

## Larguez les amarres

« Mieux vaut être seul que mal accompagné », dit le diction. Quand une relation doit-elle se terminer ? Voici quelques pistes de réflexion.

Quand votre petit ami commence à exercer des pressions excessives sur vous, qu'elles soient psychologiques, physiques ou matérielles.

Quand la confiance n'est plus là. La confiance, c'est le ciment du couple. Si vous ne pouvez plus lui faire confiance et que vous vous sentez trahi à chacun de ses mouvements, mieux vaut commencer à penser à prendre un peu de champ.

Quand il n'y a plus d'amour. Pas besoin de toujours chercher midi à 14 heures. Vous n'avez rien à lui reprocher, mais vous ne l'aimez plus.

## Le « plan à trois » fantasme ou galère ?

Il peut arriver que dans sa vie de couple l'on ait envie d'introduire – temporairement – un troisième homme. Le fameux « plan à trois ». Comment faire pour que cette fantaisie ne se transforme pas en cauchemar ?

Avant d'inviter un partenaire à partager vos jeux sexuels, assurez-vous que la question de la liberté sexuelle au sein de votre couple a déjà été abordée ; s'il y a des non-dits, une culpabilité enfouie, ils risquent d'exploser au mauvais moment et gâcher sérieusement votre plaisir.

Évitez l'aventure si votre couple bat de l'aile. Pensez qu'un « troisième » réglera vos problèmes à deux peut être un leurre. Rien de mieux qu'une bonne discussion à deux.

Soyez à l'écoute constante de vos deux partenaires : votre compagnon (c'est une expérience que vous partagez avec lui), et l'« invité » (il n'est pas un accessoire uniquement là pour satisfaire vos désirs).

Attention au jeu dangereux de la séduction qui peut blesser celui qui en est exclu. Si vous ressentez le besoin de dire des choses au « troisième », en cachette de votre compagnon, cela signifie peut-être que vous n'arrivez pas à aborder certaines questions avec ce dernier.

Dans le feu de l'excitation (surtout si c'est une expérience inédite), ne pas oublier les règles de base du *safe sex*. Par exemple, le « troisième », se sentant « protégé » par l'image d'un couple amoureux qui a choisi de ne plus utiliser de préservatif, peut être tenté de faire de même. Soyez tous les trois vigilants.

Savourez l'instant comme un moment exceptionnel, comme un cadeau que vous vous faites l'un à l'autre. Si vous répétez l'expérience trop souvent, au point d'en devenir le passage obligé des relations sexuelles au sein de votre couple, c'est que là aussi, vous n'arrivez pas à aborder certains problèmes qui touchent celui-ci. La routine peut aussi exister à trois.

Après cette expérience, prenez le temps d'en parler dans votre couple.

## Plus d'infos

[www.histoiresdemecs.org](http://www.histoiresdemecs.org)

histoires de couples et de prévention, plans à trois

[www.tienstoipret.fr](http://www.tienstoipret.fr)

aide sous forme de questionnaire interactif pour adapter vos pratiques de prévention à votre situation de couple

[www.be-gay.fr/jeu\\_xy\\_xy/index.htm](http://www.be-gay.fr/jeu_xy_xy/index.htm)

jeu en ligne destiné aux gays qui vivent une relation amoureuse ou sexuelle depuis trois jours, trois semaines, trois mois ou plusieurs années...

be gay / Pour avoir plus d'informations, consulter la revue de presse ou l'agenda, des vidéos, répondre aux sondages ou aux articles : [www.be-gay.fr](http://www.be-gay.fr) / [contact@be-gay.fr](mailto:contact@be-gay.fr)  
Crips Île-de-France / Tour Maine-Montparnasse / BP 53 / 75755 Paris cedex 15 / France / tél. 01 56 80 33 33 / fax : 01 56 80 33 00  
Document conçu et réalisé par Antonio Ugidos, Xavier Héraud, Christophe Martet, Lydie Desplanques

# Relations de bien être gay couple

[www.be-gay.fr](http://www.be-gay.fr)

## « Aime-moi moins, mais aime-moi longtemps. »

Ismaël, interprété par Louis Garrel,

dans *Les Chansons d'amour*, de Christophe Honoré

## Au-delà des clichés...

Les clichés ont parfois la vie dure. Combien de fois a-t-on entendu des affirmations comme « Les couples gays ne durent pas », « À cause des sex-clubs et d'internet, les homos ne sont pas fidèles » !

