

Extrait de : Pascal de Sutter (2009) *La sexualité des gens heureux*.  
Paris, Les arènes (262 p.) pp. 177-185.

## Les relations extraconjugales

93 % des étudiants en sexologie sont des étudiantes. Ce constat peut étonner ceux et celles qui savent que les hommes pensent plus souvent au sexe que les femmes. Dès qu'il s'agit d'étudier la question avec sérieux — dans le but d'aider les personnes en souffrance — il semblerait que les femmes soient davantage sur la brèche que les hommes. Curiosité ou altruisme spécifiquement féminins ?

Reste que nombre de ces étudiantes demandent à effectuer des recherches sur l'infidélité masculine. Elles cherchent à savoir pourquoi tant d'hommes trompent leurs femmes. Mon premier souci de chercheur est de les encourager à utiliser un vocabulaire plus neutre et plus objectif. Quand on utilise les mots d'infidélité, de tromperie, d'adultère ou de trahison, on se place dans une perspective morale et non scientifique. Car ces mots ont une connotation négative qui met en évidence l'idée de faute. Or il existe de multiples façons, non sexuelles, d'être déloyal(e) vis-à-vis de sa compagne ou de son compagnon : des comportements violents, un manque de respect, de la négligence, des critiques continuelles, etc., sont autant d'« infidélités » au projet de couple et à l'engagement initial. Pourtant, dans la majorité des sociétés humaines, aucun de ces comportements n'est perçu aussi gravement que le fait d'avoir une relation sexuelle avec une autre personne que son partenaire officiel. J'utiliserai pour ma part l'expression de relation sexuelle extraconjugale, qui définit clairement et objectivement ce dont nous allons parler.

### De quelques étrangetés humaines

« Mon mari est horriblement égocentrique : il ne se préoccupe que de son travail, de ses hobbies et de ses amis. Il me néglige et m'en fait voir de toutes les couleurs, au point que j'ai subi des insultes et des coups. Heureusement, il ne m'a jamais trompée. Si c'était le cas, je le quitterais immédiatement ! » Ayant écouté le témoignage de cette patiente, je posai la question suivante : « Si vous aviez un mari attentionné, aimant, et que vous appreniez qu'il a eu une relation sexuelle avec une autre femme, le quitteriez-vous ? » La patiente répliqua : « Oui, car je ne le supporterais pas ».

Autre cas de figure : un homme dit à sa femme, devant moi : « Tu m'as trompé une fois et je t'ai pardonnée, mais si tu recommençais, je serais fou de rage. Dieu sait ce que je pourrais faire... Je crois que je te mettrais dehors sur-le-champ. En tout cas, surtout, si jamais ça t'arrive encore, il faut que tu me le dises. Le mensonge est pour moi pire que tout. » Deuxième constat, les humains placent souvent leur partenaire face à une double contrainte : 1. Tu dois tout me dire. 2. Mais si tu me dis tout, je te quitte ou je te tue. !

Dès lors, l'homme ou la femme qui vit une expérience sexuelle extraconjugale se trouve face à un dilemme insoluble : vivre dans le mensonge et doublement décevoir l'autre en cas de révélation de la vérité ou tout avouer et encourir des sanctions irréversibles.

Troisième étrangeté : l'être humain croit que l'exclusivité sexuelle est si *naturelle, normale et évidente* qu'elle est d'office acquise lorsqu'on vit en couple. Or dans les sociétés humaines, c'est plutôt le contraire qui est naturel, normal et évident.

Tout d'abord, l'exclusivité sexuelle n'a pas grand-chose de naturel. Je vous épargne une nouvelle comparaison avec les singes anthropoïdes et je me contenterai de dire que l'immense majorité des mammifères n'est pas exclusivement monogame. Si les hommes et les femmes étaient

*naturellement* exclusifs sur le plan sexuel, on ne voit pas pourquoi il aurait été nécessaire d'exciser les femmes ou d'éditer des lois répressives contre l'adultère.

