

# L'HIVER SERA (TRÈS) CHAUD

DAVANTAGE ENVIE DE SE RESSERVIR UN CHOCOLAT CHAUD  
QUE D'ENCHAÎNER LES SIESTES CRAPULEUSES ? LA FAUTE À LA MÉTÉO ?  
ET SI C'ÉTAIT DANS LA TÊTE, TOUT ÇA ?

PAR ANNE-CÉCILE SARFATI

« Dès octobre, j'ai beau enfilez des pulls et des pulls, j'ai tout le temps froid, raconte Nathalie, 42 ans. Du coup, c'est vrai, j'ai plus envie d'un chocolat chaud devant une série que de galipettes sous la couette. » « Quand les journées raccourcissent, je me sens fatiguée et je n'ai plus du tout envie de sexe, c'est un peu comme si j'hibernais, renchérit Cathy, 35 ans. Et pour mon mec, c'est pareil. L'été, il ne pense qu'à ça, mais, en novembre, sa libido marche au ralenti. » Un tue-l'amour, l'hiver ? D'après les spécialistes, le véritable ennemi serait davantage l'absence de lumière que le froid. « La diminution de la luminosité et de l'exposition au soleil entraîne une carence en vitamine D, explique Catherine Blanc, psychanalyste et sexologue\*. Et cette carence peut causer de la fatigue, voire une perte d'enthousiasme et ainsi une baisse du désir sexuel. Parallèlement, du fait des journées plus courtes, on a l'impression d'avoir moins de temps. »

Heidi Beroud, sexologue\*\*, tempère : « Certes, l'automne et l'hiver ne sont pas des saisons où l'on s' imagine énergique et hyper désirante, contrairement au printemps et à l'été, qui symbolisent la lumière, le renouveau, la vie, l'amour... et donc le sexe. Mais on ne peut pas non plus cacher son désir ou plutôt son manque de désir uniquement derrière les saisons, car ça reviendrait à renvoyer la sexualité humaine à quelque chose de purement physique, ce qu'elle n'est pas. La question est plutôt de savoir de quoi une femme a besoin pour éprouver du désir. Et la réponse est sous-tendue par différents paramètres totalement indépendants du temps qu'il fait ! » Alors quels sont les secrets de celles qui ont envie de sexe en hiver comme en été ? Éléments de réponse. ○ ○ ○

\* Auteure de « La Sexualité décomplexée » (éd. Flammarion, 2015).  
\*\* Coauteure, avec Laura Beltran, de « Les Femmes et leur Sexe » (éd. Payot, 2017).

## LE DÉSIR AU RAYON X

**D'après la sexologue Heidi Beroud, les femmes qui ont une vie sexuelle épanouie toute l'année se sentent à la fois...**

### ... désirantes

« Je rencontre beaucoup de femmes qui ne se sont jamais intéressées à leur désir à elles, qui ne se sont jamais demandé : qu'est-ce qui m'excite, qu'est-ce qui me donne envie de sexe ? Est-ce que je connais les chemins qui me conduisent à désirer ? Il peut s'agir d'images, de lectures, de situations : la façon dont on aime retrouver l'autre, ce qu'on se raconte, à soi comme à l'autre, pour s'exciter... Être désirante, c'est également être active. Si on pense que le désir arrive tout seul, on peut attendre longtemps ! Seulement, beaucoup de femmes s'interdisent encore, pour des raisons morales inconscientes, d'aller elles-mêmes vers la sexualité. Même des femmes très indépendantes placent leur partenaire dans le rôle moteur de la sexualité du couple et lui laissent prendre l'initiative. Du coup, au bout de quelques années, elles s'installent dans une sexualité un peu subie. Bien sûr, tout ça est lié au plaisir que l'on prend dans les rapports sexuels. Si c'est ennuyeux, voire douloureux, on n'a pas envie. Mais, une fois encore, cela n'a pas grand-chose à voir avec les saisons. »