Dans de nombreux pays, le combat des gays et des lesbiennes pour avoir le droit de se marier apporte un sérieux démenti aux clichés. Parfois, c'est même à celui qui affichera le nombre d'années de vie commune le plus impressionnant... Trente ans à ma droite, ah non, trente-cinq à ma gauche ! N'oublions pas non plus que l'Association des parents et futurs parents gays et lesbiens (APGL) est la plus importante association gay et lesbienne française.

Les couples gays n'ont peut-être pas le même fonctionnement que les couples hétérosexuels. Les questions concernant la sexualité, la fidélité et la prévention sont certainement moins taboues. Pour autant, on aurait tort de dévaloriser une histoire d'amour entre deux hommes, ou même de la présenter comme « inférieure » à celle d'une relation entre un homme et une femme.

Si Be Gay, qui consacre une série de brochures au bien-être gay, évoque le vivre à deux chez les homos, ce n'est pas seulement pour aborder les difficultés que peuvent rencontrer les couples. C'est aussi pour souligner qu'une relation peut fournir un cadre privilégié pour l'épanouissement individuel. Pour autant, en amour comme dans beaucoup d'autres domaines, rien n'est jamais acquis. Il faut y travailler chaque jour. Avoir le bonheur d'aimer est une chose, faire en sorte que cela dure en est une autre, bien plus difficile à réaliser.



# Couple « fidèle » ou couple « libre » : telle est la question

**La fidélité est l'une des grandes questions qui se posent à un couple.** Souvent cause de disputes, parfois de ruptures, elle nourrit en tout cas de nombreuses conversations tout au long de la relation. Beaucoup de couples choisissent de vivre ensemble en s'accordant une part de liberté, d'autres ne font pas le même choix. Certains couples se remettent d'un écart, d'autres pas.

Et si le débat était en fait biaisé ? Dans l'imaginaire collectif, la fidélité, c'est ne pas avoir de relations sexuelles avec une tierce personne. Dans la réalité, les versions peuvent différer. Il y a la version Bill Clinton, quelque chose comme « sucer n'est pas tromper ». Il y a la version Catherine Millet, qui autorisait son mari avoir des relations sexuelles avec d'autres femmes à condition, entre autres, que ce ne soit pas dans leur lit commun. Et il y en a tellement d'autres...

La question n'est pas tant de savoir ce que l'un des deux partenaires a fait. Mais plutôt ce que cela veut dire. Si la relation n'est pas « open » a priori, **une relation sexuelle avec un autre homme peut signifier plusieurs choses :**

- L'un des deux partenaires est allé voir ailleurs, parce qu'il n'y a plus d'amour dans le couple.
- Le couple s'aime toujours, mais traverse une période de tensions, ou subit une certaine routine. Il peut s'agir d'une simple expérience.
- L'un des deux partenaires désire faire évoluer la relation et met ainsi l'autre devant le fait accompli.

## Témoignage

**Stéphane et Fabien, 47 et 38 ans, ensemble depuis quatre mois :** « On essaie d'avancer tranquillement. »

**Fabien :** Nous n'avons pas abordé le problème de la fidélité. Je vois plus notre relation comme une histoire d'amour. La notion de couple ne me convient pas. Ça correspond davantage à un schéma judéo-chrétien. Ce n'est pas mon truc.

**Stéphane :** Pour moi aussi, c'est avant tout une question de sentiments. La fidélité, ce n'est pas l'exclusivité. Je ne me retrouve pas en situation d'avoir des relations sexuelles avec d'autres personnes. Parce que ce n'est pas mon désir. Mon désir, c'est d'être avec Fabien. Si ça devait arriver, je ne peux pas dire ce qui se passerait ou comment je réagis. Je reste très modeste. Je ne suis pas du tout sûr de moi. Pour l'instant, je vis les choses le plus simplement du monde. On essaie d'avancer tranquillement.

**Stéphane :** Nous ne nous sommes pas dits nos statuts sérologiques. Il y a certains éléments dans mon parcours qui peuvent lui faire penser certaines choses. Je le lui dirai un jour, parce que c'est important. Mais le moment n'est pas encore venu.

**Fabien :** Nous n'en avons pas parlé parce que nous sommes aussi dans une phase de découverte. Nous prenons le temps. Ça nous convient à l'un comme à l'autre. De toute façon, ça ne changera rien.