Si l'on considère la *norme* comme le comportement majoritaire d'un groupe social, il faut bien reconnaître que la monogamie n'est pas *normale*. En France <sup>242</sup>, la moitié des couples mariés se sépare, et ces divorces sont majoritairement liés à des histoires sexuelles extraconjugales. Parmi les couples qui durent, on estime<sup>243</sup> que la moitié a vécu, au moins une fois, une expérience sexuelle avec une autre personne que leur partenaire. Une étude des sociétés traditionnelles dans le monde montre que 83,39 % d'entre elles pratiquent la polygamie (un homme pour plusieurs femmes), 16,14 % la monogamie, et 0,47 % la polyandrie (une femme et plusieurs hommes) <sup>244</sup>.

Enfin, l'exclusivité sexuelle est-elle *évidente* ? Ce qui est évident c'est que 60 % des hommes et 65 % des femmes estiment que l'exclusivité sexuelle est essentielle pour le bonheur dans le couple <sup>245</sup>. Mais qu'en même temps, 64 % des hommes et 47 % des femmes pensent que l'attirance sexuelle conduit forcément à faire l'amour avec quelqu'un. Or, il est évident qu'au cours d'une vie, il arrive à chacun de rencontrer des personnes (autres que notre partenaire) pour lesquelles il éprouve de l'attirance. Les tentations sont donc nombreuses. De plus, 37 % des hommes et 25 % des femmes disent qu'avoir des rapports sexuels avec une nouvelle personne est une décision « plutôt impulsive » et 16 % des hommes et 23 % des femmes trouvent plus excitant de prendre des risques durant les rapports sexuels.

Disons-le sans détour : lorsqu'on s'engage avec une personne dans le cadre d'une relation stable, il est raisonnable de considérer que cette personne aura probablement une expérience sexuelle avec quelqu'un d'autre. Penser le contraire serait naïf. La question est quelle attitude adopter ?

## Les avantages des relations extraconjugales

Les inconvénients sont connus : jalousie, souffrance psychique, mensonges, transmission d'infections, rupture conjugale, perte de confiance, etc. En revanche, il est moins admis publiquement qu'il existe certains avantages. Le premier est d'ordre biologique et concerne l'espèce humaine dans sa globalité : les relations extraconjugales favorisent une meilleure dissémination des gènes. On estime qu'environ 10 % des enfants ne sont pas issus du mari ou du concubin de leur mère : les chiffres varient selon les pays, de l'ordre de 13-20 % aux États-Unis, 10-14 % au Mexique, et 9-17 % en Allemagne <sup>246</sup>.

Il existe aussi de nombreux avantages psychologiques pour l'individu : l'excitation de la clandestinité et la nouveauté sexuelle produisent dans le cerveau une véritable avalanche de substances neurochimiques euphorisantes comparables à la drogue. Séduire sexuellement une nouvelle personne augmente l'estime de soi et la confiance en soi. Cette nouvelle relation encourage les gens à soigner leur corps, à se remettre au sport, à se brosser les dents plus souvent et toute une série de mesures excellentes pour la santé. J'ai vu des patientes dépressives ressusciter littéralement lorsqu'elles avaient un amant. J'ai rencontré des hommes vieillissants, aigris et épuisés, rajeunir miraculeusement après avoir fait l'amour avec une autre femme que la leur.

---

<sup>242</sup> Le taux de divorce est d'environ 45 % en France en 2001. Dix ans après le début de leur union en 1988, 28 % des couples se sont séparés. (*Enquête sur l'Étude de l'histoire familiale de 1999*, Insee.)

<sup>243</sup> Les estimations sont extrêmement difficiles sur ce sujet. Elles varient de 30 à 80 % de relations extraconjugales.

<sup>244</sup> Smith, 1984.

<sup>245</sup> *Analyse des comportements sexuels en France*, Groupe ACSF (1998), Bajos N. et Giami A., Ed. INSERM (Enquête auprès de 20 000 personnes).

<sup>246</sup> Cerda-Flores et coll. (1999) ; Gaulin, McBurney, et Brakeman-Wartell (1997).

Aussi étonnant que cela puisse paraître, la sexualité extraconjugale peut également avoir une série d'effets positifs sur le couple. Des femmes dotées d'un faible désir sexuel vivent parfois comme une véritable libération que leur mari défoule (enfin) sa sexualité hyperactive avec une autre femme qu'elle. Des hommes qui se sentent coupables de leur incapacité à satisfaire sexuellement leur épouse sont soulagés d'apprendre qu'elle a un amant. Dans chacun de ces deux cas, j'ai vu des couples dont les liens se resserraient lorsqu'un des deux vivait une sexualité extraconjugale.

