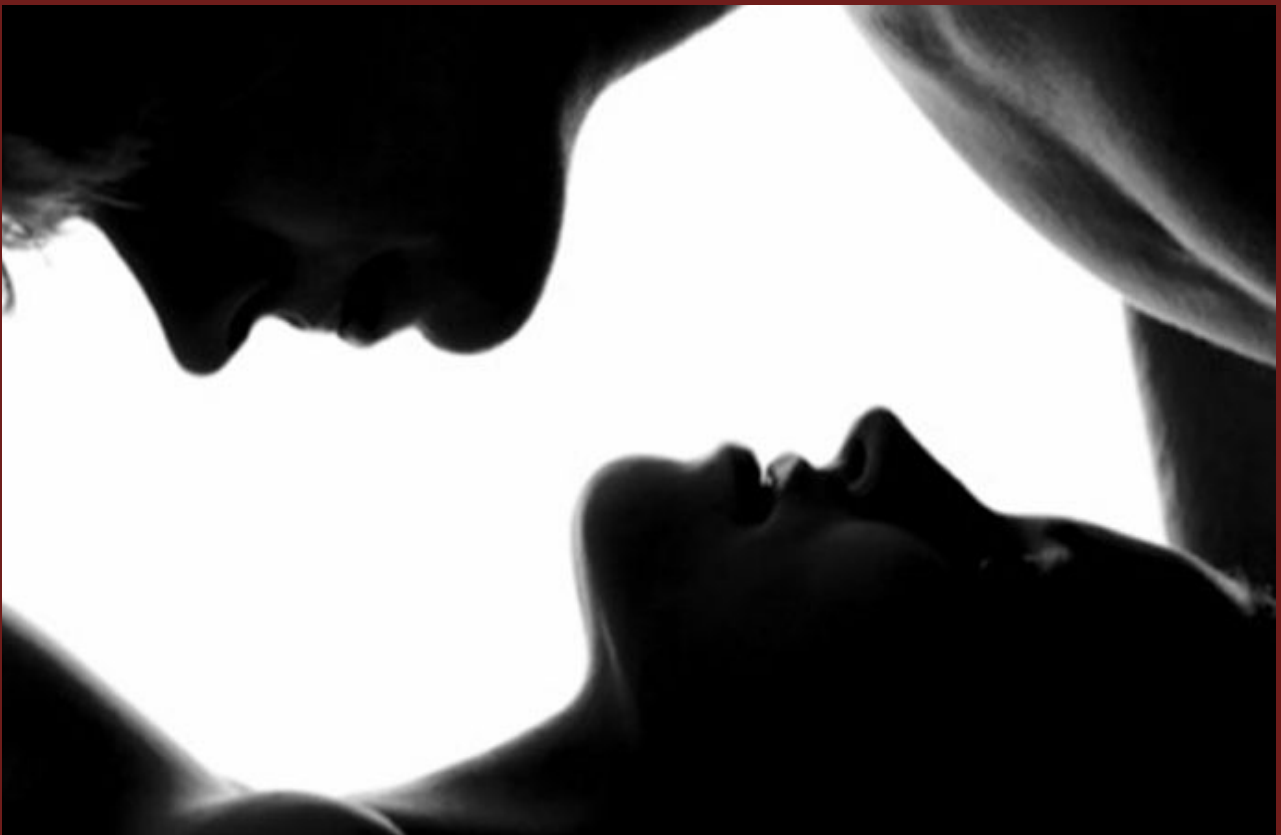


# Le sexe occasionnel



Sexe occasionnel : le plaisir d'abord  
Sexe occasionnel : certaines limites  
Sexe occasionnel et les femmes  
Sexe occasionnel: regret et dépression  
Sexe occasionnel: nature des relations  
Sexe occasionnel : sexe sans amour  
Sexe occasionnel : retentissement psychologique  
Sexe occasionnel : ses formes relationnelles  
Sexe occasionnel et l'infidélité  
Sexe occasionnel chez les jeunes  
Sexe occasionnel et alcool

## Sexe occasionnel : le plaisir d'abord

### Sexe occasionnel : le plaisir d'abord

Depuis plusieurs années, les études confirment que le sexe occasionnel n'est pas une demande majoritairement masculine, les pratiques de sexe occasionnel sont aussi bien présentes chez les hommes que chez les femmes. Les deux sexes

occasionnel avec une personne non familière seulement dans 31 % des cas. Ces chiffres étaient sans appel. Curieusement, cette étude est devenue influente, en psychologie et en sexologie. Elle était citée comme référence des centaines de fois.



cherchent invariablement la même chose : le plaisir.

### Sexe pour le sexe : mon désir d'abord

En France, les formulations du genre "les hommes proposent et les femmes disposent" sont à nuancer. Il s'agit de clichés.

De nombreux témoignages confirment que les études anciennes sur le sexe occasionnel sont dépassées.

En 1989, une étude faite par Clark et Hatfield a démontré que les femmes refusent le sexe occasionnel avec une personne peu familière dans 100 % des cas. Les hommes ont refusé le sexe

Pourtant, les témoignages démentent catégoriquement ces chiffres, les femmes cherchent le sexe pour le sexe, comme les hommes en dépit de discours répétant que les femmes n'aiment pas le sexe pour le sexe, car les femmes cherchent des émotions, et que le sexe sans émotions doit être dévalorisé.

En 2011, une psychologue Terri Conley publie d'autres résultats, en reprenant les critères et les paramètres précisés par Clark et Hatfield. 20 ans plus tard, les résultats sont différents.

**Intelligence, personnalité ou richesse ne jouent qu'un rôle secondaire voire minime dans les relations de sexe occasionnel.**

Dès le premier résultat de son étude, elle fut surprise : le pourcentage des femmes bisexuelles qui acceptent les rencontres de sexe occasionnel dépasse le pourcentage des hommes (qui acceptent le sexe occasionnel). Il a fallu aller plus loin.

Dans une deuxième partie de son étude, elle a demandé aux participants de considérer une proposition de sexe occasionnel. Le pourcentage des femmes qui ont accepté cette proposition de sexe occasionnel était identique au pourcentage des hommes (qui acceptent cette proposition de sexe occasionnel).

En examinant les réponses féminines, Conley a remarqué que les femmes ont accepté plus fréquemment une rencontre de sexe occasionnel avec une célébrité attirante, Johnny Depp par ex, qu'avec un milliardaire américain.