## La prévention dans le couple

**Autre grand sujet de discussion pour un couple, la prévention. Doit-on se protéger autant que lorsqu'on n'était pas en couple ? Faut-il abandonner le préservatif ? Si oui, quand ? Si non, pourquoi ?** Tout cela dépend en partie du statut sérologique des deux partenaires. S'il existe des interrogations de part et d'autres, le mieux est de toujours se protéger. Une fois que vous connaissez vos statuts, vous pourrez adopter la bonne stratégie. Revue des différents cas de figure.

### Les deux partenaires sont (ou pensent être) séronégatifs

Dans ce type de situation, nombre de couples se posent la question de l'abandon du préservatif. Mais est-ce forcément une bonne idée ? Avant même de prendre une décision, il est nécessaire de savoir où chacun en est. Les deux partenaires sont-ils bien séronégatifs ? Un test s'impose pour les deux. Ensuite, rappelons que la confiance ou une promesse mutuelle de fidélité n'ont jamais protégé du VIH.

### Les deux partenaires sont séropositifs

Bien sûr, dans ce cas, il n'y a plus de risque de transmission du VIH. Pour autant, l'utilisation du préservatif n'est pas dénuée d'intérêt. Si vous êtes en couple libre, il peut protéger les deux partenaires d'éventuelles IST ou des hépatites, qui ne font jamais bon ménage avec le VIH. S'ajoute à cela le risque de surcontamination ou de surinfection, et la possibilité de développer des résistances à certains médicaments.

### L'un est séropositif, l'autre séronégatif

La crainte principale dans ce cas de figure, c'est évidemment le risque de transmission du partenaire séropositif au partenaire séronégatif. Cette pression peut peser sur les épaules des deux, l'un ayant peur de contaminer, l'autre de l'être. **L'important est de discuter, afin que chacun soit à l'aise avec toutes les pratiques.** En cas d'accident de prévention, direction les urgences de l'hôpital où un médecin jugera s'il y a lieu de commencer un traitement prophylactique post-exposition (TPE).

### Prévention : faut-il consulter en couple ?

Pourquoi pas si certains problèmes, certaines angoisses, ont besoin d'être réglés à deux. Mais il est peut-être plus facile de parler seul à seul avec un médecin. En consultant en couple, vous risquez de vous censurer, et votre partenaire de faire de même. Résultat, rien n'avance réellement. Consulter en couple, une fausse bonne idée ?

## Témoignage

**Pierre, 42 ans :** « Je ne veux pas qu'il me suce. »

« Je suis séropo et mon mec est séronégatif. Nous nous sommes mis d'accord dès le début sur ce qu'on voulait faire ou pas. Je ne veux pas qu'il me suce. Je sais que le risque est faible, mais il est là. Et rien que de savoir ça, ça me fait débâter. Il est circoncis, donc je le suce parfois, mais vraiment vite fait. Et pour le reste, avec la capote, aucune inquiétude. On y perd peut-être un peu côté plaisir, mais on y gagne en sérénité. Et entre les deux, mon choix est vite fait. Je ne peux pas avoir de relation sexuelle où je me demande sans cesse si je ne risque pas de le contaminer. Et puis, en cas d'accident, nous savons où aller. La configuration couple séro-discordant me faisait un peu peur, mais, avec le recul, j'avoue avoir connu des relations bien plus stressantes. Ce garçon est l'amour de ma vie, je n'allais pas laisser une foutue maladie gâcher ça ! »

## Couples récents

### Cinq conseils pour faire durer sa relation

**Avoir été un célibataire épanoui. Si vous êtes bien avec vous-même, vous saurez où vous voulez aller en couple. Dans le cas inverse, le couple peut paraître un refuge. Et cela ne devrait pas être son rôle.**

Prendre son temps. L'appartement commun, le pacte civil de solidarité (pacs), les enfants... Ce type d'engagement nécessite un couple solide. Au bout de six mois, est-ce bien raisonnable ?

**Ne pas faire peser de poids trop lourd sur les épaules de votre partenaire. C'est votre petit ami, pas votre père ou votre psy.**

Parler. Mettre les sujets qui fâchent sur la table. Certaines discussions peuvent faire mal. Les cachotteries encore plus.

**Se garder chacun un espace privé. Un couple est composé de deux individualités. Si les deux sont heureux séparément, cela rejillira positivement sur le couple.**