Une aventure sexuelle sert parfois aussi de sonnette d'alarme pour un couple engoncé dans son quotidien. Je me souviens d'un homme d'affaires hyperactif qui négligeait sa femme depuis des années. Leur couple était au bord du gouffre. Lorsqu'il apprit qu'elle avait rencontré un autre homme, il prit conscience qu'il était en train de la perdre. Leur relation prit un nouveau départ sur des bases beaucoup plus saines et ils retrouvèrent la passion amoureuse des premiers temps. Je songe aussi à cet homme qui était prêt à divorcer parce qu'il souffrait du manque d'affection et d'enthousiasme sexuel de son épouse. En revanche, il continuait de l'aimer et s'entendait à merveille avec elle pour tous les autres aspects de la vie. Il se décida à avoir une vie sexuelle extraconjugale et cessa de se plaindre de sa femme. La qualité de leur vie de couple s'améliora considérablement, ainsi que leur fonctionnement sexuel.

Je ne dispose pas de statistiques sur le nombre de couples qui ont tiré bénéfice de leurs relations sexuelles externes. Le sujet est peut-être encore trop tabou pour que les gens puissent s'exprimer librement à ce sujet. Mais certains chiffres sont éloquentes : 43 % des hommes et 35 % des femmes pensent qu'il peut y avoir amour sans fidélité (sexuelle). Tandis que 43 % des hommes et 30 % des femmes estiment acceptable qu'au cours du mariage un homme ait quelques aventures avec quelqu'un d'autre. (39 % des hommes et 27 % des femmes acceptent la même chose pour une femme.)

## Gérer l'ingérable

Faut-il accepter les relations extraconjugales pour soi-même et son (sa) partenaire comme un comportement inéluctable ? Dans les années 1970, certains militants de la sexualité libre décidèrent de mettre fin à l'hypocrisie du mariage monogame exclusif : ils inventèrent le concept de *mariage open* (ou mariage ouvert). Le principe consistait à ne pas cacher à son partenaire ses relations sexuelles extraconjugales, afin de ne pas vivre dans le malaise du mensonge — c'était d'ailleurs une tradition tacite au sein de l'aristocratie et de la haute bourgeoisie des siècles passés. Si quelques couples réussirent à vivre selon ce modèle, ce fut un échec pour la majorité et la mode passa. Il semble en effet psychologiquement difficile, pour la plupart des humains des deux sexes, d'accepter ouvertement et sereinement que l'autre puisse avoir une sexualité en dehors du couple. Nous ne sommes pas biologiquement programmés pour l'exclusivité sexuelle, mais nous ne sommes pas non plus conçus pour être totalement dépourvus de jalousie sexuelle. Chez tous les êtres vivants, la reproduction fonctionne plus sur le modèle de la compétition que de la solidarité.

Certes, la sexualité extraconjugale est mieux vécue si les enjeux sont limités : peu de risques de reproduction, peu de risques que le rival prenne sa place, peu de risques financiers, peu de risques amoureux, peu de risques d'humiliation publique. Mais les limites du *mariage open* résident aussi dans l'ambivalence des hommes et des femmes face au « tout savoir ». Même dans les relations entre proches, il existe toujours une zone de non-dit. C'est particulièrement vrai sur le plan sexuel : j'ai vu des hommes, pourtant très fusionnels avec leur compagne, éprouver les plus grandes difficultés à exprimer l'envie d'une fellation, leur complexe de petit pénis ou leur peur de contre-performance. La sexualité fait partie d'une zone psychique particulièrement intime qu'il est malaisé de partager avec autrui. De même, il est difficile pour une femme d'entendre que son partenaire fantasme de coucher avec un autre homme, qu'il préfère les seins de la voisine ou qu'il utilisait les mêmes petits mots d'amour avec sa partenaire précédente. Dire avec aplomb à sa

compagne ou son compagnon : “Ne m'attends pas pour le dîner ce soir, je vais coucher avec mon amant(e)” a le mérite de la clarté et de l'honnêteté, pas de la finesse psychologique.

