

## SMARTPHONE ET VIE SEXUELLE

Vous avez certainement déjà vécu cette scène. Vous êtes au lit après une dure journée de travail et vous espérez un moment privilégié avec votre compagne ou votre compagnon. Hélas votre partenaire est davantage intéressé par ce qui apparaît sur son écran de smartphone que par votre silhouette élancée ou votre musculature saillante.

**Attention à ce genre de pratiques, le smartphone pourrait bien tuer votre vie sexuelle.**

C'est en tout cas la conclusion tirée par une étude britannique sur l'utilisation du smartphone au lit. Selon elle, **50% des personnes passent 1h30 devant leur smartphone avant de dormir**, ce qui peut avoir des conséquences dramatiques sur le sommeil et donc la santé. En parallèle, **le nombre de rapports sexuelles est passé de 6 par mois à 5 par mois.**

*Le smartphone est une vraie barrière qui enferme son utilisateur et que l'autre ne peut pas dépasser – Robert Neuburger, psychothérapeute*

Le phénomène est tel que certaines personnes se retrouvent dans des situations surréalistes. Les pratiques des utilisateurs de smartphones sous la couette ont pris une dimension jamais connue auparavant, prenant la place des livres mais aussi de son partenaire sexuel. Pire encore, **certains consultent même leur smartphone pendant l'acte !**

Ainsi, toujours selon l'étude, **12% des utilisateurs répondent au téléphone** pendant leurs ébats amoureux et **10% répondent à des SMS**. On atteint le summum avec les **5% d'utilisateurs qui consultent leur page Facebook** alors qu'ils sont en pleine action !

*Utiliser son smartphone au lit c'est une façon d'être présent dans un autre monde et de ne plus se trouver avec la personne à côté de soi, en l'occurrence dans le lit. C'est dramatique pour la vie de couple car cela signifie que le virtuel devient addictif, au détriment du physique, et donc du toucher pour les amoureux – Catherine Solano, sexologue*

Ainsi, **certains spécialistes n'hésitent pas à qualifier cette pratique d'addiction**. C'est un procédé qui permet à l'individu de fuir la réalité en étant présent dans un autre monde. La situation est dramatique et pour les couples qui souhaiteraient retrouver les plaisirs charnels, la seule solution est selon la sexologue Catherine Solano de bannir tous les appareils connectés de la chambre qui n'est pas une pièce comme une autre.

Mais ce n'est pas gagné puisque selon une étude américaine un tiers des utilisateurs préfèrent se passer de sexe pendant une semaine plutôt que de leur smartphone chaque soir. Plus grave encore **63% se sentent plus à l'aise avec internet qu'avec leur partenaire !**