**« Le sexe permet aux mères célibataires de recharger leurs batteries »**

**La sexologue et psychothérapeute Dania Schiftan explique pourquoi le sexe est si important pour les mères seules, et pourquoi les relations éphémères permettent d’éviter certaines déconvenues.**

**Madame Schiftan, 47 pour cent des femmes inscrites sur TheCasualLounge sont des mères célibataires. Comment expliquez-vous ce nombre ?**

De mon point de vue, cela s’explique par le fait que de nombreuses mères célibataires ne sont autrement pas en mesure de construire une relation. Soit parce qu’elles pensent que personne ne voudra d’elles avec les enfants, soit parce qu’elles n’ont pas le désir de garder un même partenaire, la vie de mère seule étant déjà assez compliquée à gérer. Cependant, elles ressentent toujours des besoins physiques et de contact humain. Pour elles, les relations éphémères sont bien plus adaptées qu’une plateforme se focalisant sur des relations durables.

**Selon vous, que recherchent les mères célibataires sur les plateformes de rencontres éphémères ?**

Les femmes que j’accompagne et qui se rendent sur ces plateformes pour y rechercher avant tout des relations sexuelles ont souvent une perception de soi très claire. Elles savent ce qu’elles veulent et ce qu’elles recherchent. Cela mène ainsi à bien moins de déconvenues que sur des plateformes où ce n’est pas défini si clairement. C’est sur ces dernières qu'existe le risque d’attentes inégales : on recherche par exemple une relation de couple, mais on est contacté pour des raisons sexuelles.

**Comment voyez-vous les mères célibataires dans votre cabinet ? Quels sont les défis qui leur font face ?**

Je vois souvent que les mères célibataires n’ont que très peu d'espace pour elles-mêmes et leurs propres besoins. Beaucoup d’entre elles sont confrontées à la problématique de trouver quelqu’un qui leur fasse du bien, mais qui ne soit pas forcément un partenaire dans l’éducation des enfants. À cela vient s’ajouter une certaine imprévisibilité. Si l’enfant est malade, par exemple, les mères sont les seules qui peuvent s’en occuper. Ce grand écart entre femme ou partenaire et la vie de famille, dont elles ont souvent l’impression qu’elle les rend moins attirante, est difficile à surmonter. Souvent, une relation exigeante avec leur ex-partenaire entre également en compte. De nombreuses femmes ont l’impression qu’avec ce « lot » elles ne sont pas attirantes.

**Pourquoi le sexe est-il justement important pour les mères célibataires ?**

Parce que c’est souvent le dernier « bastion » où elles peuvent vivre et créer quelque choses pour elles-mêmes, et où elles peuvent satisfaire leurs besoins. C'est là qu’elles se sentent désirées, aimées, vues et perçues, alors qu’elles sont toujours en train de courir au quotidien. Le sexe permet à ces femmes de recharger leurs batteries.

**Lors de cette nouvelle phase dans leur vie, la sexualité d’une mère célibataire peut-elle encore changer ou s’améliorer ?**

Évidemment. Beaucoup de femmes me racontent qu’elles font bien plus attention à ce dont elles ont besoin au lieu de penser seulement à ce qui plaît à leur partenaire. Alors que certaines d’entre elles se sentent très peu sûres d’elles, peut-être parce qu’elles se sont fait quitter, d’autres débordent de confiance en soi car elles découvrent qu’elles peuvent tout faire tourner toutes seules. On vit sa sexualité bien mieux quand on l’aborde avec assurance.

**Dans le sondage TCL, une grande partie des mères célibataires affirme faire parfois face à un sentiment de culpabilité au moment de rencontrer des hommes. Pourquoi ?**

Bien que de nombreuses femmes recherchent ces temps libres et en profitent, dans mon cabinet elles disent lutter contre la culpabilité. Cela vient du fait qu’elles se prennent du temps pour elles, sans toujours faire passer les enfants avant tout. Alors qu’il est justement nécessaire de prendre ce temps pour pouvoir être une bonne mère, d’autant plus lorsqu’on est seule.

**Les avis des hommes semblent partagés. Environ un quart des femmes interrogées affirme que les hommes réagissent plutôt négativement au fait qu’elles aient des enfants. Pour d’autres hommes cela ne semble pas avoir d’importance. Quelles est votre expérience à ce sujet ?**

En ce qui concerne les relations éphémères, je ne pense pas que le fait d’avoir des enfants ou non soit si important. Comme il ne s’agit pas d’une relation de couple, il n’y a pas à se poser la question en tant qu’homme, si l’on veut faire partie de ce patchwork. Ce qui pourrait déranger les hommes serait peut-être le manque de flexibilité et l’imprévisibilité que les mères célibataires apportent. Il faut compter sur le fait qu’un rendez-vous avec une mère célibataire a plus de chances de tomber à l’eau qu’avec une femme sans enfants.