### ... désirables

« Pour se sentir désirable, il faut soigner son bien-être en toute saison. Savoir que le rapport au corps joue un rôle crucial dans le désir. Le sex-appeal n'est pas uniquement tourné vers l'autre, il en faut aussi pour soi. Je conseille aux femmes qui viennent me voir de s'habiller dans des tenues qui leur plaisent d'abord à elles. Et se faire du bien passe aussi par le soin de son propre corps : on peut par exemple aller chez l'esthéticienne, chez la manucure, prendre des bains, se gommer la peau, se faire masser... Ou faire du sport : pour certaines, la gym est un vrai booster de libido, car elle amène à se sentir plus musclée, plus belle, plus attirante. À chacune de trouver la méthode qui renforce son estime d'elle-même. »

### ... désirées

« Bien sûr l'envie de sexe repose aussi sur le comportement du partenaire. Est-il désirable ? Indifférent ? Trop insistant ? L'indifférence peut être liée à des soucis, de boulot ou autre. Il y a aussi les hommes qui ont tout le temps envie, quitte à vous lasser. Les couples qui fonctionnent ont souvent trouvé le rythme qui leur convient. S'ils font moins l'amour l'hiver, ce n'est pas très grave non plus ! Mais attention : il est rare que trop de temps laissé entre les rapports sexuels satisfasse les deux partenaires... Et puis, le désir est si fragile qu'il devient paresseux. Si l'on veut le retrouver, il faut chercher l'énergie pour s'y reconnecter. » ■

## ●● J'ADORE L'ÉROTISME D'HIVER ●●

PATRICIA, 48 ANS, AVOCATE

« L'hiver, j'ai presque plus envie de faire l'amour que l'été. C'est la saison de l'intimité, des feux de cheminée, des bougies, du bon vin rouge et des pâtes al dente. Plus il fait froid dehors, plus j'ai envie d'avoir chaud dedans.

Alors, avec mon mari, quand nos grands enfants ne sont pas là – ce qui arrive de plus en plus souvent –, je planifie des dîners aux chandelles à la maison, qui se terminent systématiquement par des parties de jambes en l'air devant la cheminée, sur le canapé... ou sur la table basse. Cet hiver, je réfléchis carrément au tapis en peau de bête. Je sais, ça fait cliché, mais l'idée me plaît ! [Rires.] »

## ●● JE CACHE MON JEU ●●

NATHALIE, 32 ANS, DIRECTRICE MARKETING

« Le sexe à la saison froide, c'est beaucoup plus rigolo que l'été ! Au lieu de la robette jambes nues – qui finit par être répétitive –, mon imaginaire est décuplé l'hiver avec la lingerie. Je me jette sur les nuisettes en soie, les porte-jarretelles et guêpières, que je cache sous mes pulls, doudounes et autres manteaux. Ça m'excite dès que je les enfile ! Et ça continue de m'exciter pendant la journée ou le dîner avant de passer à l'acte. Je trouve érotique que mon mec n' imagine même pas ce que je porte en dessous. Et pendant qu'on fait l'amour, l'excitation que cette surprise lui procure à lui me donne encore plus de plaisir. »

## ●● J'ANTICIPE MON PLAISIR ●●

FLEUR, 41 ANS, CHARGÉE DE PRODUCTION

« Je ne comprends même pas cette notion de sexualité en berne l'hiver. La réalité est que j'ai envie de faire l'amour régulièrement, quelle que soit la saison. Je suis peut-être une "chaude", je ne sais pas, mais j'ai besoin de sexe dans ma vie. J'ai la chance d'avoir un homme qui me fait jouir quasi systématiquement depuis quinze ans. Quand on fait moins l'amour pour des raisons de boulot, d'emploi du temps, etc., ça me manque autant qu'à lui. Le cas échéant, pour stimuler mon envie, je pense au plaisir que je vais avoir, et ça suffit à faire monter le feu. »

