

PUBLICITÉ

L GENRES

«Ça a l'air plus simple entre deux femmes». Égalité, charge mentale, gestion des émotions: l'amour avec les hommes remis en question

Pourquoi certaines femmes doutent du couple hétéro? Entre charge mentale, sexualité et désir d'autonomie, l'hétéropessimisme gagne du terrain, sans rompre avec l'amour. Témoignages.

 PARTAGER



Pour Marie*, les hommes ont un wagon de retard sur les questions d'égalité des genres. Freepik/photo prétexte



CLAIRE PASQUIER

Aujourd'hui à 11:00

🕒 Temps de lecture : 4 min

Marie* a la trentaine, est mariée avec un homme et maman d'un petit garçon. Mais cette Fribourgeoise l'affirme sans détour: «Si je devais recommencer à sortir avec des gens, ce ne serait pas avec des hommes.» En cause, le «décalage» qui s'est créé ces dernières années entre les deux genres. «Les femmes ont beaucoup plus travaillé sur les thèmes de l'égalité, de la conscience de leur corps dans l'espace public, de la charge mentale, de la gestion des émotions. Les hommes ont pris un retard énorme.»

Elle en veut pour preuve les nombreux retours de ses copines célibataires qui fréquentent des hommes, notamment via les applications de

rencontre. «Ça m'a choquée que ce soit aussi compliqué. Ils sont souvent irrespectueux ou malhonnêtes. C'est rare de tomber sur la perle... Je ne perdrais pas mon temps avec eux», tranche celle qui se sent autant attirée par les femmes que par les hommes.

Hétéropessimisme

Marie n'est pas seule à verser dans l'hétéropessimisme. Cette notion, conceptualisée par le chercheur américain Asa Seresin en 2019, trouve de plus en plus d'échos: certaines personnes hétérosexuelles affirment que leur orientation sexuelle est vouée à être dysfonctionnelle. Aujourd'hui, le chercheur parle plutôt d'hétérofatalisme. Le média *The Conversation* résume: «C'est une déception quant à la qualité de l'expérience hétérosexuelle vécue.»

« Les femmes sont passées d'une insatisfaction normalisée ou passée sous silence à oser s'affirmer »

Nicole Bregy

Mais pourquoi tant de déception? Daniel Nagy, thérapeute de couple et sexologue au cabinet Fri-sexologie, à Villars-sur-Glâne, observe: «J'entends passablement de femmes qui sont lassées de porter toute la charge organisationnelle et mentale liée à la famille ou au couple et d'avoir un partenaire qui ne prend pas ses responsabilités.» Sa collègue Nicole Bregy, elle, estime que les femmes sont passées «d'une insatisfaction normalisée ou passée sous silence» à oser s'affirmer dans leurs relations affectives et sexuelles.

LIRE AUSSI

L Polyamour. à la recherche de l'amour pluriel

Récemment séparée de son copain, Noémie* se pose des questions. Celle qui se considère comme hétérosexuelle curieuse est sortie vidée de sa relation: «J'avais la sensation de porter la régulation émotionnelle de la dynamique de couple.» Elle se dit que ce serait peut-être plus simple un jour d'entamer une relation avec une femme: «C'est en observant une amie lesbienne et sa copine. Ça m'a permis de voir la douceur et l'anticipation des besoins de l'autre, sans que tout doive être communiqué et demandé.»

Célibat en hausse

Pour l'heure, elle s'ouvre à de nouvelles pratiques. «J'ai eu une expérience avec un couple. Et j'ai remarqué que sans être attirée par les femmes au premier abord, le simple fait de se connecter émotionnellement avec quelqu'un n'a pas été un frein dans une expérience plus intime.» Noémie fréquente aussi des hommes mais sans prises de tête. «Mais si je vois qu'ils ne sont pas ouverts au plaisir de l'autre sexuellement, je passe au prochain. Je n'ai pas l'énergie de leur apprendre.»

Surtout, elle constate que son célibat l'épanouit: «J'ai davantage de temps pour mes passions, pour voir mes amis et il y a une légèreté dans mon quotidien.»

En 2025, il a justement beaucoup été question de célibat, choisi ou non. Un grand dossier du *Courrier international* en décembre soulignait par ailleurs que la moitié des Américains de 25-34 ans vivaient sans partenaires. Les raisons: attentes irréalistes, fossé politique grandissant

entre hommes et femmes et baisse des interactions sociales en général. Sur les réseaux sociaux, la notion de «décentrer les hommes de sa vie émotionnelle» a gagné en popularité et jusque dans les magazines comme Vogue qui se demandait si avoir un petit ami n'était pas devenu «embarrassant» en octobre dernier.

Les deux professionnels de Fri-sexologie constatent en tous les cas que le couple hétéro traditionnel ne relève plus d'une évidence, même s'il reste majoritaire dans leur patientèle. Avec la montée du célibat choisi, le couple hétérosexuel devient alors un choix et non une obligation.