De même, les hommes qui ont accepté une rencontre de sexe occasionnel avec Angéline Joly, étaient plus nombreux que ceux qui ont accepté une rencontre de sexe occasionnel avec une autre star moins attirante physiquement.

D'autres études depuis 2011 ont confirmé ces résultats, les femmes et les hommes sont majoritairement favorables à une rencontre de sexe occasionnel avec une personne physiquement attirante. L'idée selon laquelle les femmes cherchent les hommes riches s'avère fautive quand il s'agit d'une rencontre de sexe occasionnel.

Plus tard, Terri Conley a expliqué ces résultats en profondeur. Elle pense que le plaisir sexuel motive les hommes et les femmes d'une façon identique. La promesse engendrée par le désir sexuel est la motivation première dans les relations de sexe occasionnel.

D'autres études ont confirmé cette idée de plaisir comme motivation de sexe occasionnel. La sociologue Elizabeth Armstrong a souligné dans ses études la difficulté des femmes à valider leurs droits au plaisir sexuel pendant les rencontres occasionnelles en raison de la pression sociale. Certaines femmes simulent l'orgasme pendant ces rencontres pour être perçues positivement par leurs partenaires.

Dans les rencontres de sexe occasionnel, selon l'étude d'Elizabeth Armstrong, 35 % des femmes seulement ont un orgasme, alors que le pourcentage des hommes ayant un orgasme pendant une rencontre de sexe occasionnel dépasse le chiffre 90 %.

S'agit-il d'une modification profonde du comportement féminin en Occident ? S'agit-il d'une parole libérée ?

Dans tous les cas, ces résultats confirment ce que les hommes et les femmes racontent de leur expérience sexuelle, le sexe occasionnel représente la grande partie des relations sexuelles entre les hommes et les femmes actuellement.

Les femmes dans leur ensemble refusent le sexe occasionnel en privilégiant les émotions est un cliché. Les hommes obsédés par le sexe pour le sexe, c'est un cliché hérité du passé.

“Nous sommes contradictoires.

Quand j'ai connue ma femme, elle était mariée, j'étais en couple aussi. Pendant au moins six mois, on couchait ensemble, en sachant, elle et moi, que c'était pour le sexe. Elle ne comptait pas se séparer de son mari à l'époque. Il n'y avait que le sexe entre nous. Aujourd'hui, on aime dire que c'était par amour

Sam, 45 ans “

Cependant, la satisfaction sexuelle après le sexe occasionnel varie entre les hommes et les femmes. Il semble que les hommes, selon les études, soient plus satisfaits que les femmes après une rencontre de sexe occasionnel.

Références:

- \* Clark, R. D., & Hatfield, E. (1989). Gender differences in receptivity to sexual offers. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 2, 39-55.
- \* Conley, T. D. (2011). Perceived proposer personality characteristics and gender differences in acceptance of casual sex offers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 309-239.

## Sexe occasionnel : certaines limites



Le sexe occasionnel est une relation à contenu exclusivement sexuel, accompagné d'un consentement relatif à l'acte sexuel, à l'absence d'engagement et à l'absence de projets à long terme.

### Sexe occasionnel : sans limites ?

Historiquement, le sexe occasionnel est comportement masculin cherchant le plaisir et l'expérimentation sexuelle. Récemment, les études confirment que les femmes adoptent le même comportement sexuel, faisant du sexe occasionnel l'activité sexuelle la plus fréquente. Après son divorce, Joan a passé presque un an dans une vie de reconstruction, de deuil, de déception. L'échec d'un mariage de 11 ans l'a rendue triste au début, pleine de colère contre les hommes par la suite, et à la fin indifférente et froide. Depuis quelque temps, elle ressentit à nouveau le besoin d'avoir un homme dans son lit de temps en temps. À 40 ans, on pouvait toujours séduire, on pouvait toujours plaire. Elle avait un problème de valeur à régler. Elle avait toujours détesté le sexe occasionnel, à présent, elle ne voyait pas une autre solution. La relation avec Pierre, un homme marié, a bien débuté. Des rencontres un contenu exclusivement sexuel.

A nouveau, Joan retrouve des sensations agréables qu'elle avait oubliées, être désirée, être avec l'autre, s'abandonner dans les bras d'un autre.

Après plusieurs rencontres, premier conflit dans la relation. Pierre veut tout arrêter. Joan surprise, elle demande une explication. Pierre la regarde étonné, lui répond : c'est terminé, on ne fait le tour. S'engager dans une relation de sexe occasionnel est une acceptation de la nature de la relation, une relation à court terme, sans engagement, et donc sans attachement, sans projet, une relation à durée limitée. Joan cherchait dans cette relation ses propres besoins, une validation de sa désirabilité. Cette relation a satisfait certains besoins. Les autres besoins comme l'intimité, attachement au soutien ne peuvent exister dans ce genre de relations. Sur un forum de célibataires, Laurent discutait fréquemment avec Stella. Elle l'attirait par son intelligence.

Elle parlait tout le temps de fidélité et d'engagement. Laurent cherchait l'amour, mais également le plaisir sexuel. Après plusieurs communications téléphoniques, Laurent et Stella se rencontrent.

Il était étonné du comportement sexuel de Stella, ils ont fait l'amour le soir même de leur rencontre, des pratiques sexuelles libérées, une complicité agréable.

Quelques jours plus tard, Laurent propose à Stella une deuxième rencontre, puis troisième. Quand Laurent parle d'amour et de relations à long terme, la réponse de Stella est définitive : non. Elle explique à Laurent qu'elle croit toujours à la fidélité dans le couple, mais elle distingue le sexe occasionnel des relations sérieuses. Des femmes comme des hommes peuvent confondre le sexe occasionnel et la relation à long terme en raison de sentiment d'attachement, plus ou moins réel, engendré par l'acte sexuel et par le partage, même partiel, de l'intimité.

Le sexe occasionnel : une zone chaude mais grise  
Le sexe occasionnel n'est pas toujours un moment de plaisir et de légèreté, c'est parfois la surprise devant la puissante vague d'émotion incontrôlable qui peut naître au moment de l'intimité sexuelle.

\* -hommes et femmes même comportement : il est important de savoir que le comportement sexuel féminin et masculin devient identique, des femmes cherchent des relations de sexe occasionnel pour briser leur solitude, pour chercher le plaisir sexuel, ou pour consolider leur propre image. Les hommes font également le même parcours.

