

sexuellement heureux

2 ILS FONT L'AMOUR PLUS SOUVENT

Plus on fait l'amour, plus on a envie de le faire: la sexualité est une fonction qui s'entretient. «On nous a fait croire que du manque naît le désir, affirme Iv Psalti, sexologue clinicien. C'est vrai pour tout, sauf pour la sexualité. Quand on ne fait pas l'amour pendant 5 jours, le sixième, c'est difficile de s'y remettre, on a perdu ses automatismes, on réfléchit davantage.» Il a été prouvé que lorsque la fréquence des rapports sexuels tombe à moins de un en dix jours, les problèmes apparaissent: l'homme est davantage confronté aux éjaculations précoces, la femme a davantage de douleurs et d'irritations lors du coït, son vagin étant moins souple, plus

fragile et plus sensible aux infections. «Pour un couple en bonne santé, en relation stable et d'âge moyen, explique Pascal de Sutter, la fréquence sexuelle idéale se situe en moyenne entre deux et quatre rapprochements par semaine. Les gens heureux avancent une moyenne un peu plus fréquente, de 2 à 5 fois par semaine. Nous estimons qu'il existe bel et bien une fréquence des contacts sexuels favorable au bonheur: entre 5 et 15 par mois. Cela varie évidemment en fonction de l'âge, de l'état de santé physique et mentale et des disponibilités du partenaire.»

«Les gens heureux sexuellement, ajoute Iv Psalti, trouvent toujours un endroit et un moment pour faire l'amour, même s'ils sont

overbookés, même si les enfants dorment dans la pièce à côté...» Et quand on n'a pas envie? «Dans un couple heureux sexuellement, dit Iv Psalti, on s'automotive quand l'autre a envie, même si on est fatigué, car on sait que faire l'amour va nous rapprocher, et on sait aussi qu'au bout de quelques secondes, on sera dans le bain et qu'on y trouvera son compte. Dans les couples heureux, on ne fait l'amour ni pour soi, ni pour l'autre, mais pour la relation.» Un dernier détail: les gens heureux sexuellement ne visent pas forcément le coït à chaque fois. Ils peuvent se contenter de caresses, de masturbation, de contacts bucco-génitaux... «Ils font l'amour, pas forcément du sexe», résume Iv Psalti.

Les couples sexuellement heureux font l'amour entre 2 et 5 fois par semaine.

3 ILS ONT UNE BONNE IMAGE CORPORELLE

Vous l'aurez deviné: ce point nous concerne plus précisément, nous les femmes. Les femmes sexuellement épanouies ne sont pas forcément plus belles que les autres, mais elles se sentent mieux dans leur peau. Elles ont une attitude plus positive par rapport à leur apparence, même si elles ont quelques kilos en trop. «Une femme qui s'est trouvée moche dans le miroir avant de faire l'amour n'arrivera à rien sexuellement, dit Iv Psalti. **Une femme doit avoir confiance en elle pour pouvoir se lâcher.** Et pour ce faire, deux facteurs sont indispensables: que son homme la regarde de manière positive et le lui dise, et qu'elle se regarde positivement, en se focalisant sur ce qui est joli en elle.» Oublions donc nos complexes! Pensons plutôt à exciter notre partenaire et à nous exciter nous-même plutôt que de nous regarder le nombril et de nous demander ce qu'il pense de notre cellulite! «**Aimer commence par s'aimer soi-même,** ajoute Pascal de Sutter, et cet amour se joue aussi dans le soin de son corps. C'est un travail de tous les jours et surtout un état d'esprit: soigner son corps, c'est le cajoler, l'entretenir, éviter de le faire souffrir par des excès, alimentaires ou physiques.»

4 ILS ONT DES PÔLES D'ÉPANOUISSEMENT VARIÉS

Les couples sexuellement épanouis ne vivent pas seulement en fonction de leur couple: ils ont des amis, des hobbies et diverses activités. Ceux-ci leur permettent une certaine distance avec leur partenaire, distance qui est favorable au désir. D'ailleurs, il semble que les couples dont le partenaire est régulièrement absent (marin, pilote, transporteur routier) ont souvent une vie amoureuse et sexuelle plus épanouissante que les autres (sauf quand les séparations sont trop longues ou que l'un des partenaires le vit mal). Les recherches de Pascal de Sutter ont montré que **les femmes qui s'adonnent à un hobby régulier ont en moyenne plus de désir sexuel que les autres.** Donc, un conseil: ne soyez ni trop fusionnelle, ni trop distante avec votre compagnon.