

→ *A méditer*

Vous êtes une femme

Il est minuit, vous allez vous coucher. C'est là que votre partenaire se rapproche de vous avec visiblement une idée derrière la tête. Vous vous dites: «Il est déjà tard, ça va empiéter sur mon sommeil, je serai fatiguée demain.»

«C'est une erreur de penser de la sorte, affirme Pascal de Sutter: faire l'amour rapidement provoquera un sommeil de meilleure qualité, une forte libération d'endorphines et une meilleure relation conjugale.» Bénéfique sur tous les plans, donc!

Vous êtes un homme

Pascal de Sutter a étudié la corrélation entre les comportements de l'homme et l'orgasme féminin. Il en ressort que le seul comportement statistiquement influent est d'allumer des chandelles dans la chambre! Messieurs, vous croyiez que la meilleure façon d'amener votre femme à l'orgasme était de tenir longtemps, d'être puissant, de posséder un grand pénis... Veuillez plutôt à vous montrer sensibles aux désirs féminins, attentionnés, attentifs à ce que les femmes apprécient et soucieux de l'atmosphère et des préliminaires.

ILS SONT MOINS STRESSÉS

Selon les recherches, les femmes épanouies sexuellement ont plus d'énergie que les autres: parce qu'elles dorment suffisamment et qu'elles se laissent moins dépasser par le stress. Cela passe notamment par une meilleure organisation de vie, de l'activité physique, un meilleur partage des émotions et un questionnement sur la véritable utilité de toutes les activités stressantes. «Un stress excessif est un poison pour la vie sexuelle, explique Pascal de Sutter, surtout pour la femme. Un faible niveau de stress favorise les bonnes érections chez l'homme, l'atteinte de l'orgasme chez la femme et augmente le désir sexuel de tout le monde.»

ILS SAVENT GÉRER LES PANNES

Dur dur de savoir comment réagir quand Monsieur flanche. On culpabilise, on s' imagine qu'on n'est plus désirable, on s'impatiente... Lui de son côté plonge dans l'angoisse de la performance. On espace les relations, du coup la situation empire. «Dans les couples sexuellement épanouis, remarque Iv Psalti, on sait intuitivement comment réagir. La femme ne dit pas "Ce n'est rien!" – c'est minimiser l'événement, alors que, pour l'homme, la situation est dramatique – ni "Ça ira mieux la prochaine fois" – ce qui signifie qu'effectivement ça n'a pas été cette fois-ci et que la pression est mise sur la prochaine fois. Elle se tait. Elle prend son partenaire dans ses bras, l'embrasse et lui dit: "Même sans ça, je suis heureuse." Car ce qui chagrine le plus l'homme, ce n'est pas tant de ne pas avoir eu d'érection, mais de ne pas avoir réussi à rendre sa partenaire heureuse.»

Monsieur, de son côté, sait gérer sa frustration quand sa partenaire n'a pas envie. «Il ne prend pas un "non" comme un rejet de sa masculinité, explique Pascal de Sutter, mais comme une absence momentanée de désir de sa compagne.»

TEXTE Christelle Gilquin IMAGES Shutterstock

10

ILS SONT DE «BONS AMANTS»

Pour Pascal de Sutter, un bon amant est quelqu'un qui a une grande capacité d'adaptation à sa partenaire, qui sent intuitivement dans quel état d'esprit elle se trouve et qui adapte son comportement sexuel en fonction. Il sait également combiner altruisme (il se demande ce qu'il pourrait faire pour lui plaire) et égoïsme (il est capable de prendre du bon temps pour lui, de profiter des caresses sans se demander ce que l'autre pense, de jouir du moment présent...). «Être un bon amant, dit-il, dépend de trois facteurs: un don inné (on est naturellement sensuel ou pas, on aime le sexe naturellement ou pas), l'éducation (on vient d'une famille puritaine ou plus libérée) et les expériences de la vie. **La grande leçon à retenir, c'est qu'à n'importe quel moment de sa vie, on peut améliorer sa vie sexuelle,** à condition de se remettre en question, de faire preuve d'optimisme et de faire de son épanouissement sexuel une priorité dans sa vie. Beaucoup croient que le bonheur sexuel vient tout seul, comme par enchantement. Non: il exige un investissement en temps et en imagination.»

Il est extrêmement rare qu'une femme ne possède pas le potentiel physiologique pour jouir (seulement 10 % des cas d'anorgasmie).

+ POUR EN SAVOIR PLUS

2 LIVRES

- *La sexualité des gens heureux*, Pascal de Sutter, éd. Les Arènes.
- *Migraines ou gros câlins*, Iv Psalti, éd. Anne Carrière et Livre de Poche, www.ivpsalti.com.

1 SITE

- www.ssub.be Pour trouver un sexologue dans votre région.

Envie d'en savoir davantage sur le sujet? Retrouvez-nous ce jeudi 9 juillet entre 11 h et 13 h sur VivaCité dans **Station Service** animé par Sylvie Honoré (99.3 FM à Bruxelles, 90.5 FM à Liège, 98.3 FM à Namur, 92.3 FM à Charleroi, 97.1 FM à Mons et www.vivacite.be).

VIVACITÉ