\* -être honnête avec soi-même et avec l'autre : explorer réellement aux besoins avant de vous engager dans une relation de sexe occasionnel. Les besoins profonds de soutien et d'intimité ne peuvent exister dans ce genre de relations.

\* - soyez franc avec votre partenaire. Dessiner minutieusement les limites et le contenu de cette relation. C'est la meilleure façon pour finir une relation de sexe occasionnel sans frustration ou rancune

\* - soyez réaliste. Une relation de sexe occasionnel est une relation à court terme. Rarement, ce genre de relations se développe pour une relation

à long terme.

\* - cherchez la sécurité et le sexe prudent : une relation de sexe occasionnel peut engendrer des problèmes de sécurité. Le choix du partenaire devrait être minutieux. Le sexe prudent signifie une prudence sanitaire, en utilisant la protection nécessaire contre les maladies sexuellement transmissibles, la prudence judiciaire en évitant d'avoir des relations sexuelles sans consentement clair ou avec des mineurs, la prudence judiciaire en évitant la violence, et une prudence sociétale en évitant les relations inappropriées comme les relations avec les gens mariés, ou les relations entre collègues etc.

\* - évitez toute expression d'attachement. Il s'agit de relations sexuelles, et non pas une relation amoureuse.

\* - évitez de donner trop de signification aux pratiques sexuelles. Les baisers langoureux peuvent témoigner un sentiment d'attachement dans un couple, dans une relation de sexe occasionnel, les pratiques sexuelles sont des jeux préliminaires, pour améliorer la qualité de la relation sexuelle. Vous pouvez vous libérer de la signification culturelle des pratiques sexuelles en faisant ce que vous fait plaisir sans retenu, ni regret.

\* - évitez de transformer cette relation en liens personnels afin d'éviter frustration et peine au moment de la rupture.

\* -évitez le sexe occasionnel avec les personnes avec lesquelles vous avez partagé une réelle intimité. Le sexe occasionnel avec votre ex peut créer de réels problèmes, il s'agit d'une confusion entre intimité passée et sexe occasionnel.

## Sexe occasionnel et les femmes

La révolution sexuelle a modifié profondément la condition féminine et la libre implication des femmes dans les relations de sexe occasionnel.

### Femme et sexe occasionnel : ambigüité?

Ces modifications ont été consolidées, et accentuées par la révolution féministe invitant les femmes à avoir une sexualité choisie, libre de toute stigmatisation sociale, et libre du risque de grossesse non désirée.

Le sexe occasionnel, si largement accepté et admis par les femmes, ne semble pas être la solution idéale selon les femmes. Elles se plaignent de la stigmatisation sociale, et des conséquences psychologiques qui suivent parfois ces relations de sexe occasionnel comme un sentiment de frustration, et ou l'apparition de symptômes dépressifs.

De nombreuses études confirment cette tendance.

Les femmes acceptent de plus en plus le sexe occasionnel, en cherchant en même temps le début d'une relation à long terme, espérant que le sexe occasionnel soit le début d'un amour romantique, et non pas le sexe pour le sexe. En étudiant, à travers un questionnaire, les sentiments positifs et négatifs survenus le lende-

main de la dernière relation de sexe occasionnel, les résultats publiés semblent indiquer des avis mitigés.

80 % des hommes ont exprimé des sentiments positifs globaux sur leurs dernières expériences de sexe occasionnel. 54 % des femmes ont exprimé des sentiments positifs concernant leurs dernières relations de sexe occasionnel.

Les hommes trouvaient dans ces relations des moments de plaisir, de fierté, un renforcement

de leur estime de soi, et une satisfaction sexuelle.

Les femmes exprimaient majoritairement des sentiments de regret, d'avoir été utilisées, des sentiments de mauvaise estime de soi, des craintes pour leur réputation sociale. Les femmes ont jugé ces relations de sexe occasionnel moins satisfaisantes sexuellement que les hommes. Dans certains cas, les femmes jugeaient négativement ces expériences dans la relation stagnant dans la zone de sexe occasionnel sans évoluer vers une relation à long terme.

Les femmes se plaignaient dans les études publiées du manque de gratitude des hommes, de l'absence de gratification pendant et après la rencontre sexuelle, et la tendance de certains hommes à considérer le sexe occasionnel comme une activité sexuelle dépourvue de tout contenu émotionnel.



Dans de nombreuses études, les femmes semblent plus disponibles à s'impliquer dans des relations de sexe occasionnel pendant les jours fertiles de leur cycle, régissant à deux motivations contradictoires : un désir conscient ou inconscient d'une grossesse avec le partenaire choisi, une crainte

consciente ou inconsciente d'une grossesse à venir avec un partenaire sans engagement, et sans lien émotionnel.

L'augmentation du désir sexuel pendant ces jours de fertilité féminine explique l'implication des femmes dans le sexe occasionnel pendant ces jours, et peut expliquer également que les symptômes dépressifs apparaissent plus fréquemment en cas de relations de sexe occasionnel accompagnées d'attentes contradictoires

entre les hommes et les femmes.

La position de certaines femmes vis-à-vis du sexe occasionnel semble contradictoire, elles apprécient d'avoir le droit de choisir un partenaire sexuel selon des critères fondés sur la beauté physique, le statut social, l'aisance financière, d'avoir le droit de s'impliquer dans des relations sexuelles à court terme pendant les jours où leurs désirs sexuels est au zénith.

Elles regrettent en même temps le comportement sexuel masculin pendant ces rencontres occasionnelles, préférant d'éviter d'être utilisées comme un objet sexuel, et de s'impliquer dans une relation avec projet, ceci pour échapper aux sentiments de frustration et des symptômes dépressifs qui apparaissent parfois après ces rencontres de sexe occasionnel.

Réf

\* Journal of Personality and Social Psychology, 2011, vol. 100, no.2, 309-329. March 3, 2011

## Sexe occasionnel: regret et dépression

Dans certains cas, les relations à courte durée de sexe occasionnel s'accompagnent d'un regret, et parfois de symptômes dépressifs.

### Sexe occasionnel : Homme, femme, sans égalité possible

Les études démontrent qu'il n'existe aucun lien entre le nombre de partenaires rencontrés dans les relations de sexe occasionnel et l'apparition des symptômes dépressifs. Les regrets après des rencontres de sexe occasionnel et les symptômes dépressifs semblent plus fréquents chez les femmes que chez les hommes. Les personnes engagées dans le sexe occasionnel, et qui ont jugé rétrospectivement cette rencontre comme mauvaise ou inutile, et celles qui ont regretté cette rencontre, sont plus fréquemment victimes de symptômes dépressifs que les personnes ayant appréciés la rencontre de sexe occasionnel (Grello 2003).