Moins de tabous

Le modèle hétéro traditionnel est aussi remis en question par certaines grâce à la libération de la parole autour des orientations sexuelles. «Le questionnement des personnes que nous recevons se tourne de plus en plus vers la découverte de nouvelles sexualités ou de nouvelles façons de «faire couple»», partage Nicole Bregy.

C'est ce que vit Cécile*. La trentenaire est toujours sortie avec des hommes, mais a senti dès l'adolescence que les filles pouvaient aussi lui plaire. Célibataire après une longue relation, elle a récemment décidé d'explorer cette partie d'elle. «Longtemps j'en ai eu honte ou j'avais peur que des copines puissent imaginer qu'elles pouvaient me plaire. Le fait qu'on en parle davantage, que ce soit moins tabou, m'a permis de m'ouvrir à cette possibilité.»

On retrouve Marie, qui, malgré le jugement sévère qu'elle porte sur les hommes hétéros, vit avec l'un d'eux. Elle explique: «Il a pris les devants, a continué d'avancer avec moi. Je ne le considère pas comme un homme

typique.» D'ailleurs, lorsqu'elle avance l'hypothèse de refaire sa vie avec une femme, il la comprend totalement: «On en rigole.»

Que l'on se rassure, la guerre des sexes n'est pas totalement déclarée. Chez Fri-sexologie (lire ci-dessous), les deux professionnels observent «une volonté sincère de se rejoindre et de mieux se comprendre avec bienveillance» dans les couples accompagnés. »

Interview. Des hommes en pleine transformation

Nicole Bregy et Daniel Nagy accueillent de nombreux couples au sein de leur cabinet Fri-sexologie, à Villars-sur-Glâne. Les deux sexologues et thérapeutes de couples observent surtout des remises en question de leur patientèle féminine.

Sur le plan sexuel, y a-t-il encore une incompréhension entre hommes et femmes?

Nicole Bregy: Le décalage de désir dans les couples hétérosexuels n'est pas nouveau. Ce qui change, c'est que les femmes osent s'exprimer, s'affirmer et tiennent bon. Les limites sont enfin exprimées, le «non» est verbalisé et la découverte de leurs propres désirs devient un élément central.

Daniel Nagy: A côté de l'asymétrie de la libido, il y a aussi une différence dans la manière d'investir la sexualité. Pour les femmes, c'est souvent important de se sentir émotionnellement proche de leur

partenaire pour qu'il y ait de la sexualité.

Pour les hommes, la sexualité est parfois utilisée comme un moyen de rapprochement, non seulement physique, mais aussi émotionnel, une façon de se réassurer sur la relation. En consultation, je sens aussi une grande pression chez les hommes à devoir «performer» au lit. Il y a souvent moins de créativité dans la sexualité chez les hommes et une plus grande difficulté à en parler ouvertement avec leurs partenaires, ce qui fige un peu les choses.

Les femmes écoutent davantage leurs désirs. Quelles perspectives cela ouvre-t-il?

NB: De nombreuses femmes que nous recevons au cabinet expriment le fait qu'elles ont accepté des rapports sexuels sans vraiment en avoir envie afin de répondre au besoin ou à l'envie de l'homme, s'assurer du bien-être de l'autre ou encore de pouvoir être ensuite laissée tranquille. Ces prises de conscience sont toujours empreintes de tristesse et du désir que cela change.

Aujourd'hui, les femmes ont un regard plus critique par rapport aux stéréotypes liés au corps féminin. Grâce à l'accès à l'éducation sexuelle, aux discours féministes et aux espaces thérapeutiques et de parole, le désir féminin se visibilise d'avantage.

Aux femmes qui s'interrogent sur leur rapport à la sexualité, nous recommandons de s'intéresser en premier lieu à elles, à leurs propres fantasmes, envies, naissances de désirs.

Comment les hommes vivent-ils ces évolutions?

NB: Certains vivent ces évolutions comme une opportunité relationnelle ou un allègement des rôles traditionnels tandis que d'autres les vivent comme une perte de repères voire une remise en question identitaire. En tout cas, nous pouvons observer un décalage de rythme entre la transformation des attentes des femmes et la capacité des hommes à s'y adapter.

DN: Je pense qu'il y a aussi un aspect générationnel. Les jeunes générations s'adaptent mieux à une vision égalitaire de la relation.

CP

*Prénoms d'emprunt

ÉGALITÉ

FÉMINISME

PSYCHOLOGIE

SOCIOLOGIE

FRIBOURG

ÉNERGIE

POLITIQUE

FAMILLE

VILLARS-SUR-GLÂNE



PUBLICITÉ

Combattez activement vos douleurs cervicales

Profitez d'une réduction de 200 CHF*

[En savoir plus](#)