Dans l'enquête que nous avons menée sur les gens heureux, Carole Thomson a observé que ces derniers avaient une vision beaucoup plus souple que les autres des relations extraconjugales. Les couples les plus heureux étaient ceux qui envisageaient la question de manière nuancée. Comment voyaient-ils (elles) leur propre réaction face à l'extraconjugalité de l'autre ? On peut résumer ainsi leur état d'esprit : “J'espère que mon (ma) partenaire ne couchera pas avec une autre personne. Mais si cela arrivait, je verrais quelle attitude adopter. Peut-être ne le supporterais-je pas, peut-être pourrions-nous le surmonter, peut-être serions-nous encore mieux après.” Cette attitude contraste avec la rigidité mentale des couples moins heureux : “Jamais je ne le tolérerais ; je le (la) quitterais immédiatement ; je demanderais le divorce”. Les gens globalement moins satisfaits dans leur vie ont aussi une attitude peu nuancée par rapport à la situation : “Je veux le savoir immédiatement, je veux connaître tous les détails.” Tandis que les autres sont plus souples : “Du moment que tout le monde n'est pas au courant, il vaut peut-être mieux que je ne sache rien ; si c'est une aventure occasionnelle, je pourrais la tolérer ; si c'est uniquement sexuel, je le supporterais mieux.”

Et quelle est l'attitude des gens heureux vis-à-vis de leurs propres tentations extraconjugales ? On peut la synthétiser de la façon suivante : “J'essaierai d'éviter cette situation. Mais s'il m'arrive de craquer, je m'arrangerai pour que cela fasse le minimum de tort à mon (ma) partenaire.” Alors que les gens moins heureux sont, en moyenne, portés à dire : “Jamais je ne tromperai ma (mon) partenaire. C'est une question de principe !” On pourrait penser que les hommes et les femmes les plus à cheval sur les principes sont les moins exposés au risque de relations sexuelles extraconjugales. Or notre enquête a apporté un élément intéressant : en moyenne, les gens plus heureux ne s'empêchent pas de fantasmer sur l'idée d'une relation extraconjugale. Il leur arrive même parfois de se dire “pourquoi pas ?”. Mais ces pensées ne s'accompagnent pas obligatoirement d'actes.

A contrario, ceux qui ne s'autorisent pas ce genre de pensées, pour des questions de principe, semblent moins bien préparés à gérer la situation lorsqu'elle se produit. J'ai moi-même observé, chez mes patients, que les aventures extraconjugales les plus dramatiques (rupture violente, passion destructrice, transmission de maladie, etc.) se produisaient presque systématiquement chez ceux et celles qui étaient persuadés que jamais ils ne tromperaient leur conjoint(e). Ce paradoxe s'explique sur le plan psychologique. D'abord, nous avons déjà vu que plus quelque chose est interdit, plus il est stimulant du point de vue sexuel. Ensuite, les frustrations sentimentales et sexuelles accumulées entraînent des comportements plus excessifs. Enfin, les personnalités les plus rigides sont aussi celles qui prennent les décisions les plus radicales. Pour couronner le tout, la recherche sur les comportements sexuels à risque montre que ceux qui ont le plus de probabilités de transmettre une infection sont justement ceux qui s'attendaient le moins à avoir une aventure sexuelle. Ils ne préparent pas leur relation et n'utilisent pas de préservatifs.

De façon surprenante, alors que les gens heureux envisagent généralement plus sereinement la possibilité de sexualité extraconjugale, ils sont en moyenne moins jaloux que les autres. Peut-être leur secret réside-t-il en ce qu'ils envisagent la sexualité extraconjugale comme d'autres aléas de la vie en couple. On essaye de les éviter, mais on ne s'en préoccupe pas à l'avance, on ne cherche pas à les découvrir à tout prix, on ne persécute pas l'autre de sa méfiance et de ses menaces. Et si cela se produit, on essaye de gérer la situation de la manière la plus mature possible. Comme dans un accident de voiture, on fait, si possible, un constat à l'amiable en évaluant les responsabilités partagées, sans chercher immédiatement à punir le plus sévèrement possible le (la) fautif(ve). Car en amour comme dans la sexualité, quand on punit l'autre, très souvent, c'est soi-même que l'on punit.