Il semble que les symptômes de la dépression soient plus fréquents, et plus virulents après une rencontre sexuelle jugée négativement, surtout pendant la période de l'adolescence.

### Chez les femmes

La présence des symptômes dépressifs après une rencontre de sexe occasionnel a été étudiée chez la femme. Certains auteurs pensent que les femmes victimes de dépression recherchent plus le sexe occasionnel, que les femmes en bonne santé mentale, cherchant en même temps un soutien et une validation externe. Dans ce cas, les symptômes dépressifs qui vont suivre la rencontre sexuelle occasionnelle, risquent d'aggraver la dépression préexistante.

La mauvaise estime de soi, l'isolement, la recherche d'un soutien, l'envie d'être désirée, la recherche de l'amour romantique peuvent

encourager certaines filles à s'engager dans des rencontres de sexe occasionnel.

Il existe probablement un lien entre la satisfaction sexuelle, et l'implication dans les rencontres de sexe occasionnel, une femme insatisfaite sexuellement peut chercher dans le sexe occasionnel de cette satisfaction manquante.

Les motivations, qui incitent les femmes victimes de la dépression à s'impliquer dans des rencontres de sexe occasionnel, sont mal comprises, de même il est impossible de savoir si les rencontres de sexe occasionnel aggravent systématiquement l'état dépressif ou modifient les symptômes de la dépression.

### Chez les hommes

Chez les hommes, le lien entre le sexe occasionnel et les symptômes dépressifs sont différents. C'est moins fréquent chez les hommes que chez les femmes. Dans ces études, Buss (1988, 1989) semble penser que les femmes vulnérables et les hommes attirants sont plus impliqués dans le

sexe occasionnel que les autres ; les hommes attirants cherchent à multiplier les rencontres, pour augmenter leur plaisir sexuel, et leur expérience sexuelle, et sont en même temps plus victimes de symptômes dépressifs que les autres.



### Hommes et femmes après sexe occasionnel : aucune égalité

Il existe sans doute des facteurs qui influencent le sexe occasionnel comme l'attrance physique, l'aisance financière, ou le statut social.

Cependant ces facteurs n'expliquent pas pourquoi certains hommes s'engagent plus que d'autres dans le sexe occasionnel, ni pourquoi certains souffrent de symptômes dépressifs après



ces rencontres.

Les théories socioculturelles proposent une explication. En dépit de l'acceptation sociétale de la sexualité avant le mariage dans un contexte romantique (Regan, 2003), les normes sociales continuent à accepter les rencontres de sexe occasionnel des hommes, et continuer à stigmatiser les rencontres de sexe occasionnel des femmes en insistant que le désir sexuel masculin est plus constant que le désir sexuel féminin. (Impett 2003).

Les hommes selon cette approche socioculturelle sexualisent facilement leurs partenaires potentielles, ne considèrent pas l'engagement émotionnel comme préalable à l'activité sexuelle. Après le sexe occasionnel, les hommes semblent éprouver plus de désir, et moins de culpabilité que les femmes. (Sprecher 1995).

La culpabilité, le regret, la stigmatisation sociale, et la déception des attentes semblent contribuer à augmenter la détresse psychologique féminine après les rencontres sexuelles occasionnelles.

#### Réf

\* Grello, C. M., Welsh, D. P., Harper, M. S., & Dickson, J. W. (2003). Dating and sexual relationship trajectories and adolescent functioning. *Adolescent and Family Health*, 3, 103-112.

\* Impett, E. A., & Peplau, L. A. (2003). Sexual compliance: Gender, motivational, and relationship perspectives. *The Journal of Sex Research*, 40,87-100.

\* Regan, P. C. (2003). *The mating game: A primer on love, sex, and marriage*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

\* Grello, Welsh, Harper: No Strings Attached: The Nature of Casual Sex in college Students. *Journal of Sex Research*, 43: 3, 255 - 267,2010

## Sexe occasionnel: nature des relations

La fréquence du sexe occasionnel varie selon les tranches d'âge, selon la culture ambiante de la société, et selon les besoins personnels.

### Sexe occasionnel : plusieurs formes de relations

La relation de sexe occasionnel se définit comme une relation de courte durée, à contenu exclusivement sexuel. Cette définition n'exclut pas la présence d'autres motivations, et d'autres attentes dans ce genre de relation.

Même dans les sociétés où des relations sexuelles avant le mariage sont prohibées, le sexe occasionnel existe bel et bien. Le sexe occasionnel suit la culture dominante dans son contenu (pratique sexuelle coïtale avec pénétration, ou non coïtale), dans son contexte, et dans sa forme de relations.

Les études sur le comportement sexuel dans les sociétés occidentales, surtout dans la société américaine, démontrent que 37 % des femmes et 52 % des hommes ont des relations de sexe occasionnel.

Il existe une différence entre les hommes et les femmes quand il s'agit de sexe occasionnel. 18 % des femmes, 3 % des hommes considèrent ces relations comme le début d'une relation d'amour romantique. La différence entre les hommes et les femmes est majeure sur ce point.

16 % des femmes considèrent le sexe occasionnel comme une relation purement sexuelle, 57 % des hommes considèrent le sexe occasionnel comme une relation à contenu exclusivement sexuel. La sexualité comme une chose jetable et consommable semble être une idée majoritairement masculine.

Dans l'étude de Grello publiée en 2010, le comportement sexuel dans les relations de sexe

occasionnel varie d'une façon notable de simples caresses affectueuses ou sexualisées à des relations sexuelles coïtales pénétratives avec un ou plusieurs partenaires. La différence, entre les hommes et les femmes en ce qui concerne les pratiques sexuelles durant le sexe occasionnel, semble non significative. Les deux sexes acceptent les mêmes pratiques sexuelles à partir du moment où ils ont accepté de s'impliquer dans une relation de sexe occasionnel.

Quand il s'agit d'un partenaire connu, avec lequel une certaine proximité s'est installée, les pratiques sexuelles dans une relation de sexe occasionnel sont décrites comme plus complices et plus affectueuses.

Les attentes de chaque partenaire dans la relation de sexe occasionnel ne semblent pas influencer les pratiques sexuelles de ces relations. Dans certains cas, l'étendue des pratiques sexuelles vise à séduire l'autre partenaire, de le convaincre à transformer la relation de sexe occasionnel en relation à longue durée. En règle générale, les pratiques sexuelles dans les relations de sexe occasionnel sont influencées par le contexte, par la proximité, et par la culture de chaque partenaire.

Les pratiques sexuelles durant une relation de sexe occasionnel chez les personnes qui entament leur vie sexuelle (vierges et puceaux) sont majoritairement de type non pénétratives, privilégiant le sexe oral, la masturbation, et la nudité.

Ces pratiques varient nettement en cas de relations de sexe occasionnel dans un contexte d'amour romantique où l'un des deux partenaires considère que la relation n'est pas purement sexuelle mais également émotionnelle. Selon les études, 40 % des femmes, et 27 % seulement des hommes considèrent la relation de sexe occasionnel comme une relation sexuelle et romantique.

Les pratiques sexuelles dans les relations de sexe occasionnel varient selon le contenu de la relation. Ces pratiques sont plus variées en cas de relations ludiques, récréatives que dans les relations pragmatiques. Ces variations englobent l'expérimentation sexuelle, et la participation mutuelle durant les rencontres sexuelles.

## Sexe occasionnel : sexe sans amour

Une relation de sexe occasionnel comporte essentiellement un contenu sexuel, c'est-à-dire que le but affiché de cette relation est de satisfaire une pulsion sexuelle.

### Sexe pour le sexe, sans amour ni émotion

Les gens ont des pulsions sexuelles mais aussi un besoin d'amour, voilà le dilemme des relations du sexe occasionnel.

Les clichés nous disent que les pulsions sexuelles dominent chez l'homme, et le besoin d'amour domine chez la femme. Les études démontrent que 52 % des hommes s'engagent dans une relation de sexe occasionnel, et 36 % des femmes s'engagent dans le même genre de relation.

La seule différence réside dans le discours et les conséquences, les femmes préfèrent que le sexe occasionnel soit accompagné d'un contenu romantique même partiel, pour éviter les conséquences qui peuvent suivre comme dans certains cas comme la dépression, le sentiment de culpabilité ou la victimisation.

La récente libération de la sexualité féminine et le changement qui permet à plus de femmes de mener une vie indépendante, continuent à équilibrer le pourcentage des hommes et des femmes s'engageant dans des relations de sexe occasionnel. De plus en plus de femmes expriment leurs pulsions sexuelles, de plus en plus d'hommes valident les pulsions sexuelles des deux sexes.



Dans l'état actuel, nous pouvons parler d'un état d'acceptation : hommes et femmes ont des pulsions sexuelles naturelles et légitimes. L'échec de l'intégration du sexe et de l'amour dans une

relation, l'incapacité ou le refus de reconnaître que les deux sont différents continuent à causer chez beaucoup, des problèmes personnels.

Le sexe sans amour était considéré dans le passé comme brutal, animal, dégradant et coupable. Aujourd'hui, de nombreuses personnes ne voient rien de mal dans cette pratique, pour autant qu'elle soit admise, et consentie par deux partenaires adultes libres dans leur consentement. Ainsi, progressivement, les relations à court terme sont devenues majoritaires, le sexe occasionnel est la forme la plus répandue de ce type de relation. L'amour peut être séparé du sexe, voilà la philosophie du sexe occasionnel, héritier de l'époque du libertinage, et l'enfant de la révolution sexuelle des années 70.

Par contre certains couples cessent leurs relations sexuelles après quelques années de mariage, mais éprouvent toujours de la satisfaction dans la relation.

Cela confirme la théorie qui sépare l'activité sexuelle de la satisfaction conjugale.

Dans d'autres couples, les besoins sexuels sont satisfaits en dehors du mariage. C'est l'exemple de couples anciens, "bourgeois", fondés sur la famille comme structure sociale et financière avant tout. Cependant, dans les deux cas, la satisfaction dans la relation est assurée par l'intimité, le soutien mutuel, le partage, l'échange, et les projets ; tout cela manque cruellement dans les relations de sexe occasionnel.

Ainsi, les relations de sexe occasionnel sont plus chargées de désir sexuel, moins accompagnées de satisfaction globale. Il est indiscutable que les relations les plus satisfaisantes sont celles qui

unissent sexe et amour, sexe et émotions, sexe et intimité. Les actes sexuels les plus agréables sont les actes sexuels considérés les plus satisfaisants, ces actes se déroulent dans un contexte d'intimité, et ou de romantisme.

En dépit d'une fréquence grandissante des relations à courte durée de sexe occasionnel, la plupart des personnes cherchent toujours les relations à long terme, les relations de couple. Hommes et femmes semblent chercher, au-delà de la réponse à un désir sexuel, une satisfaction globale difficile à assurer dans une relation à contenu exclusivement sexuel.

### **Objet sexuel dans une relation de sexe occasionnel**

Le sexe occasionnel peut devenir problématique quand le contenu et les projets de la relation sont ambigus, permettant d'espérer un projet à long terme. Dans certains cas, cette ambiguïté est volontaire pour entretenir la flamme et l'attirance dans la relation, mais parfois, le partenaire peut considérer cette ambiguïté comme une manipulation.

Les études et les statistiques confirment que le sexe occasionnel est apprécié et pratiqué à égalité par les hommes et par les femmes.

### **Savoir s'arrêter**

Les hommes et les femmes sont capables de distinguer la sexualité des émotions, en dépit du discours prétendant toujours privilégier le sexe avec émotion.

Il est important de ne pas donner trop de signification imaginaire aux gestes et aux pratiques sexuelles. Les baisers, les étreintes, les paroles douces après le sexe, tout cela fait partie du sexe occasionnel.

Il est utile de garder ses distances avec les émotions. La confusion est présente dans ce genre de relation éphémère.

Cette recherche du plaisir gouverne les critères de choix du partenaire. Le sexe occasionnel ne pose aucun problème en cas de clarté sur la nature de cette relation dès le départ.

## Sexe occasionnel : retentissement psychologique

Le sexe occasionnel est une relation à contenu exclusivement sexuel, dont les motivations varient selon les personnes et leurs besoins. Buss (1989) a proposé que la vulnérabilité (ou les risques de vulnérabilité) des femmes qui s'engagent dans ce type de relation (sexe occasionnel), augmente.

### Comment assumer le sexe pour le sexe

De rares études ont traité ce sujet comme celles de Grello (2003) et Paul (2000.). Ces études distinguent le comportement dans le sexe occasionnel des personnes vierges et non-vierges, et également entre les personnes sexuellement actives et les personnes qui débudent leur activité sexuelle.

Grello (2003) a constaté que les adolescents qui entrent dans la sexualité dans un cadre romantique, passant vers le sexe occasionnel, ne souffrent pas plus de symptômes dépressifs, ni de comportement anti social ou de victimisation, que les adolescents qui sont encore vierges.

Dans certains cas, les adolescents qui s'impliquent dans le sexe occasionnel décrivent des symptômes de dépression, un comportement à risque, et des épisodes de violence physique.

Dans certains cas, le retentissement psychologique sous forme de dépression ou de victimisation accompagne la transition vers le sexe occasionnel. L'adolescent s'impliquant dans une relation romantique s'engage dans des relations sexuelles puis, en deuxième temps s'engagent dans une relation de sexe occasionnel. Cette transition est problématique sur le plan psychologique. La dépression est plus présente chez les jeunes femmes impliquées dans le sexe occasionnel que chez les garçons (Gallois, 2003), de même la victimisation, l'exposition à la violence physique.

Dans son étude, Paul (2000) a examiné le rap-

port entre le fonctionnement psychologique et comportements sexuels.

Il a constaté que les étudiants impliqués dans une histoire de sexe occasionnel ont des niveaux plus bas d'estime de soi que les étudiants impliqués dans une histoire romantique, ou ceux qui n'ont pas eu de relations sexuelles.

Le sexe occasionnel semble s'accompagner dans certains cas de culpabilité significative, qui agit à son tour sur l'estime de soi.

Les expériences sexuelles dans un contexte romantique semblent aider à développer des attitudes sexuelles plus saines, sans culpabilité ni altération de l'estime de soi, alors que les expériences sexuelles dans un contexte de consommation, d'expérimentation, ou dans un contexte de non engagement, retentissent fortement sur l'estime de soi.

Bien que les études sur ce sujet soient rares, les études disponibles soulignent que le sexe occasionnel s'accompagne de trois risques surtout pour les femmes : dépression et altération de l'estime de soi, sentiment de culpabilité, et risque de violence physique, alors que le sexe occasionnel dans un rapport romantique peut encourager une sexualité plus mature.



D'autre part, ces études démontrent l'importance du lien interpersonnel dans le cadre du sexe occasionnel, s'impliquer dans un sexe occasionnel avec un ami est moins culpabilisant et dévalorisant que le sexe occasionnel avec un étranger.

#### Réf

- \* Grello, Welsh, Harper: No Strings Attached: The Nature of Casual Sex in College Students. *Journal of Sex Research*, 43: 3, 255 - 267,2010
- \* Grello, C. M., Welsh, D. P., Harper, M. S., & Dickson, J. W. (2003). Dating and sexual relationship trajectories and adolescent functioning. *Adolescent and Family Health*, 3, 103-112.
- \* Paul, E. L., McManus, B., & Hayes, A. (2000). "Hookups": Characteristics and correlates of college students' spontaneous and anonymous sexual experiences. *The Journal of Sexual Research*, 37, 76-88
- \* Catherine M. Grello, Deborah P. Welsh, Melinda S. Harper: No Strings Attached: The Nature of Casual Sex in College Students. *Journal of Sex Research*, 43: 3, 255 - 267,2010

## Sexe occasionnel : ses formes relationnelles

Les personnes impliquées dans une relation de sexe occasionnel (relation au contenu exclusivement sexuel) peuvent suivre de nombreux modèles relationnels.

### Sexe pour le sexe : forme de relation

En 1988, Lee a tenté de définir plusieurs modèles de relations amoureuses : érotique et passionnée, ludique et récréative, amicale, pragmatique et pratique, névrotique et altruiste. Les relations de sexe occasionnel suivent globalement ce classement de Lee:



### Relation ludique et récréative

Le sexe occasionnel peut être accompagné d'une relation ludique récréative. Dans ce cas, les personnes s'impliquent avec des partenaires qui apprécient l'activité sexuelle sans émotion, sans engagement et sans projet. Dans ce modèle relationnel, la sexualité s'accompagne d'expérimentation, de la recherche de performance, de la sexualisation de l'autre, avec un risque sanitaire plus élevé que pour les autres formes de sexe occasionnel (Paul 2000).

### Relation érotique et passionnée

Le sexe occasionnel qui accompagne ce genre de relation est imprégné d'érotisme et de passion. Cette relation idéalise le partenaire pour ses qualités physiques et sexuelles. (Lee, 1988). La personne impliquée dans le sexe occasionnel avec une relation érotique ou passionnée, est

attirée physiquement et sexuellement par son partenaire, par le côté sensuel et érotique la relation. Dans ce genre de relation, le partenaire est engagé dans le sexe occasionnel pour chercher le côté sensuel et intime d'une relation sexuelle sans engagement. Le risque dans ce genre de relation est sanitaire, émotionnel.

### Relation amicale

Il s'agit là de sexe occasionnel accompagné d'une relation à contenu partiellement émotionnel, et partiellement sociétal. C'est par exemple les

relations dites de sex-friend, où les deux partenaires peuvent avoir des relations sexuelles dont le but est la recherche de la jouissance et du plaisir, et des relations sociales ou sociétales : des sorties en commun, des projets de vacances, ou une présence sociétale à deux pendant certain événement.

Le risque dans ce genre de relation est identique au risque des autres relations à court terme, il s'agit d'un risque essentiellement émotionnel.

### Relation pratique et pragmatique

Le sexe occasionnel dans cette forme de relations est présent sans enthousiasme excessif, sans débordements émotionnels. C'est le cas par exemple d'une femme divorcée, sans partenaire sexuel, qui accepte de recevoir, de temps en temps, le voisin dans son lit, bien qu'il soit marié. C'est une relation de sexe occasionnel pratique pour les deux personnes.

La femme peut avoir un partenaire sexuel, sortir de sa solitude, et recevoir occasionnellement un soutien psychologique qui entretient sa désirabilité, et qui renforce son estime de soi.



Le voisin peut avoir une relation sexuelle sans engagement, une partenaire sexuelle lui permettant une autre sexualité que celle de son couple. Le risque dans ce genre de relation est minime.

### **Relation névrotique**

La relation névrotique répond à un besoin particulier de la personne, comme le besoin d'être encouragé, être soutenu, être rassuré sur sa désirabilité. Comme dans d'autre relation névrotique, le sexe occasionnel traduit ce besoin. C'est le cas par exemple d'une fille qui cherche dans le sexe occasionnel le soutien psychologique qu'elle n'a pas eu au sein de son foyer familial. Dans ce cas, le sexe est une traduction névrotique d'un besoin psychologique. Dans ce genre de relation, le contenu sexuel varie selon le besoin recherché. Le risque dans ce genre de relation est essentiellement émotionnel et psychologique.

### **Relation altruiste**

C'est une relation où la motivation principale est la satisfaction de l'autre partenaire, une réponse à ses besoins en premier. Le sexe occasionnel dans ce cas peut être la traduction d'un désir d'aide, d'un désir de protection. Parmi les motivations du sexe occasionnel, le désir de protéger ou d'être protégé figure parmi les motivations les plus citées. C'est le cas par exemple d'une femme qui cherche à aider un homme dépressif ou malade, le sexe occasionnel fait partie de leurs relations, sans les animer pour autant. Le risque dans ce genre de relation est émotionnel et psychologique.

### Réf

\* Catherine M. Grello, Deborah P. Welsh, Melinda S. Harper: No Strings Attached: The Nature of Casual Sex in College Students. *Journal of Sex Research*, 43: 3, 255 - 267, 2010

## Sexe occasionnel et l'infidélité

Dans les relations de sexe occasionnel, de nombreuses personnes tentent d'imprégner ses relations d'une dose d'amour romantique afin de préserver l'estime de soi et de réduire une éventuelle culpabilité.

### Sexe pour le sexe et fidélité : contradictions

La relation de sexe occasionnel est une relation interpersonnelle (entre deux personnes) et dont le contenu est exclusivement sexuel.

Lorsque Sophie rencontra David pour la première fois sur leur lieu de travail, elle fut séduite par ce beau jeune-homme, son corps sportif, par ses yeux vifs, et par ses muscles lui offrant une allure masculine certaine. La première fois qu'il passa chez elle, Sophie et David n'ont rien discuté.

C'était un dimanche après-midi. Sophie était seule, après quelques plaisanteries, ils se sont retrouvés dans le lit.

A 19 h du soir, David quitta l'appartement de Sophie.

Le lendemain, au travail, un rapide bonjour. Mais Sophie espérait plus qu'un simple sourire complice de David. Quelques jours plus tard, Sophie vit David en train de monter dans la voiture de la secrétaire de direction, la complicité entre les deux ne laissait aucun doute sur la nature de leur intimité.

Sophie avait certaine espérance dans sa relation avec David, elle jugeait leur rencontre romantique et non pas seulement charnelle et sexuelle, elle espérait que cette rencontre soit le début d'une relation dépassant la sexualité, elle espérait également plus de fidélité de la part de David. Les relations de sexe occasionnel peuvent parfois s'accompagner d'espérances individuelles ou mutuelles sur l'avenir de la relation, et sur la

fidélité sexuelle (Feldman et Cauffman, 1999a).

Les études confirment que les partenaires évaluent la fidélité sexuelle indépendamment de leur expérience sexuelle, et peuvent définir l'infidélité d'une façon personnelle englobant des comportements comme parler, danser, échanger des baisers, ou autre. (Grello, Woody, et Gallois, 2002).

En d'autres termes, la personne peut espérer la fidélité sexuelle d'un partenaire même en étant infidèle dans ses propres relations.

La trahison dans ce genre de relation peut être curieusement dévastatrice en dépit du contenu purement sexuel et récréatif de la relation.



De nombreuses personnes parlent de viol de confiance, de perte d'estime de soi, ou de manipulation.

Le partenaire trahi éprouve généralement des sentiments de colère, de tristesse, et parfois une vraie dépression. (Feldman et Cauffman, 1999a ; Gallois et autres, 2003). Le partenaire trahi se retrouve généralement seul, et ne peut critiquer personne, c'est sa propre faute.

Le partenaire infidèle peut être traité de salaud, d'infidèle ou de manipulateur par l'autre partenaire. Stigmatisé et critiqué, il peut souffrir de sentiment de culpabilité, ou de confusion, et parfois de regrets d'avoir trahi ses valeurs personnelles et sociales. Dans certains cas, les symptômes dépressifs peuvent apparaître. (Feldman et Cauffman, 1999b).

En dépit de la nature superficielle de la relation de sexe occasionnel, l'infidélité peut être un facteur de violence intime, c'est-à-dire un facteur de violence entre les deux partenaires, cette violence peut être physique, ou psychologique.

#### Réf

- \* Grello, C. M., Woody, T. W., & Welsh, D. P. (2002, April). Adolescents' interpretations of infidelity in their romantic relationships. 17th Biennial meeting of the Conference on Human Development, Charlotte, NC
- \* Catherine M. Grello, Deborah P. Welsh, Melinda S. Harper: No Strings Attached: The Nature of Casual Sex in College Students. *Journal of Sex Research*, 43: 3, 255-267, 2010

## Sexe occasionnel chez les jeunes

Le sexe occasionnel est une forme de relation à courte durée, ayant les mêmes caractéristiques que les relations à court terme (relation sans projet ni engagement) et dont le contenu est exclusivement sexuel.

La pratique du sexe occasionnel est aussi fréquente chez les personnes adultes que chez les jeunes, à la différence que le sexe occasionnel chez les jeunes représente généralement une sorte d'expérimentation et d'initiation sexuelle. Les études confirment que la majorité d'adolescents sont sexuellement actifs avant de quitter le lycée. Les premiers rapports sexuels chez les adolescents répondent à la définition du sexe occasionnel, bien que ces rapports sexuels soient parfois intégrés dans une relation romantique ou supposée romantique. En réalité, le sexe occasionnel chez les adolescents peut être réalisé avec un ami, un amoureux, ou avec une personne que l'adolescent vient juste rencontrer.

Les études américaines démontrent que 70 à 80 % des adolescents âgés entre 12 et 21 ans sont sexuellement actifs (Grello, Gallois, Harpiste, et Dickson, 2003). 70 % des étudiants universitaires déclarent avoir des relations sexuelles avec une personne sans relation émotionnelle ou romantique, une sorte de sexe occasionnel, le sexe pour le sexe (Feldman, Turner, et Araujo, 1999).

Ce genre de relation de courte durée à contenu exclusivement sexuel est qualifié de plusieurs noms selon les études : rencontre sexuelle, de sexe anonyme, sex friend, sexe pour une nuit, plan cul. (Shaffer, 2000).

Ces relations de sexe occasionnel peuvent s'accompagner de nombreuses pratiques sexuelles, allant des activités non coïtales comme les baisers, la masturbation mutuelle, la masturbation exhibée, sexe oral, ou activités coïtales comme la pénétration anale ou vaginale. (Paul 2000). Ces relations de sexe occasionnel chez les jeunes et les adolescents sont bien étudiées dans le but d'adapter l'information et la prévention des maladies sexuellement transmissibles dans cette tranche d'âge.

### Différences entre hommes et femmes

Dans les relations de type sexe occasionnel, le discours est différent de la réalité. Hommes et femmes, déclarent l'investissement émotionnel comme un élément important dans le sexe occasionnel, voire une priorité.

Les pratiques sexuelles déclarées ne semblent pas prendre en compte cette priorité. Cependant, l'investissement émotionnel semble plus les importants dans les relations de sexe occasionnel



pour les femmes que pour les hommes.

Les femmes tentent à s'impliquer dans des relations de sexe occasionnel quand le partenaire répond à leurs attentes en ce qui concerne l'attirance physique, la gentillesse et la sécurité.

Dans certains cas, les femmes disent " coucher pour attacher ", c'est-à-dire s'engager dans une relation le sexe occasionnel dans l'espoir de transformer cette relation en relation de longue durée. (Impett et Peplau, 2003). Depuis quelques années, les études démontrent que de nombreuses femmes se disent qu'il est de leur responsabilité d'être sensible au désir sexuel masculin, et à la satisfaction masculine.

Les femmes semblent avoir des attitudes plus restrictives vis-à-vis du sexe occasionnel que les hommes (Simpson et Gangestad, 1991), et tentent de romancer ces relations ajoutant au contenu sexuel, un habillage romantique.

Les hommes semblent initier plus que les femmes, le sexe occasionnel, leur motivation est d'augmenter leur expérience sexuelle, d'être plus populaire parmi les autres garçons, ou d'acquérir le statut de séducteur. Les études démontrent que les femmes sont de plus en plus disposées à accepter toutes sortes de pratiques sexuelles pour satisfaire leurs partenaires dans l'espoir d'augmenter l'intimité dans la relation, et de la transformer si possible, en relation de longue durée.

#### Réf

\* Grello, C. M., Welsh, D. P., Harper, M. S., & Dickson, J. W. (2003). Dating and sexual relationship trajectories and adolescent functioning. *Adolescent and Family Health*, 3, 103-112.

\* Impett, E. A., & Peplau, L. A. (2003). Sexual compliance: Gender, motivational, and relationship perspectives. *The Journal of Sex Research*, 40, 87-100.

\* Paul, E. L., McManus, B., & Hayes, A. (2000). "Hookups": Characteristics and correlates of college students' spontaneous and anonymous sexual experiences. *The Journal of Sexual Research*, 37, 76-88.

\* Shaffer, L. (2000, March). Sexual activity in non-romantic other-sex friendships.

## Sexe occasionnel et alcool

Le lien entre la consommation d'alcool et le sexe occasionnel est linéaire, c'est-à-dire, plus de consommation d'alcool est liée à plus de sexe occasionnel (Leigh et Schäfer, 1993), cela semble identique chez les hommes et les femmes. (Cooper et Orcutt, 1997).

L'alcool réduit les inhibitions sexuelles, augmente la perception de l'attrance sexuelle (trouver l'autre attirant), augmente la réceptivité et renforce ainsi la probabilité des rencontres sexuelles occasionnelles (Buss, 1993, Paul 2000).



La consommation alcoolique encourage la personne à tenter de séduire, peut aider les timides et les complexes à avoir plus de courage pour aborder les autres personnes. Ces désinhibitions sont liées d'une façon directe à la quantité d'alcool consommée. Avec deux ou trois verres, on note une discrète levée des inhibitions qui donnent l'impression d'être plus entreprenants, et plus séduisants. Cela s'accompagne par une désinhibition sociale concernant le langage, les gestes, et la nudité.

Avec trois ou quatre verres, la désinhibition augmente. Le langage devient plus cru, gestes plus provoquant, la nudité prononcée.

La décision de s'impliquer dans une relation de sexe occasionnel devient plus facile, autrement dit plus ambiguë. Les pratiques sexuelles dans ces relations de sexe occasionnel encouragées par

l'alcool sont plus nombreuses, variées, dépassant parfois l'acceptable pour la personne hors de son euphorie alcoolique. La consommation alcoolique augmente les risques de relations de sexe occasionnel.

### Risques sanitaires

L'acceptation des pratiques sexuelles à risque, acceptation des relations avec des multiples partenaires, accepter des relations sexuelles sans protection sanitaire suffisante, augmenter le risque de grossesse non désirée.

### Risque social et sociétal

La consommation de l'alcool modifie le comportement en augmentant la désinhibition. Cela s'accompagne d'un comportement parfois inapproprié socialement, outrageant, grossier ou vulgaire en ce qui concerne le langage, les idées exprimées, la gestion de la nudité. Ces effractions peuvent entraîner des conséquences sociales, et parfois juridiques.

### Risque juridique

Les relations de sexe occasionnel encouragées par l'alcool posent de nombreuses questions juridiques. Le consentement est altéré. La décision de s'impliquer dans une relation de sexe occasionnel est troublée par l'euphorie alcoolique.

En cas de poursuites judiciaires, le consentement peut être considéré comme acquis, ou inexistant, ouvrant la porte à des interprétations multiples.

### **Risques de violence**

L'alcool en réduisant les désinhibitions augmente le risque de violence physique, ou psychologique durant les relations de sexe occasionnel.

### Réf

\* Catherine M. Grello, Deborah P. Welsh, Melinda S. Harper: No Strings Attached: The Nature of Casual Sex in College Students. *Journal of Sex Research*, 43: 3, 255-267, 2010

\* Paul, E. L., McManus, B., & Hayes, A. (2000). "Hookups": Characteristics and correlates of college students' spontaneous and anonymous sexual experiences. *The Journal of Sexual Research*, 37, 76-88.